



Original

Hábitos alimenticios de estudiantes - Ciclo básico carrera de medicina. Universidad Nacional de Asunción.

Año 2024

Julia D. N. Monreale Cantero¹, Augusto A. Mora Ruiz Díaz¹, Carlos F. Morel Escobar¹, Moreno Martínez Samuel Waldemar¹, Lucia Ivonne Moreno Ojeda¹, Ayelen Müller Maldonado¹, Alejandro Antonio¹, Negrete Hernandez¹, Magali Mariantonella¹, Noguera Gonzalez¹, Victoria Montserrat Ocampo Rojas¹, Luciano Gabriel Oettinger Piersanti¹, Pamela Lujan, Olivera Ayala¹, Estrella Verónica Ordóñez Bruch¹, Lizbeth Paola, Ortiz Acosta¹

¹Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Médicas, Estudiantes de la cátedra de biofísica de la FCM-UNA, Asunción, Paraguay.

Resumen

Introducción: La nutrición desempeña un papel crucial en la salud y el bienestar de los individuos, especialmente durante las etapas de desarrollo como la adolescencia y la juventud. La problemática de la nutrición en Paraguay es alarmante, ya que el país enfrenta una creciente prevalencia de sobrepeso y obesidad. Este estudio evalúa los hábitos alimenticios de los estudiantes del ciclo básico durante su permanencia en la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción. Metodología: enfoque observacional descriptivo de corte transversal. Se encuestó a 274 estudiantes sobre sus patrones alimentarios, acceso a instalaciones, y elecciones alimenticias. Resultados: 58% (160) de la población estudiada pertenece al primer año de la carrera; con respecto al tipo de alimentos consumidos 35% consume comidas rápidas, 33% alimentos caseros, 15% frutas o verduras, 15% panificados y 2% otros alimentos; acerca de contar con lugar para el consumo de alimentos 48% respondió SI y 52% que NO; Sobre acceso una heladera 58,6% respondió SI y 41,4%

NO. Un microondas; 82,1% SI y 17,9% NO. De la valoración del IMC demostró que 40% presentó sobrepeso u obesidad. Conclusiones: el hábito alimenticio de los estudiantes de medicina del ciclo básico es inadecuado, debido a que su alimentación más relevante es la comida rápida, que se adquiere en inmediaciones de la facultad debido a que no se cuenta con equipos e infraestructura adecuada para que los mismos conserven sus alimentos de manera segura. A modo de sugerencia se recomienda la implementación de programas de nutrición así como la disponibilidad de infraestructura que promuevan la mejora alimentaria.

Palabras claves: Alimentación, estudiantes universitarios, hábitos alimenticios, obesidad, salud

Eating habits of students - Basic cycle medical degree program. National University of Asunción. Year 2024

Abstract

Introduction: Nutrition plays a crucial role in the health and well-being of individuals,

especially during developmental stages such as adolescence and youth. The nutrition problem in Paraguay is alarming, as the country faces a growing prevalence of overweight and obesity. This study evaluates the eating habits of undergraduate students during their time at the Faculty of Medical Sciences of the National University of Asunción. Methodology: Descriptive observational cross-sectional approach. A total of 274 students were surveyed about their eating patterns, access to facilities, and food choices. Results: 58% (160) of the study population are first-year students; with regard to the type of food consumed, 35% consume fast food, 33% home-cooked meals, 15% fruits or vegetables, 15% baked goods, and 2% other foods; when asked if they had a place to eat, 48% answered YES and 52% answered NO; Regarding access to a refrigerator, 58.6% answered YES and 41.4% NO. Regarding access to a microwave, 82.1% answered YES and 17.9% NO. BMI assessment showed that 40% were overweight or obese. Conclusions: The eating habits of basic cycle medical students are inadequate, as their main source of food is fast food, which is purchased in the vicinity of the fa-



Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una licencia Creative Commons

Información del artículo:

Fecha de envío: 10/05/25

Fecha de aprobación: 25/05/25

Autor correspondiente: victoria.ocampo18@gmail.com (Victoria Montserrat Ocampo Rojas)

culty due to the lack of adequate equipment and infrastructure for them to store their food.

Key words: nutrition, college students, eating habits, obesity, health

Introducción

Los hábitos alimenticios son los patrones de consumo de alimentos establecidos por un individuo o grupo, desarrollados a partir de factores biológicos, psicológicos, culturales, sociales y económicos. Incluyen aspectos como las preferencias alimentarias, la frecuencia de comidas, los horarios y el lugar donde se consume la comida¹.

La nutrición desempeña un papel crucial en la salud y el bienestar de los individuos, especialmente durante las etapas de desarrollo como la adolescencia y la juventud. La problemática de la nutrición en Paraguay es alarmante, ya que el país enfrenta una creciente prevalencia de sobrepeso y obesidad². Lo cual refleja la importancia de entender los hábitos alimenticios de los estudiantes, quienes son un grupo especialmente susceptible a los efectos de una dieta desequilibrada, debido al estrés académico, largas horas de permanencia en la facultad y la disponibilidad de alimentos ultra procesados que se encuentran en las instalaciones universitarias³.

Por ello, adoptar una alimentación saludable y equilibrada, que priorice los alimentos frescos y naturales, es esencial para prevenir estos trastornos crónicos causados por la mala alimentación y promover una vida sana. Los factores que influencian los hábitos alimenticios de los estudiantes son diversos e incluyen aspectos psicológicos, sociales, económicos y culturales, lo que hace necesario un enfoque integral para abordar la problemática de la mala alimentación⁴.

El presente trabajo se enfoca en describir los hábitos alimenticios de los estudiantes del ciclo básico, durante su permanencia en el edificio de ciencias básicas, con el objetivo de identificar las principales tendencias en cuanto a la elección de alimentos y los aspectos que inciden en su alimentación diaria, con el fin de contribuir a la comprensión de cómo estos hábitos pueden afectar la salud de los jóvenes, y, en última instancia, promover políticas y prácticas institucionales que fomenten una alimentación más saludable durante su estancia en el ámbito universitario.

Este estudio propone indagar acerca de los hábitos alimenticios de los estudiantes de medicina del ciclo básico durante las horas de clases en el edificio de ciencias básicas, así como la frecuencia, cantidad y tipo de alimentos; la existencia de locales de venta de comidas rápidas, saludables y asequibles para los estudiantes participantes que incidan en el índice de masa corporal (IMC) de los estudiantes participantes.

Metodología

Diseño observacional, descriptivo, de corte transverso. Área de estudio: Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción (FCM-UNA), sede Asunción, durante el mes de octubre y noviembre del año 2024.

La población enfocada fueron los estudiantes del ciclo básico de la carrera de medicina que desearan participar de forma voluntaria del estudio; mayores de 18 años, dispuestos a completar el cuestionario. La recolección de datos se utilizó por cuestionario, de acuerdo a la siguiente operacionalización de variables siguientes:

El cuestionario fue elaborado en formato electrónico - Google Forms, remitido vía link por medio de la aplicación de mensajería WhatsApp a través de los grupos de estudiantes de los diferentes cursos, cuya respuesta fue voluntaria y anónima. Los datos fueron procesados en una planilla Excel y expresados en gráficos y porcentajes para su análisis e interpretación.

Tabla 1. Cuaderno de Recogida de datos del proyecto

VARIABLES	CRITERIOS
Curso (Ordinal)	- 1er año - 2do año - 3er año
Comidas ingeridas en la facultad (Nominal)	- Desayuno - Media mañana - Almuerzo - Merienda
Lugar de adquisición de los alimentos consumidos (Nominal)	- Domicilio - En la facultad (comedor o alumnos que venden) - Sitios cercanos a la facultad - otro (respuesta abierta)
Tipos de los alimentos ingeridos en la facultad (Nominal)	- Comida rápida (empanadas, croquetas, tortilla) - Comida casera en plato (de la casa o comprado) - Panificados - Frutas o verduras - Otro (respuesta abierta)
Existencia de un espacio donde comer en la facultad (Nominal)	- Si - No - Si la respuesta es no, por favor explique dónde lo hace: espacio, patio Centro de Estudiantes, despensa frente a la facultad, otro (respuesta abierta)
Acceso a una heladera (Nominal)	- Si - No
Acceso a un microondas (Nominal)	- Si - No
Altura (Continua)	- Centímetros
Peso (Continua)	- Kilogramos

Resultados

Se realizó una encuesta a 274 estudiantes del ciclo básico. Se observa la distribución de estudiantes por año de estudio siendo

la mayor presencia de estudiantes del primer año 58% (160), tal y como se observa en el gráfico 1.

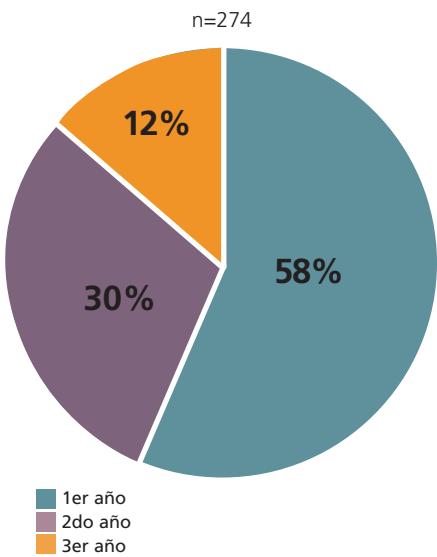


Gráfico 1. Distribución de estudiantes por curso. Asunción, Paraguay 2024.

En el gráfico 2 se puede observar que la mayoría de los estudiantes se alimenta en los siguientes momentos: almuerzo (187), desayuno (165) y media mañana (138); el desayuno, muestra las comidas ingeridas en la facultad y donde el 35% de los encuestados elige comidas rápidas, 33% comidas caseras, 15% frutas o verduras, 15% panificados y 2% otros alimentos.

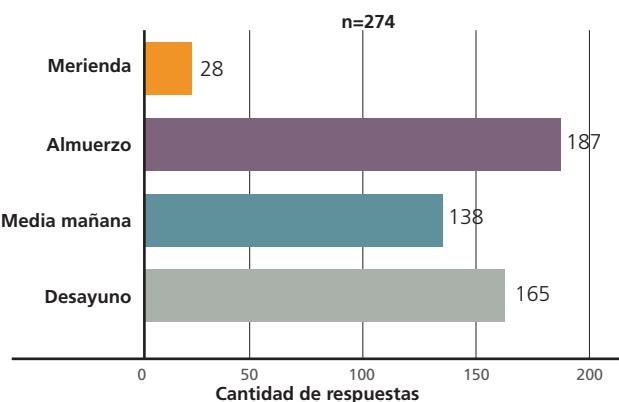


Gráfico 2. Distribución de respuestas relacionadas a los momentos de alimentación. Asunción, Paraguay 2024.

En cuanto a la forma de adquirir los alimentos 48% lo trae de su casa, 31% compra dentro de la institución a través de eventos ocasionales realizados por estudiantes y 74% de los alrededores del predio de la facultad.

Con respecto a la existencia de un lugar destinado en el predio universitario para el consumo de alimentos, un 48% respondió que sí y un 52% que no, a las personas que expresaron una respuesta negativa, se les dio la opción de explicar donde ingieren sus alimentos, que se muestra en el gráfico 3.

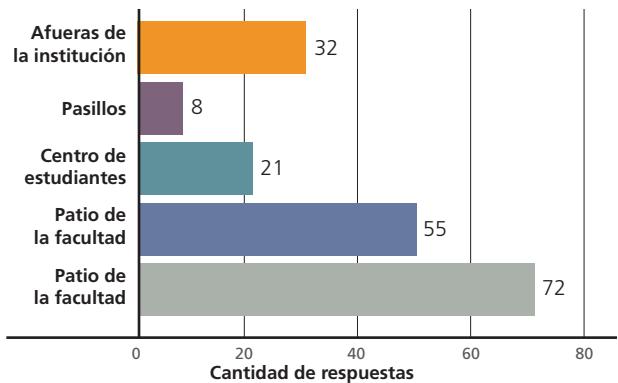


Gráfico 3. Distribución de respuestas relacionadas al lugar destinado para la alimentación. Asunción, Paraguay 2024.

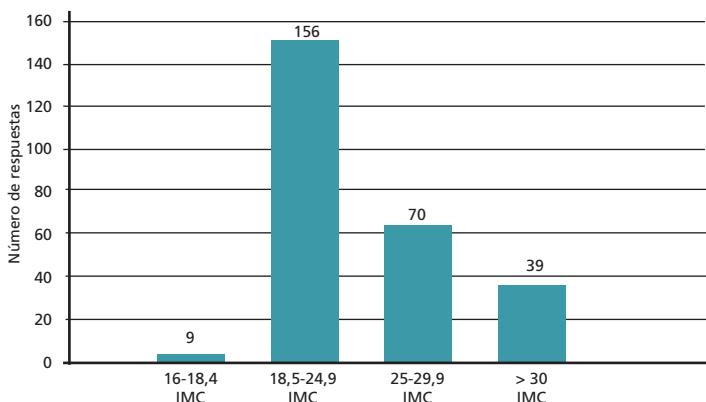


Gráfico 4. Discriminación por edad de estudiantes participantes del estudio. Asunción, 2024

En el instrumento se incluyeron consultas acerca del acceso a electrodomésticos que faciliten la calidad alimentaria del estudiante, como disponer de una heladera para conservar alimentos y un microondas para calentarlos; con respecto al refrigerador 58,6% respondió que sí y el 41,4% que no; sobre el microondas 82,1% respondió que sí y 17,9% que no.

Con respecto a los datos para el cálculo del IMC de los encuestados, que se expone en el gráfico 4.

Discusión

Existen investigaciones que evidencian que una proporción significativa de los estudiantes universitarios presenta hábitos alimenticios inadecuados, caracterizados por el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, la omisión de comidas principales (especialmente el desayuno) y una baja ingesta de frutas y verduras. Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Rodríguez-Muñoz et al., quienes observaron que más del 60% de los universitarios encuestados no cumplían con las recomendaciones nutricionales

básicas, priorizando alimentos rápidos por encima de opciones saludables debido a la falta de tiempo y el estrés académico¹¹.

Asimismo, entre los jóvenes se identificó tendencias al consumo frecuente de bebidas azucaradas y snacks durante los períodos de estudio, comportamiento que ha sido asociado previamente con el aumento de peso, alteraciones metabólicas y disminución del rendimiento académico. De acuerdo con un estudio de Yahia et al., los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios tienden a deteriorarse tras el ingreso a la universidad, debido al abandono del entorno familiar y la adquisición de nuevas responsabilidades¹².

Por otro lado, la conciencia sobre la importancia de una alimentación balanceada, no siempre se traduce en prácticas alimentarias saludables. Esto sugiere la necesidad de intervenciones educativas que no solo informen, sino que también promuevan cambios sostenibles en el comportamiento. Según una revisión realizada por Deliens et al., las intervenciones centradas en el entorno universitario pueden tener un impacto positivo si combinan educación nutricional con estrategias de acceso a alimentos saludables¹³.

Cada unidad académica debe contar con un comedor universitario que responda a las necesidades nutricionales, económicas y culturales de los estudiantes. Un comedor bien estructurado puede ser una herramienta clave para promover hábitos alimentarios saludables y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación. Diversos estudios han demostrado que el entorno donde se adquieren y consumen los alimentos influye directamente en las elecciones alimenticias de los estudiantes universitarios¹⁴.

Estos deberían ofrecer menús variados, equilibrados y asequibles, que incluyan opciones ricas en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y proteínas magras. Además, es importante que estos espacios consideren dietas especiales, como opciones vegetarianas o sin gluten, y respeten las preferencias culturales y religiosas de una población estudiantil cada vez más diversa. Según García-Fernández et al., los estudiantes tienden a mejorar su consumo de alimentos saludables cuando estos están disponibles y son económicamente accesibles en el campus¹⁵.

De acuerdo con Deliens et al., cuando los comedores promueven activamente la salud, los estudiantes son más propensos a desarrollar comportamientos alimentarios sostenibles a largo plazo¹⁶. Asimismo, un comedor universitario ideal no solo debe enfocarse en la oferta alimentaria, sino también en la educación nutricional. Iniciativas como la rotulación nutricional de los platos, talleres educativos y la participación de nutricionistas en el diseño de menús pueden tener un impacto positivo en la toma de decisiones alimentarias.

En Paraguay, el Ministerio de Salud Pública subraya que man-

tener la cadena de frío y manipular correctamente los alimentos reduce el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos (ETA), como diarrea y vómitos, comunes en regiones de altas temperaturas¹⁷. Esto es particularmente relevante para estudiantes, quienes podrían enfrentar brotes alimentarios si consumen comidas preparadas con restos expuestos a temperatura ambiente.

Un estudio reciente realizado en una universidad pública paraguaya reveló que más del 64 % de los estudiantes tenían una calidad de dieta baja o muy baja, y un alto porcentaje presentó exceso de peso o desequilibrio nutricional¹⁸. Mejorar el almacenamiento de alimentos preparados, como carnes, verduras cocidas y lácteos, a través de refrigeración, puede facilitar una dieta más equilibrada incluso ante limitaciones de tiempo o recursos.

Así, la incorporación del refrigerador como un recurso doméstico, acompañado de buenas prácticas de higiene, separación de alimentos crudos y cocidos, y manipulación segura, contribuye a una alimentación segura, nutritiva y sostenible para los estudiantes universitarios en Paraguay.

En este estudio sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes en el predio de la institución de la Facultad de Medicina de la UNA, la población estudiada debe consumir varias comidas al día dentro de la institución debido a la carga horaria extensa. Esto coincide con estudios internacionales, como uno realizado en los Estados Unidos³, que señala que las personas que viven fuera de sus hogares tienden a elegir alimentos menos saludables, saltarse comidas y optar por comida rápida. En nuestra población, el 26% de los estudiantes vive fuera de sus hogares, y los dos tercios aún continúan viviendo en un entorno familiar. Sin embargo, ambos grupos tienen tiempos de traslados superiores a 30 minutos para llegar a la institución, lo que no favorece el traslado de alimentos en condiciones óptimas.

El tiempo prolongado de desplazamiento resulta especialmente relevante en nuestro estudio debido a su impacto en las decisiones alimenticias. Este factor limita la posibilidad de transportar alimentos preparados en casa que se mantengan en condiciones óptimas de consumo, especialmente en climas cálidos o en ausencia de sistemas de refrigeración adecuados⁵. Esto puede obligar a los estudiantes a depender de opciones alimenticias disponibles dentro o cerca de la institución, que en muchos casos consisten en comidas rápidas o alimentos procesados, como también lo documentan estudios sobre jóvenes en transición a la vida adulta^{6,7}, quienes suelen optar por alimentos poco saludables debido a restricciones de tiempo y acceso.

Además, el tiempo de traslado implica una mayor planificación por parte del estudiante generando una carga adicional de estrés, lo que puede influir negativamente en la calidad de las elecciones alimenticias, favoreciendo el consumo de alimentos altos en calorías y de preparación rápida⁴. En el contexto de nuestra

institución, donde las largas horas de permanencia son comunes, estos desplazamientos prolongados pueden agravar aún más los hábitos alimenticios no saludables, contribuyendo al sedentarismo y al aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad⁸.

En los resultados se ha encontrado que el 35% opta por comidas rápidas, mientras que el 33% consume comidas caseras, que, si bien suelen percibirse como más saludables, no siempre lo son. Asimismo, se identificó una carencia de espacios adecuados para el consumo de alimentos dentro de la institución, lo que podría afectar el bienestar y el rendimiento de los estudiantes.

Un estudio realizado en Yucatán, México⁹, resalta que la disponibilidad de comedores en empresas mejora el comportamiento, la concentración y el estado de ánimo de los empleados al facilitar el acceso a una alimentación adecuada. En el caso de la población estudiada, la falta de estas facilidades podría aumentar el estrés y condicionar elecciones alimenticias poco saludables.

Se encontró prevalencia de sobrepeso y obesidad en un 40% de la población estudiada, atribuible en gran medida a la mala alimentación. Este hallazgo coincide con un estudio realizado por la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna³, que reportó una prevalencia del 27% en estudiantes universitarios de Itapúa.

Estos datos reflejan que el problema trasciende lo local y responde a patrones nacionales relacionados con hábitos alimenticios inadecuados y estilos de vida sedentarios adquiridos desde etapas tempranas. En este sentido, analizar el tiempo de traslado no solo ayuda a comprender las limitaciones logísticas de los estudiantes, sino también a identificar la necesidad de implementar estrategias institucionales.

Estas estrategias deben incluir la mejora de las opciones alimenticias dentro de la facultad, como la creación de espacios adecuados para almacenar y consumir alimentos traídos desde casa, o incluso la introducción de un comedor institucional, como se ha sugerido en investigaciones previas sobre la importancia de ambientes alimenticios adecuados en universidades y empresas^{6,10}.

Conclusiones

El hábito alimenticio de los estudiantes del ciclo básico durante el tiempo de estadía en la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Asunción es inadecuado, considerando que su alimentación principal es el almuerzo en base a comidas rápidas – ultra procesadas, para una gran mayoría.

En la instalación educativa en ciencias básicas no existe un lugar destinado para adquirir y consumir alimentos, no se cuenta con electrodomésticos (heladera - microondas) para la comodidad de los estudiantes que se ven obligados a comprar comidas rápi-

das de cantinas ubicadas alrededor de la facultad.

Se encontró que la mayoría de los sujetos de estudio presentan índice de masa corporal de 56% normal, 25% sobrepeso y 14% obesidad.

En conjunto, estos resultados subrayan la importancia de implementar programas multidisciplinarios de promoción de la salud que tomen en cuenta las características del entorno universitario, así como los factores individuales y sociales que influyen en las decisiones alimentarias.

La implantación de un comedor universitario aparte de la oferta alimentaria, también debe facilitar educación nutricional; asimismo se podría establecer la rotulación nutricional de los platos, talleres educativos y la participación de nutricionistas en el diseño de menús de manera a lograr un impacto positivo en las decisiones alimentarias de los estudiantes.

En conclusión, el hábito de alimentación de los estudiantes puede mejorarse trasformando el entorno de acceso y disponibilidad de alimentos con el apoyo integral de todos los estamentos y personal administrativo, fomentando nutrición adecuada, equidad alimentaria, sostenibilidad y aprendizaje. Para lograrlo, es fundamental una colaboración entre autoridades universitarias, profesionales de la salud y los propios estudiantes.

Conflictos de interés

Los autores declaran no tener conflictos de intereses relacionados a este trabajo.

Bibliografía

1. Meléndez, J. A. B., Vega y León, S., Vázquez, C. C. R., Cervera, S. B., Hernández Nava, L. G., Rojo-Moreno, L., Vázquez Chávez E. A., Ernesto Murillo, J. M. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán.
2. González G. Alta prevalencia de pacientes con obesidad representa un problema de salud pública en el Paraguay [Internet]. Facultad de Ciencias Médicas de la UNA. 2024 [citado el 7 de octubre del 2024].
3. Zayas Valdez VE, Miranda C, Scott C, Viveros C. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Itapúa. Rev. Virtual Soc. Paraguaya Med. Interna [Internet]. 2014 [citado el 7 de octubre del 2024].

4. Rosselló MJ. La importancia de comer sano y saludable. PLAZA & JAMES; 2011
5. Izquierdo Hernández A, Armenteros Borrell M, Lancés Cotilla L, Martín González I. Alimentación saludable. Rev. Cubana Enferm [Internet]. 2004 [citado el 20 de noviembre de 2024]
6. Block JP, Scribner RA, DeSalvo KB. Fast food, race/ethnicity, and income. Am J Prev Med [Internet]
7. Pitt E, Gallegos D, Comans T, Cameron C, Thornton L. Exploring the influence of local food environments on food behaviors: a systematic review of qualitative literature. Public Health Nutr [Internet]
8. Día Mundial de la Obesidad: 6 de 10 adultos paraguayos tiene exceso de peso [Internet]. Gov.py. 2015 [citado el 7 de octubre del 2024]. Disponible en: <https://www.mspbs.gov.py/portal/29413/dia-mundial-de-la-obesidad-6-de-10-adultos-paraguayos-tiene-exceso-de-peso.html>
9. García-Valdez, R. G., González-Cicero, E. G., & M. y Valladao-Tamayo Giselle A., R.-C. K. (2018, septiembre 30). Importancia de los comedores industriales y su relación con el clima laboral en empresas privadas de mérida, yucatán. Revista del centro de graduados e investigación. Instituto tecnológico de mérida. Vol. 33 [Internet]
10. Peña Maldonado AA, Guerra Cárdenas JE, Sánchez Márquez W, Torres Violante FR. Gestión de programas de atención a la salud: Sobre peso y obesidad en estudiantes universitarios de medicina en México. Rev. Venez Gerenc [Internet]. 2024 [citado el 26 de noviembre de 2024]
11. Rodríguez-Muñoz PM, Fuster-RuizdeApodaca MJ, Martínez-González MÁ, Martínez JA. Hábitos alimentarios y estilo de vida de los universitarios españoles: una revisión sistemática. Nutr Hosp. 2021;38(2):345–54.
12. Yahia N, Achkar A, Abdallah A, Rizk S. Eating habits and obesity among Lebanese university students. Nutr J. 2008;7:32.
13. Deliens T, Clarys P, De Bourdeaudhuij I, Deforche B. Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. BMC Public Health. 2014;14:53.
14. Story M, Kaphingst KM, Robinson-O'Brien R, Glanz K. Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches. Annu Rev Public Health. 2008;29:253–72.
15. García-Fernández J, Rico-Sapena N, Quiles-Izquierdo J. Influencia del comedor universitario en los hábitos alimentarios de los estudiantes. Nutr Hosp. 2014;29(6):1395–1400.
16. Deliens T, Clarys P, De Bourdeaudhuij I, Deforche B. Changes in weight and body composition during the first semester at university: a prospective explanatory study. Appetite. 2013;65:111–6.
17. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Aprenda como conservar los alimentos para evitar intoxicaciones. Asunción: MSPBS; 2025. Disponible en sitio web del MSPBS.
18. Fernández F, González Céspedes L. Calidad de la dieta y estado nutricional de un grupo de estudiantes de una Universidad Pública de Paraguay. Rev Salud Pública Paraguay. 2024;13(3):36–43.