

Artículo Original

Modificación de ciertas actitudes frente a la alimentación en estudiantes de enfermería tras cursar la asignatura de nutrición y dietética

Modification of some habits concerning nutrition with respect to nursing students after receiving the course on the subject of nutrition and dietetics

Vidal Marín María de las Mercedes, Díaz-Santos Dueñas Amelia, Jiménez Serrano Carmen¹, Quejigo García Javier²

1 Facultad de Enfermería de Ciudad Real. Universidad Castilla La Mancha.

2 Unidad de Investigación. Hospital General de Ciudad Real.

RESUMEN

Conocer la problemática nutricional de jóvenes tiene mucha importancia pues se trata de una etapa de la vida en la que la nutrición tiene un impacto importante y las campañas de educación nutricional todavía pueden ser efectivas en la adquisición de hábitos alimentarios saludables. Ante la ausencia de estudios en egresados de la UCLM y más concretamente en estudiantes de la Facultad de Enfermería de Ciudad Real, y teniendo en cuenta que, los cambios de hábitos en la población se conseguirán en la medida en que los profesionales sanitarios reciban información clara sobre el alimento, ya que ellos son los responsables de la educación sanitaria, la prevención de enfermedades y la promoción de la salud se plantea comprobar la modificación de ciertas actitudes frente a la alimentación en estudiantes de Enfermería tras cursar la asignatura de Nutrición y Dietética. Se han estudiado 78 alumnos matriculados en la asignatura (primer curso). Se realizó un cuestionario inicial, (basal), que describiera las preferencias y costumbres dietéticas de los alumnos de este curso al inicio del mismo y al final del período do-

cente. Se han realizado pruebas de Gi-cuadrado, Friedman y test de signos de Wilcoxon en aquellas variables de tipo cualitativo para dos y más de dos categorías respectivamente, y la prueba T de comparación de medias para muestras relacionadas en aquellas variables de tipo cuantitativo. Las principales deficiencias en el comportamiento alimentario, de modo general, las encontramos en el bajo consumo de huevos, legumbres y sobre todo se observa un escaso consumo de verduras y un consumo excesivo de dulces y snacks. Se observa una ligera mejoría en el comportamiento alimentario tras estudiar la asignatura de Nutrición y Dietética, si bien sólo es estadísticamente significativa la reducción del consumo de snacks y el aumento del número de comidas diarias

PALABRAS CLAVE

Hábitos alimentarios, alimentación, dieta, estudiantes.

ABSTRACT

It cannot be underestimated the importance that a healthy diet has in young people's lives. Well informed nutrition campaigns can be a major factor in acquiring healthy eating habits. In the absence of studies relating to this and in particular with regard to the students who have graduated at the UCLM nursing school and taking into account the changing habits the population is experiencing concerning diet, it is logical that if the health sector professionals receive clear information, as

Correspondencia:

Mercedes Vidal Marín
Ronda de Ciruela 32, 6 B
13004 Ciudad Real
Teléfono: 660045637
Email: maria.vidal@uclm.es

they in turn are responsible for educating others, the prevention of illness and promoting healthy dietary habits will be beneficial to those involved. This study shows how the nursing students changed their dietary habits after receiving the appropriate information during the nutrition and dietary course. 78 students who were enrolled in the first course were studied and asked to fill in an initial questionnaire concerning dietary habits and preferences. The students were then asked to repeat the questions at the end of the course. GI square, Friedman and Wilcoxon signed-rank tests were performed where qualitative variables for two or more than two categories were found. Also average comparative t-tests were used for quantitative variables. The main deficiencies found in alimentary habits in general relate to low consumption of egg, pulses and above all, a very low intake of vegetables and excessive consumption of sweets and snacks. There is a slight improvement in eating behavior after studying the subject of Nutrition and Dietetics, although the only statistically significant reduction is in the consumption of snacks and an increase in the number of meals consumed daily.

KEYWORDS

Eating habits, feeding, diet, students.

INTRODUCCIÓN

La modificación y mejora de la alimentación es una estrategia para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad. Los hábitos alimentarios que se forman a muy temprana edad y consolidan durante la adolescencia y juventud, dependen de factores muy diversos, entre los que cabe destacar el entorno familiar, el medio escolar y la influencia de los medios de comunicación. El conocimiento sobre nutrición y su relación con la salud es la mejor manera de conseguir el cambio en los hábitos alimentarios incorrectos y de inculcar costumbres sanas y perdurables para evitar enfermedades relacionadas con la nutrición. No obstante, según Montero y cols (1) durante años se han llevado a cabo campañas informativas sobre la estrecha relación entre la dieta y la presencia de enfermedades crónicas y la población no ha modificado sensiblemente sus hábitos alimentarios pese a contar con suficiente información. El consumo de alimentos fuera del hogar es una práctica habitual entre los jóvenes estudiantes. Hay que considerar que a la alimentación tradicional le han salido grandes competidores como la bollería o los platos precocinados, o lo que es lo mismo, lo que denomina-

mos régimen de cafetería o comida basura. Estos alimentos se han ido extendiendo en nuestro país, sobre todo entre la gente joven y representan un modo de comer desequilibrado y perjudicial a la larga. La mayoría de estos alimentos tan sabrosos tienen elevado contenido en grasa y azúcar (2).

En estudios realizados a estudiantes universitarios se detecta una problemática nutricional en los mismos:

- El perfil calórico de la dieta está desajustado pues se toma un exceso de grasa y proteína y deficiencia de h de carbono (3)
- Consumo excesivo de carnes y derivados y de azúcares refinados y bajo de leguminosas, pescados, frutas y verduras (3) (4)
- El control de peso y el aspecto estético constituyen una prioridad alimentaria y llevan al seguimiento de dietas incorrectas con supresión de muchos alimentos y de algunas comidas (desayuno, merienda y/o cena) con un horario además anárquico (3) (5)
- Existencia de un gran desconocimiento en relación con el tema de la dieta más adecuada para el control del peso y por tanto, necesidad de educación nutricional
- Elevado consumo de snacks y de alimentos de preparación rápida (5)
- Hidratación insuficiente (5)
- Deficiencias de Fe en mujeres y otros micronutrientes, especialmente ácido fólico (3)(5)

Requejo y Ortega (5) afirman que conocer la problemática nutricional de jóvenes tiene mucha importancia pues se trata de una etapa de la vida en las que la nutrición tiene un impacto importante y las campañas de educación nutricional todavía pueden ser efectivas en la adquisición de hábitos alimentarios saludables. En la juventud se van adquiriendo hábitos alimentarios propios, estables guiados por las apetencias personales y por la búsqueda de la salud. La educación nutricional, por tanto, tiene una gran importancia en la juventud. Sin embargo, Montero y cols al estudiar hábitos alimentarios en jóvenes que cursaban diferentes carreras universitarias no observan mejores hábitos alimentarios en aquéllos que poseían mayores conocimientos de nutrición y dietética (1).

Por otro lado, según P. Cervera (6) los cambios de hábitos en la población se conseguirán en la medida en que los profesionales sanitarios reciban información

clara sobre el alimento, ya que ellos son los responsables de la educación sanitaria, la prevención de enfermedades y la promoción de la salud.

OBJETIVO

- Comprobar la modificación de ciertas actitudes frente a la alimentación en estudiantes de Enfermería tras cursar la asignatura de Nutrición y Dietética.

METODOLOGÍA

El grupo de población estudiado han sido 78 alumnos de un total de 126 matriculados en la asignatura de Nutrición y Dietética en la Escuela Universitaria de Enfermería de Ciudad Real perteneciente a la Universidad de Castilla La Mancha. Dicha asignatura se imparte en el primer curso de la titulación. 78 universitarios con edades comprendidas entre 18 y 38 años, si bien el 76,9% de la población se encuentran entre 18 y 20 años. El 24,4% son varones y el 75,6% mujeres. De ellos el 76,9% proceden de bachillerato y el resto de formación profesional o de otras carreras. Así mismo, el 41% vive con su familia, el 37,2% en piso con compañeros y el 21,8% en residencia universitaria.

El estudio cuasi-experimental trata de evaluar el efecto de la asignatura en algunos hábitos alimentarios de los estudiantes. Se realizó un cuestionario inicial, (basal), que describiera las preferencias y costumbres dietéticas de los alumnos de este curso al inicio del mismo. Se volvió a pasar la misma encuesta al final del período docente y se observó el cambio en las preferencias y costumbres alimentarias de los mismos discentes. Se efectuaron preguntas sobre el número de comidas realizadas al día, composición del desayuno y la merienda. También se les preguntó por la frecuencia de consumo habitual (se pedía dar la respuesta en veces/día y veces/semana en relación con diferentes alimentos: legumbres, frutas, verduras, carnes, pescados azul y blanco, lácteos, huevos pero también hamburguesas, dulces y snacks. Así mismo, se investigó sobre la hidratación preguntando la cantidad de agua, zumos y refrescos (se pedía dar la respuesta en vasos/día).

De cada encuestado también se registraba el sexo, la edad, los estudios previos y el tipo de residencia (piso de universitarios, casa familiar o Colegio Mayor). Se les pedía información así mismo sobre los criterios que guiaban la elección de su alimento y sus alimentos preferidos, así como la opinión que tenían sobre su dieta.

Dado que se estudia la población en su totalidad, no se calcula el tamaño muestral del estudio.

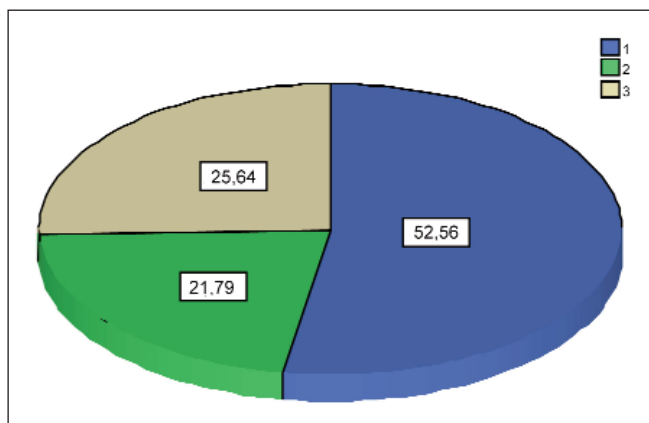
La naturaleza de las variables que componen la encuesta, determinan el tratamiento estadístico de esas mismas variables y de sus relaciones; así, se han utilizado los estadísticos de tendencia central y de dispersión en la Descriptiva y tras la realización de test de normalidad de Kolmogorov-Smirnov se ha comprobado que ninguna de las variables cuantitativas continuas se comporta como "normal", por cuanto se utilizan pruebas "no paramétricas" para establecer las relaciones entre las distintas variables antes y después de la intervención, (curso). Por tanto, se han realizado pruebas de Gi-cuadrado, Friedman y test de signos de Wilcoxon en aquellas variables de tipo cualitativo para dos y más de dos categorías respectivamente, y la prueba T de comparación de medias para muestras relacionadas en aquellas variables de tipo cuantitativo.

Los datos del número de raciones para lácteos, frutas y verduras, legumbres, carnes, pescados y huevos se compararon con la frecuencia de consumo de alimentos aconsejada se ha establecido la marcada en el rombo de la alimentación (5)(7), las recomendaciones de Mataix (8) y con las recomendaciones establecidas en la guía dietética de la pirámide de los alimentos (9).

RESULTADOS

A la hora de elegir los alimentos el 38% de la población estudiada considera la salud como principal criterio inicialmente. Una vez estudiada la asignatura dicho porcentaje aumenta a un 52,6% (Fig. 1). Los alimentos preferidos son la pasta por un 41,1%, seguido de la carne y derivados (16,7%) y el chocolate (6,4%).

Figura 1. Variable "Salud", como determinante a la hora de elegir el alimento, tras el curso.



La energía de la dieta ha sido aportada generalmente por tres comidas diarias, a veces cuatro y solo un 3,8% de los estudiantes realiza 3 comidas y 2 colaciones al día (Fig. 2). Una vez cursada la asignatura la cantidad de alumnos que reparten la energía en 5 comidas se eleva al 23,1% (Figura 3). Por tanto, en la cuestión ¿Cuántas comidas realiza al día? se observa una diferencia significativa, ($p < 0.05$), en las respuestas obtenidas antes y después de la intervención, siendo mayor el número de comidas diarias realizadas después del curso que el número al principio del mismo.

Figura 2. Número de comidas al día que se realizan antes del curso.

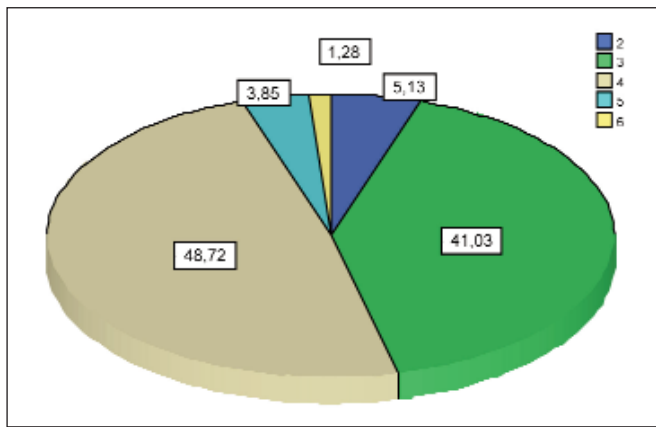
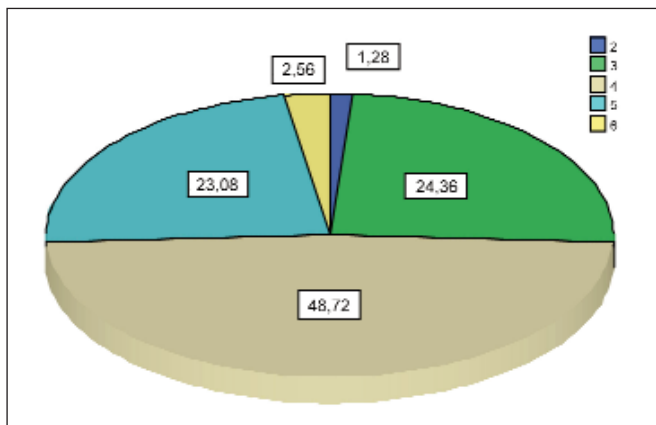


Figura 3. Número de comidas al día que se realizan después del curso.



El 93,6% de los alumnos encuestados desayunan y aproximadamente el 70% antes de estudiar la asignatura y un 85% después de hacerlo merienda. La merienda antes de cursar nutrición consiste en 9% dulces, un 9% cereales, 1,3% tostadas y 3,8% fruta y también leche. Un 20 % toma un bocadillo de embutido y un 11,5% sólo fruta. Una vez acabado el curso disminuye

el consumo de bocadillos de embutido a un 15,4% y aumenta el consumo de fruta a un 27%.

La población estudiada ha presentado un comportamiento diverso en cuanto al consumo de determinados alimentos como se observa en el estudio de frecuencias efectuado.

En cuanto al consumo de carne nos encontramos por un lado con un 33,8% que consume 1 o 2 veces carne a la semana, porcentaje que se reduce a un 28,6% después de estudiar la asignatura. La cantidad de alumnos que consumen dos raciones de pescado blanco a la semana es del 30,8% y del 43,6% antes y después de cursar la materia, respectivamente. Se observa por tanto un aumento en el consumo de dicho alimento. No ocurre igual con el azul, en este caso el porcentaje de estudiantes que consumen dos raciones a la semana es del 32,1% y del 30,8% antes y después de impartir la asignatura, respectivamente. En nuestro estudio se detecta un consumo más bien bajo de huevos ya que un tercio de la población no los ingiere más que una vez a la semana (Fig. 4 y 5). Alrededor de un 80% de estos jóvenes consumen dos o más raciones diarias de lácteos. En el presente trabajo un porcentaje importante de estudiantes muestra una baja presencia de leguminosas en su alimentación. Así, alrededor del 30% del alumnado consume 1 o ninguna vez a la semana estos alimentos. No obstante, el 55,1% antes y el 57,7 % después consumen 2-3 raciones a la semana (Fig. 6 y7).

En nuestra investigación nos encontramos que alrededor de un 40% antes de cursar la asignatura y un

Figura 4. Consumo semanal de huevos previo al curso.

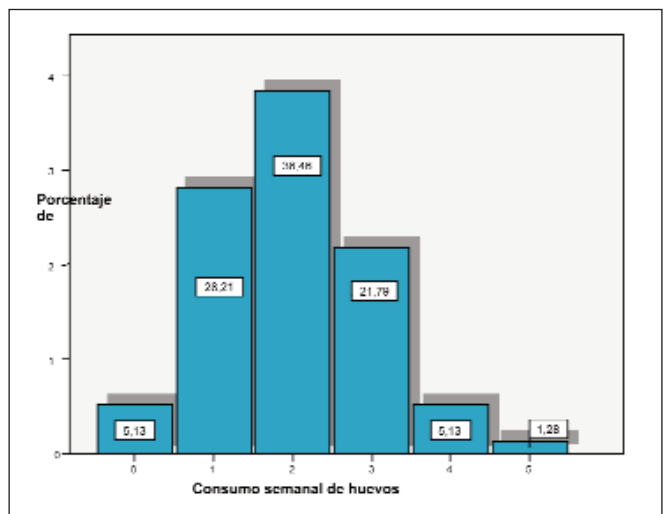


Figura 5. Consumo semanal de huevos después del curso.

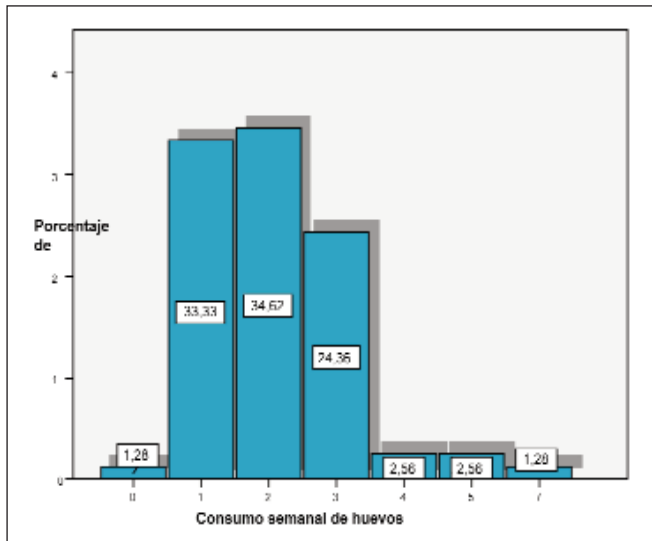


Figura 6. Consumo semanal de legumbres previo al curso.

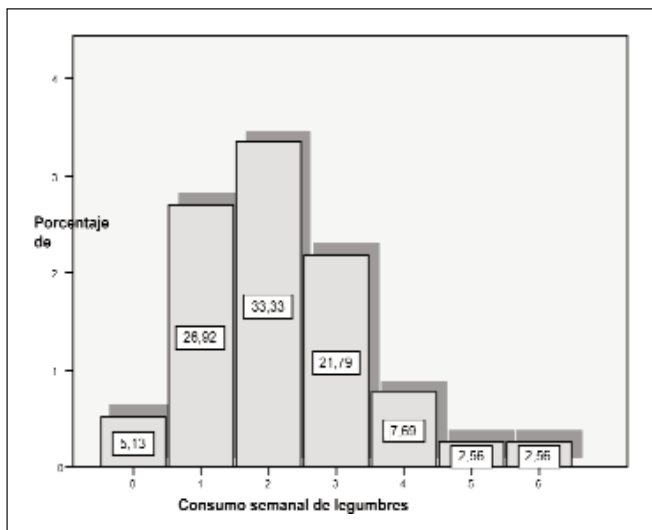
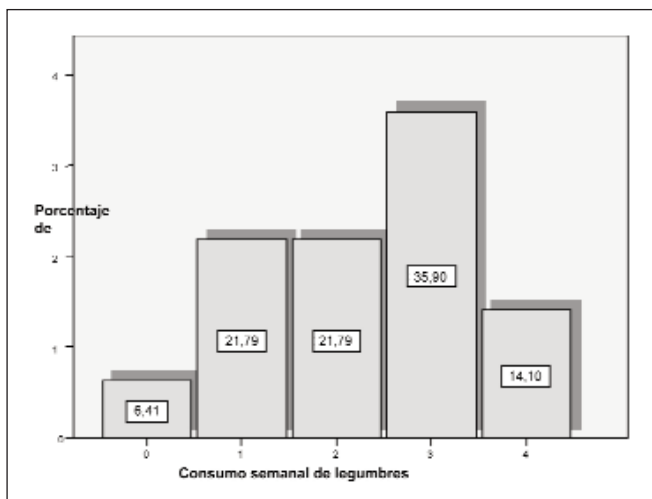
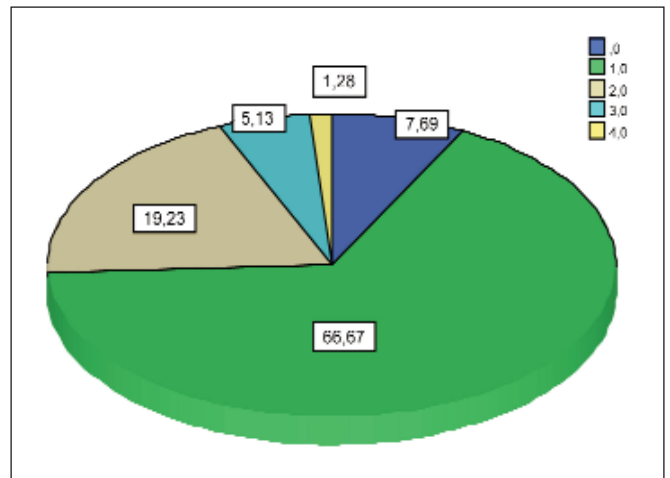


Figura 7. Consumo semanal de legumbres después del curso.



33% después sólo toman una o ninguna vez fruta al día. La ingesta de verdura es aún más baja ya que alrededor de un 74% (antes y después de cursar la asignatura de nutrición) de los alumnos toman estos alimentos una o ninguna vez al día, cantidad que consideramos muy baja (Fig.8).

Figura 8. Consumo diario de verduras después del curso.



Un 51,3% de nuestros estudiantes ingieren patatas al inicio del estudio 1 o 2 veces a la semana. Una vez impartida la nutrición y dietética el consumo aumenta ligeramente encontrándonos con un 53,8% de la población que las ingieren 2 o 3 veces a la semana.

Un 41% de la muestra toma una hamburguesa a la semana. Alrededor de un 50% come dulces 1 o más veces al día. Así mismo, acusamos un consumo elevado de snacks. De hecho, un 39,8% toma estos productos una o más veces al día y salvo un 29,5% que no los ingiere, el resto los toma una o más veces a la semana. Al finalizar el estudio se reduce la frecuencia del número semanal (un 98% no los consumen más de 4 veces a la semana). Se observan cambios significativos en el consumo semanal de estos alimentos en el caso de los "dulces", ($p=0.006$), y algo en el caso de los "Snacks", ($p=0.082$). Esto último se detecta fundamentalmente en las mujeres. Esta diferencia se manifiesta según la prueba de los rangos con signo de Wilcoxon (Tabla 1).

Por otro lado, detectamos que un 14,1% y un 11,5% antes y después de estudiar la asignatura beben 3 o menos vasos de agua y todos los alumnos al menos un zumo de fruta al día. Alrededor del 60% uno al día y el resto más. No existen diferencias entre antes y después de cursar la materia.

Tabla 1. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon.

	N	Rango promedio	Suma de rangos
¿Cuántas veces al día come SNACK?			
Rangos negativos	13	9,15	119,00
Rangos positivos	4	8,50	34,00
Empates	27		
Total	44		
			¿Cuántas veces al día come SNACK?
Z			-2,236
Sig. asintót. (bilateral)			0,025

DISCUSIÓN

A la hora de elegir los alimentos el 30% de la población estudiada considera la salud como principal criterio inicialmente. Una vez estudiada la asignatura dicho porcentaje aumenta a un 41%, lo que nos hace suponer que, al menos, un grupo de alumnos se ha concienciado de las estrechas relaciones que existen entre alimentación y salud.

Los alimentos preferidos son la pasta por un 41,1%, seguido de la carne y derivados (16,7%) y el chocolate (6,4%).

Para conseguir un mejor control de peso, preocupación importante en la población estudiada (10) (11), conviene distribuir regularmente el consumo de alimentos a lo largo del día, sin saltarse ninguna comida (5). Aunque un porcentaje elevado de alumnos sabía que se debe repartir la energía ingerida al día en tres comidas más dos colaciones (antes del estudio un 70,5% y después el 83,3%), la energía de la dieta, coincidiendo con otros estudios (3) (12) ha sido aportada generalmente por tres comidas diarias, a veces cuatro y solo un 3,8% de los estudiantes realiza 3 comidas y 2 colaciones al día. Una vez cursada la asignatura la cantidad de alumnos que reparten la energía en 5 comidas se eleva al 23,1%. Por tanto, en la cuestión ¿Cuántas comidas realiza al día? se observa una diferencia significativa, ($p < 0.05$), en las respuestas obtenidas antes y después de la intervención, siendo mayor el número de comidas diarias realizadas después del curso que el número al principio del mismo.

El desayuno es una de las comidas que con más frecuencia se omite o se realiza de forma insuficiente, generalmente debido a la falta de tiempo. El hecho de no realizar convenientemente esta comida se ha relacionado con el seguimiento, a lo largo del día, de dietas

más desequilibradas y con menor aporte de vitaminas y minerales (5). Por otro lado, no desayunar se asocia con una menor capacidad de atención y rendimiento (5). El 93,6% de los alumnos encuestados desayunan, porcentaje similar al detectado por Riba Sicart (13) y superior al encontrado en otros estudios realizados a universitarios (4) (1). En la población española, y aquí se manifiesta, existe la tendencia a tomar un desayuno, antes de salir de casa por la mañana, consistente en un vaso de leche solo o con dulces y derivados (bollería o galletas) ricos en azúcares refinados y en menor proporción cereales, frutas o zumos (1). Antes de estudiar la asignatura sólo realizan este último tipo de desayuno recomendado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (14) y consistente en leche, cereales y frutas o zumos un 3,8% mientras que después de la intervención asciende al 12,8%. Así mismo existe un aumento importante de leche más cereales (de un 26,9% antes a un 44,9% después de la intervención).

Aproximadamente el 70% antes de estudiar la asignatura y un 85% después de hacerlo merienda. La merienda antes de cursar nutrición consiste en 9% dulces, un 9% cereales, 1,3% tostadas y 3,8% fruta y también leche. Un 20% toma un bocadillo de embutido y un 11,5% sólo fruta. Una vez acabado el curso disminuye el consumo de bocadillos de embutido a un 15,4% y aumenta el consumo de fruta a un 27%, comportamiento que nos parece mucho más saludable.

La población estudiada ha presentado un comportamiento diverso en cuanto al consumo de determinados alimentos como se puede observar en el estudio de frecuencias efectuado.

En cuanto al consumo de carne nos encontramos por un lado con un 33,8% que consume 1 o 2 veces carne a la semana (lo recomendado en la pirámide de ali-

mentación saludable son 3-4 raciones a la semana) (9). Este porcentaje se reduce a un 28,6% después de estudiar la asignatura. En este sentido hay que señalar que se ha puesto de manifiesto que la restricción de este alimento, bien por las preferencias personales o por temor al colesterol (1) conlleva ingestas más bajas de hierro, zinc, tiamina y niacina (5). La deficiencia de hierro es bastante frecuente en jóvenes y supone un perjuicio en diversos procesos fisiológicos y funcionales, en concreto se ha comprobado su importancia en el mantenimiento de las funciones superiores (memoria a corto plazo y atención) (5). Por otro lado nos encontramos con que alrededor del 25% consume más de 4 raciones a la semana. Este es un consumo elevado que sigue el modelo dietético de los estudiantes caracterizado por un consumo excesivo de carne y derivados (4) (12) (15).

El pescado como alimento proteico es similar a las carnes, pero se puede considerar de preferencia a estas. Su cantidad de grasa es menor y además esta grasa ejerce un efecto beneficioso desde el punto de vista cardiovascular. Por otro lado, aporta yodo y vitamina D (8). La cantidad de alumnos que consumen dos raciones de pescado blanco a la semana es del 30,8% y del 43,6% antes y después de estudiar la asignatura, respectivamente. Se observa por tanto un aumento en el consumo de dicho alimento. No ocurre igual con el azul, en este caso el porcentaje de alumnos que consumen dos raciones a la semana es del 32,1% y del 30,8% antes y después de estudiar la asignatura, respectivamente. El consumo de pescado es adecuado en gran parte de la población estudiada (9), a diferencia de otros estudios (12) (15).

El huevo es un alimento de gran valor nutricional, no sólo por la calidad de su proteína, sino por su aporte en minerales y vitaminas (8), además de ser un alimento barato. No obstante, se recomienda reducir su consumo actual no sobrepasando una ingesta de tres a cuatro huevos a la semana, incluyendo los que se utilizan en la elaboración de distintos platos, ya que tiene un elevado contenido de colesterol en la yema (8). En nuestro estudio se detecta un consumo más bien bajo de este alimento ya que un tercio de la población no lo consume más que una vez a la semana. Si bien pensamos que no se haya tenido en cuenta por parte de los alumnos su presencia en otros alimentos como algunos dulces, consideramos que es un consumo bajo.

Un consumo deficiente de lácteos, especialmente durante la etapa de mineralización esquelética podría con-

dicionar la adquisición de una masa ósea óptima y, en consecuencia, supondría un factor de riesgo de osteoporosis y/o fracturas osteoporóticas en la edad adulta. Se recomiendan 2-3 raciones de lácteos al día. En nuestro estudio a diferencia de otros (16) (17) se detecta un consumo de lácteos adecuado en una proporción elevada de la población estudiada, ya que alrededor de un 80% de estos jóvenes consumen dos o más raciones diarias de este grupo de alimentos. No hay que olvidar, no obstante, ese 20% del alumnado con un consumo continuado de lácteos por debajo de lo aconsejado. Durán Travé (17) afirma que en estos casos habría que considerar la necesidad de aportar suplementos farmacológicos o dietéticos puesto que no existen garantías suficientes de un ritmo normal de aposición mineral en la matriz ósea.

Junto al elevado valor nutritivo de las legumbres hay que tener en cuenta el hecho de que pueden sustituir a las carnes, aportando incluso nutrientes que no están en estas, como son hidratos de carbono complejos, fibra y folatos, siendo además bajas en grasa: Estas propiedades hacen aconsejable que en la dieta estén presentes las legumbres de dos a tres veces a la semana (8).

En nuestro estudio un porcentaje importante de estudiantes presenta una baja presencia de leguminosas en su alimentación. Así, alrededor del 30% del alumnado consume 1 o ninguna vez a la semana leguminosas, al igual que otros universitarios y jóvenes (3) (15) (18) (19). No obstante, el 55,1% antes y el 57,7 % después consumen 2-3 raciones a la semana. Una vez estudiada la asignatura el número de alumnos que consume 3 raciones de leguminosas a la semana asciende de un 21,8 a un 35,9%, diferencia que no es estadísticamente significativa y además, es un porcentaje que seguimos considerando bajo, dada la calidad nutricional de estos alimentos.

El aporte energético de verduras y hortalizas es muy bajo en general, dado su escaso contenido en hidratos de carbono (mayor en frutas que en verduras y hortalizas), proteínas y grasas, de ahí su gran valor en la alimentación habitual dado el riesgo de sobrepeso que se tiene en la actualidad. Tienen niveles importantes de fibra y de B-carotenos y otros carotenoides, folatos y vitamina C. El aporte de esta última a partir de frutas puede ser muy importante ya que al poder consumirse crudas no hay pérdidas inherentes al tratamiento térmico. Constituyen un grupo alimentario con una enorme capacidad antioxidante. Para las fru-

tas se pueden recomendar entre dos y tres raciones al día y para verduras y hortalizas de dos a cuatro raciones diarias (8) (14).

Existen estudios que ponen de relieve un desagrado de las mujeres con respecto al consumo de frutas y verduras y una ingesta de menos raciones de frutas y verduras a las recomendadas (12) (13) (15) (16) (18) (19), esto unido al bajo consumo de leguminosas lleva a dietas más desequilibradas tomando más cantidad de grasas y menor proporción de hidratos de carbono y fibra lo que puede dar lugar incluso a sobrepeso/obesidad. En nuestro estudio nos encontramos que alrededor de un 40% antes de cursar la asignatura y un 33% después sólo consumen una o ninguna vez fruta al día. Si bien el aporte de vitaminas se puede compensar en parte con el consumo de zumos, ya que todos los alumnos encuestados toman al menos uno al día, no ocurre igual con la fibra. El consumo de verdura es aún más bajo ya que alrededor de un 74% (antes y después de cursar la asignatura de nutrición) de los alumnos toman verdura una o ninguna vez al día, cantidad que consideramos muy baja.

Los expertos en nutrición recomiendan que el consumo de patata sea grande por su valor nutricional. Debe estar en la dieta cada dos días por término medio, es decir 3-4 veces a la semana (8). Nuestros alumnos consumen antes del estudio de la asignatura un 51,3% 1 o 2 veces este alimento a la semana. Una vez estudiada la nutrición y dietética el consumo aumenta ligeramente encontrándonos con un 53,8% de la población que las consumen 2 o 3 veces a la semana.

El bajo consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono, especialmente verduras, frutas, cereales y legumbres hace que el perfil calórico de la dieta sea desequilibrado con alta ingesta de grasa y baja de hidratos de carbono. Esta tendencia también favorece el padecimiento de deficiencias en fibra, vitaminas y minerales (5). Entre ellas, de ácido fólico. Su deficiencia afecta a un elevado número de mujeres jóvenes y estas se asocian con un aumento en el riesgo de tener descendientes con malformaciones congénitas (20). De ahí la importancia de un consumo adecuado de los alimentos que lo aportan, verduras y legumbres, a mujeres en edad fértil, teniendo en cuenta que la mitad de los embarazos no son planeados (5).

Un 41% toma una hamburguesa a la semana. El consumo de este tipo de alimentos según Requejo y Ortega (5) no debe preocupar, siempre que sea mode-

rado como en nuestro caso y que se integre en el contexto de una dieta equilibrada.

Alrededor de un 50% toma dulces 1 o más veces al día. Este es un consumo elevado y conlleva un peligro de obesidad dado el contenido en azúcares refinados y grasa y por tanto, su elevado valor calórico.

Detectamos un consumo elevado de snacks. Así, un 39,8% toma estos productos una o más veces al día y salvo un 29,5% que no los consume, el resto los toma una o más veces a la semana. Este tipo de productos contribuyen muy poco a cubrir los requerimientos de vitaminas y minerales y pueden hacer que disminuya la cantidad de energía ingerida en las comidas principales (5). Además su consumo elevado conlleva abuso de sal y picoteo (1). Tras el estudio de la asignatura se reduce la frecuencia de consumo semanal (un 98% no los consumen más de 4 veces a la semana. Se observan cambios significativos en el consumo semanal de estos alimentos en el caso de los "dulces", ($p=0.006$), y algo en el caso de los "Snacks", ($p=0.082$). Esto último se detecta fundamentalmente en las mujeres. Esta diferencia se manifiesta según la prueba de los rangos con signo de Wilcoxon (Tabla 1).

Para cubrir las diferentes necesidades de líquidos en una persona sana, pueden utilizarse diferentes combinaciones de bebidas. El agua potable tiene la ventaja de que prácticamente está exenta de efectos adversos cuando es consumida en cantidades razonables (21). En la pirámide de la alimentación saludable se recomiendan de 4-8 vasos de agua al día. En nuestro estudio detectamos que un 14,1% y un 11,5% antes y después de estudiar la asignatura toman 3 o menos vasos de agua al día.

Todos los alumnos toman al menos un zumo de fruta al día. Alrededor del 60% uno al día y el resto más. No existen diferencias entre antes y después de cursar la asignatura. Los zumos de frutas proporcionan muchos de los nutrientes de la fruta de la que proceden, pero contienen en proporción bastante energía y pueden haber perdido fibra así como otros nutrientes y sustancias nutritivas presentes en el producto original. Las Guías dietéticas americanas aconsejan que no más de un tercio de la ingestión diaria de fruta, lo sea en forma de zumos, luego aquí la ingesta sería excesiva en un 40% de los alumnos (21).

Toman uno o más refrescos de cola al día un 47,3% antes y un 38,5% después de estudiar la asignatura. Las bebidas de cola contribuyen a la reducción de la

densidad mineral ósea en la cadera de mujeres adultas, favoreciendo el riesgo de osteoporosis.

Los alumnos de primer curso de Enfermería tienen un patrón alimentario con cierto seguimiento de las recomendaciones alimentarias de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, (14). Las principales deficiencias, de modo general, las encontramos en el consumo de legumbres y sobre todo se observa un escaso consumo de verduras y un consumo excesivo de dulces y snacks. Aunque existen autores (4) que opinan que existe una necesidad en la población universitaria de educación nutricional e incluso proponen el desarrollo de programas de educación nutricional en las aulas universitarias, bien en forma de asignaturas optativas u obligadas, con este estudio se pone de manifiesto que el conocimiento de nutrición no implica necesariamente cambios significativos hacia una dieta más saludable ya que, en general, no se ponen en práctica muchos de los conocimientos aprendidos. La información para cambiar los hábitos de alimentación produce efectos muy por debajo de lo previsto, ya que la alimentación no es únicamente una cuestión de salud para los sujetos, sino que en ella juegan factores prácticos como disponibilidad de tiempo, poder adquisitivo, los gustos alimentarios... (1) (10) (22). Por otro lado, como afirma López Nomdedeu (23) el hecho de ser joven desarrolla un sentimiento de escasa percepción del riesgo dado que se esgrime la juventud como en escudo protector. Creen que son invulnerables y salvo que, a muy corto plazo puedan constatar resultados negativos, por ejemplo, un aumento de peso que les lleve a una obesidad antiestética, rara vez progresan los mensajes que les recuerdan la necesidad de modificar su conducta.

Aunque sólo se observa una ligera mejoría en el comportamiento alimentario y sólo es estadísticamente significativa la reducción del consumo de snacks y el aumento del número de comidas diarias seguimos considerando de acuerdo con otros autores (18) (24) que el conocimiento puede ser el primer paso para mejorar la dieta.

CONCLUSIONES

- Las principales deficiencias en el comportamiento alimentario, de modo general, las encontramos en el bajo consumo de huevos, legumbres y sobre todo se observa un escaso consumo de verduras y un consumo excesivo de dulces y snacks.
- Se observa una ligera mejoría en el comportamiento alimentario tras estudiar la asignatura de Nutrición

y Dietética, si bien sólo es estadísticamente significativa la reducción del consumo de snacks y el aumento del número de comidas diarias.

- El conocimiento de nutrición no implica necesariamente cambios significativos hacia una dieta más saludable ya que no se ponen en práctica muchos de los conocimientos aprendidos.

AGRADECIMIENTO

Este trabajo ha sido financiado por la Universidad de Castilla La Mancha.

BIBLIOGRAFIA

1. Montero Bravo, A., Ubeda Martín, N. y García González, A.: "Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr Hosp.* 2006; 21 (4): 466-73. 1998; 16:35-43.
2. Garcia Rollan, M. Alimentación humana. Errores y sus consecuencias. Bilbao. Ed. Mundi-Prensa.1990.
3. Oliveras López, M.J., Nieto Guindo, P., Agudo Aponte, E., Martínez Martínez, F., López García de la Serrana, H. y López Martínez, M.C.: "Evaluación Nutricional de una población universitaria". *Nutr. Hosp.* 2006; 21(2): 179-183.
4. Bollat Montenegro, P. y Durá Trave T.: Modelo dietético de los universitarios. *Nutr. Hosp.* 2008; 23 (6):619-629.
5. Requejo Marcos AM y Ortega Anta, RM. Nutrición en adolescencia y juventud. Madrid: Ed. Complutense, 2002.
6. Cervera, P., Clapes, J. y Rigolfás, R.: Alimentación y Dietoterapia. Madrid: Interamericana, McGraw-Hill. 2004. 4ª Ed.
7. Ortega, R.M., Requejo, A.M., Andrés, P., Redondo M.R., López-Sobaler, A.M., Quintas, E. El rombo de la alimentación. Guía útil en la planificación de dietas ajustadas a las pautas recomendadas. *Nutr. Clin.* 1998; 16:35-43.
8. Mataix Verdú, J. (dir). Nutrición para educadores. 2 ed., Madrid. Díaz de Santos, 2005.
9. Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004). (A. Carbajal, 2005). Raciones recomendadas para adultos (Dapcich y col., 2004). Grupos de alimentos
www.ucm.es/info/nutri1/.../PiramideRecomendadaSENC2004.
10. Míguez BernándeZ, M; De la Montaña Miguélez, J; Isasi Fernández, MC; González Rodríguez, M; González Carnero, J.: "Evaluación de la distorsión de la imagen corporal en universitarios en relación a sus conocimientos de salud". *Nutr. Clin. Diet. Hosp.* 2009; 29(2): 15-23.
11. Ortega R.M; Requejo A.M., Quintas, M.E., Andrés P., Redondo M.R., López-Sobalera A.M. (1996). Desconocimiento sobre la relación dieta-control de peso corporal de un grupo de jóvenes universitarios. *Nutr. Clin.* 16(4): 147-153.

12. Guerra Martín M^a D, Párraga Escos A, Ponce Morilla I, Rubio Cañada R Un estudio en universitarios de Sevilla. *Rev.Rol de enfermería*, 2004; 27 (2): 137-138.
13. Riba Sicart, M M: Estudio de los hábitos alimentarios en población universitaria y sus condicionantes. 2002, UAB.
www.tesisenxarxa.net/TDX-1010102-143222.
14. Dapcich. V. y col. *Guía de la Alimentación saludable*. SENC, 2004.
15. Bollat Montenegro, P., Durá Trave T.y Fidel Gallinas, V: Hábitos alimentarios en una población universitaria. *Rev. Esp. Nutric. Comunitaria* 2009; 15 (1), 23-28.
16. Arroyo Izaga, M., Rocandio Pablo, A.M., Ansotegui Alday, L., Pascual Apalauza, E., Salces Beti, I. y rebato Ochoa, E.: "Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios". *Nutr. Hosp.* 2006; 21 (6): 673-679.
17. Durá Travé, T: "Ingesta de leche y derivados lácteos en la población universitaria". *Nutr. Hosp.*2008; 23 (2):89-94.
18. Rodríguez-Rodríguez, E., Perea, J.M., Bermejo, L.M., Martín-Arias, L., López-Sobaler, A.M. y Ortega, R.M.: "Hábitos alimentarios y su relación con los conocimientos, respecto al concepto de dieta equilibrada, de un colectivo de mujeres jóvenes con sobrepeso/obesidad". *Nutr. Hosp.* 2007; 22 (6): 654-60.
19. Serra Majem, Ll., y col: "Tendencias del estado nutricional de la población española: Resultados del sistema de monitorización nutricional de Cataluña. *Rev Esp Salud Pública* 2007; 81: 559-570.
20. Fernández Morales, I; Aguilar Vilas, M.V; Mateos Vega, C.J; Martínez Para, M.C.: "Ingesta de nutrientes en una población juvenil. Prevalencia de sobrepeso y obesidad" *Nutr. Clin. Diet. Hosp.* 2007; 27 (3): 18-29.
21. Martínez Álvarez JR(1), Villarino Marín AL(1), Polanco Allué I(2), Iglesias Rosado C(1), Gil Gregorio P(3), Ramos Cordero P(4), López Rocha A(5), Ribera Casado JM(6), Legido Arce JC. Recomendaciones de bebida e hidratación para la población española *Nutr. clín. diet. hosp.* 2008; 28(2):3-19.
22. Martín Criado, E.: "El conocimiento nutricional apenas altera las prácticas de alimentación: El caso de las madres de clases populares en Andalucía". *Rev Esp Salud Pública* 2007; 81:519-528.
23. López Nomdedeu, C. Aspectos alimentarios y nutricionales de promoción de la salud de los jóvenes. *Estudios de juventud* 1999; 47:55-61.
24. Peña Kumul, L; Cano Campos, A; Burguete Ruiz, A; Castro Evia, L; León López, M; Castillaos Ruelas, A.: "Efectos atribuibles a la procedencia de estudiantes universitarios sobre su estado nutricional: foráneos y locales". *Nutr. Clin. Diet. Hosp* 2009; 29 (2): 40-45.