

**RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**



1 8 0 3

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE PSICOLOGO

LIZETH VANESSA ARIAS HURTADO

ASESORA ACADEMICA

MERCEDES JIMÉNEZ BENÍTEZ

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

MEDELLÍN

2016

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN..... 12

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 17

2. JUSTIFICACIÓN..... 17

3. OBJETIVOS..... 41

3.1. Objetivo general..... 41

3.2. Objetivos específicos 41

4. MARCO TEÓRICO 43

4.1. Elección de alimentos 43

4.1.1. Aclaraciones conceptuales sobre la alimentación..... 43

4.1.2. Aproximación conceptual a la elección de alimentos..... 47

4.2. Razones subyacentes a la elección de alimentos 49

4.3. Modelos teóricos explicativos de la elección de alimentos 67

4.3.1. Modelo evolutivo..... 68

4.3.2. Modelo cognitivo..... 74

4.3.3. Modelo psicofisiológico..... 80

4.3.4. Debilidades de los modelos teóricos..... 86

5. DISEÑO METODOLÓGICO 88

5.1. Tipo de investigación.....	88
5.2. Población y muestra.....	88
5.3. Tamaño de la muestra.....	89
5.4. Muestreo.....	90
5.5. Operacionalización de variables.....	91
5.6. Procedimiento para la recolección de datos.....	91
5.7. Instrumentos de evaluación.....	92
5.7.1 Encuesta socio-demográfica, académica y psicosocial.....	92
5.7.2 Adaptación de la Encuesta de Prácticas de Alimentación de Interés en Nutrición y Salud Pública (ENSIN, 2010).....	93
5.7.3 Adaptación del Cuestionario de Elección de Alimentos (Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011; Elorriaga, Colombo, Hough, Zoe, y Vásquez, 2012; Ares y Gámbaro, 2015).	95
5.8. Plan de análisis.....	99
6. CONSIDERACIONES ÉTICAS	102
7. RESULTADOS	107
7.1. Análisis de confiabilidad.....	108
7.1.1. Análisis de confiabilidad de la adaptación de la Encuesta de Prácticas de Alimentación de Interés en Nutrición y Salud Pública (ENSIN, 2010).	108

7.1.2. Análisis de confiabilidad de la adaptación del Cuestionario de Elección de Alimentos (Jauregui–Lobera y Bolaños-Ríos, 2011; Elorriaga, Colombo, Hough, Zoe, y Vásquez, 2012; Ares y Gámbaro, 2015).....	110
7.2. Pruebas de normalidad de los datos	112
7.3. Análisis Descriptivo.....	112
7.3.1. Características socio-demográficas, psicosociales y académicas.	112
7.3.2. Patrones de alimentación en la muestra de estudio.....	117
7.3.3. Razones subyacentes para la elección de alimentos.	123
7.4. Análisis comparativo entre grupos.....	135
7.4.1. Comparación de medias por sexo.	135
7.4.2. Comparación de medias por dependencia académica.....	138
7.4.3. Comparación de medias por cohorte académica.....	142
7.4.4. Comparación de medias por disponibilidad de recursos financieros para alimentación.....	145
7.5. Análisis correlacional.....	150
8. DISCUSIÓN	153
9. CONCLUSIONES.....	183
REFERENCIAS	187
ANEXOS	196

INDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Distribución de la muestra por dependencias.....	89
Tabla 2.	Dimensiones de análisis de la adaptación del Cuestionario de Elección de Alimentos.....	97
Tabla 3.	Análisis de confiabilidad de la adaptación de la Encuesta de Prácticas de Alimentación de Interés en Nutrición y Salud Pública.....	109
Tabla 4.	Análisis de confiabilidad de la adaptación del Cuestionario de Elección de Alimentos.....	110
Tabla 5.	Distribución de la muestra total por sexo y edad.....	113
Tabla 6.	Distribución de la muestra total por dependencia y cohorte académica.....	114
Tabla 7.	Distribución de la muestra total según las personas de convivencia.....	115
Tabla 8.	Distribución de la muestra total por lugar de residencia y fuentes de financiación.....	116
Tabla 9.	Distribución de la muestra total por recursos para alimentación.....	117
Tabla 10.	Distribución de la muestra total por diferentes comidas del día.....	118
Tabla 11.	Distribución de la muestra total por patrones de alimentación.....	119
Tabla 12.	Distribución de la muestra por razones consideradas más frecuentemente como “importantes” para la elección de alimentos.....	125

Tabla 13.	Distribución de la muestra por razones consideradas más frecuentemente como “ni importante ni no importante” para la elección de alimentos.....	131
Tabla 14.	Distribución de la muestra por razones consideradas más frecuentemente como “no importantes” para la elección de alimentos.....	134
Tabla 15.	Prácticas alimentarias habituales de la muestra en las que se observan diferencias estadísticamente significativas por sexo.....	136
Tabla 16.	Razones subyacentes a la elección de alimentos de la muestra en las que se observan diferencias estadísticamente significativas por sexo.....	137
Tabla 17.	Prácticas alimentarias habituales de la muestra en las que se observan diferencias estadísticamente significativas por dependencia académica.....	139
Tabla 18.	Razones subyacentes a la elección de alimentos de la muestra en las que se observan diferencias estadísticamente significativas por dependencia académica.....	140
Tabla 19.	Prácticas alimentarias habituales de la muestra en las que se observan diferencias estadísticamente significativas, según cohorte académica.....	143
Tabla 20.	Razones subyacentes a la elección de alimentos de la muestra en las que se observan diferencias estadísticamente significativas, según cohorte académica.....	144

Tabla 21.	Patrones de alimentación de la muestra en los que se encontraron diferencias estadísticamente significativas, según recursos financieros.....	145
Tabla 22.	Razones subyacentes a la elección de alimentos de la muestra en los que se encontraron diferencias estadísticamente significativas, según recursos financieros.....	148
Tabla 23.	Análisis correlacional entre variables de la adaptación del Cuestionario de Elección de Alimentos estadísticamente significativas.....	152

INDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Modelos de elección de la comida.....	68
Figura 2.	Teoría de Acción Razonada.....	76
Figura 3.	Teoría de Conducta Planeada.....	78
Figura 4.	Relación entre las sustancias neuroquímicas y la elección de alimentos...84	

LISTADO DE ANEXOS

- Anexo 1. Listado de variables
Adaptación de la Encuesta de Prácticas de Alimentación de Interés en Nutrición y Salud Pública (ENSIN, 2010)
Adaptación del Cuestionario de Elección de Alimentos (Jauregui y Bolaños, 2011; Elorriaga, Colombo, Hough, Zoe, y Vásquez, 2012; Ares y Gámbaro, 2015)
- Anexo 2. Consentimiento Informado
- Anexo 3. Cuadernillo 1. Encuesta socio-demográfica, académica y psicosocial
- Anexo 4. Cuadernillo 2. Adaptación de la Encuesta de Prácticas de Alimentación de Interés en Nutrición y Salud Pública (ENSIN, 2010)
- Anexo 5. Cuadernillo 3. Adaptación del Cuestionario de Elección de Alimentos (Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011; Elorriaga, Colombo, Hough, Zoe, y Vásquez, 2012; Ares y Gámbaro, 2015)
- Anexo 6. Distribución de la muestra total por razones subyacentes para la elección de alimentos
- Anexo 7. Prácticas alimentarias habituales de la muestra por sexo
- Anexo 8. Razones subyacentes a la elección de alimentos de la muestra por sexo
- Anexo 9. Prácticas alimentarias habituales de la muestra por dependencia académica
- Anexo 10. Razones subyacentes a la elección de alimentos de la muestra por dependencia académica

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

- Anexo 11. Prácticas alimentarias habituales de la muestra, según Cohorte académica
- Anexo 12. Razones subyacentes a la elección de alimentos de la muestra, según Cohorte académica
- Anexo 13. Patrones de alimentación de la muestra, según recursos financieros
- Anexo 14. Razones subyacentes a la elección de alimentos, según recursos financieros
- Anexo 15. Análisis correlacional entre variables de la adaptación del Cuestionario de Elección de Alimentos

RESUMEN

La elección de alimentos supone un proceso comportamental que influye en los hábitos alimentarios y que tiene implicaciones potencialmente importantes para la salud y para el desempeño a nivel físico y mental de los estudiantes universitarios. Dado que se trata de un proceso decisional, resulta importante conocer los factores subyacentes y su relación con los patrones alimentarios de la población universitaria, por tratarse de un entorno idóneo para el análisis de los determinantes contextuales asociados a los estilos de vida. Para ello, se realizó un estudio descriptivo, comparativo y correlacional en el que se caracterizaron los patrones de alimentación y las razones subyacentes a la elección de alimentos de una muestra de 337 estudiantes del Departamento de Psicología, la Facultad de Medicina y el Instituto de Educación Física y Deportes de la Universidad de Antioquia. Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes tienen patrones de alimentación variados y muy similares a los presentados por los jóvenes colombianos en general, salvo por un consumo mayor de comida rápida. Respecto a las razones subyacentes a la elección de los alimentos, destacan la preferencia por los efectos sensoriales, de saciedad y sobre la salud de la comida, junto con los factores de conveniencia, relación calidad-precio y regulación emocional, frente a otras razones menos importantes, tales como las cuestiones éticas o ecológicas, la facilitación social y la familiaridad. Aunque no se encontraron correlaciones fuertes entre los patrones de alimentación y las razones para la elección de alimentos, algunas de éstos sí variaron en función del género, el nivel de recursos económicos y el programa académico de los estudiantes. Estos resultados ponen de manifiesto la importancia de tener en cuenta los determinantes sociales de la salud en futuras investigaciones orientadas al análisis factorial, así como otros marcos teóricos relacionados con la toma de decisiones.

ABSTRACT

Food choice is a behavioral process that influences eating habits and has implications potentially important for the health and the physical and mental performance level of college students. Since this is a decisional process, it is important to know the underlying factors and their relationship to the eating patterns of the university population, because it is an ideal environment for analyzing contextual determinants associated with lifestyles. To this end, a descriptive, comparative and correlational study was conducted in which eating patterns and underlying reason for food choices were characterized in a sample of 337 students from the Department of Psychology, the Faculty of Medicine and the Institute of Education physical and Sports of the University of Antioquia. The results show that most students have different eating patterns and very similar to the presented by young Colombians in general, except for increased consumption of fast food. Regarding the underlying food choice reasons, it highlights the preference for sensory effects, satiety and health food, along with factors of convenience, relation quality-price and emotional regulation, as opposed to other reasons less important, such as ethical or environmental issues, social facilitation and familiarity. Although no strong correlations were found between eating patterns and reasons for food choices, some of them did vary by gender, the level of financial resources and academic program of the students. These results show the importance of taking into account the social determinants of health in future researches oriented to the factor analysis, as well as other theoretical frameworks for decision-making

INTRODUCCIÓN

El acto de comer es una actividad que debe realizarse constantemente, varias veces durante el día y durante todo el ciclo vital, hace parte del diario vivir y es imprescindible para el buen funcionamiento del organismo y el correcto desempeño físico y mental en las actividades que se emprenden diariamente.

En el entorno universitario, las dinámicas inherentes a éste en ocasiones contribuyen a la modificación de los hábitos alimentarios que se tenían establecidos durante la etapa escolar, haciendo que se adopten nuevos comportamientos frente a la comida, no solo frente a los productos que se ingieren sino también en cuanto a la manera como se consumen y de los tiempos de consumo. Muchos estudiantes empiezan a omitir alguna comida en el día, o a reemplazar alguna de las comidas principales por alimentos que no son suficientes adecuados a nivel nutricional, ya sea porque son más rápidos de conseguir y de consumir o porque sean más económicos.

Esta situación que afecta a los jóvenes puede convertirse en un problema porque, al instaurarse en el sujeto este tipo de conductas, se ve afectado el rendimiento del organismo y los procesos mentales superiores de aprendizaje, tan importantes en el contexto académico para favorecer el rendimiento y el éxito en los estudios. Además, puede promoverse el deterioro del estado de salud y aumentar la vulnerabilidad al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles en la vida adulta.

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Consecuentemente, resulta importante estudiar las prácticas alimentarias de los jóvenes universitarios y, al respecto, existen ya algunos antecedentes de investigación desarrollados con la población estudiantil de la Universidad de Antioquia en los que se observan no sólo patrones alimentarios no saludables en muchos de sus estudiantes (Arboleda y Niño, 2015) que se relacionan con el bajo consumo de ciertos alimentos recomendables o el alto consumo de alimentos no recomendables; sino también por las actitudes y comportamientos que se han observado frente a la alimentación (Monsalve y González, 2011). No obstante, aún no existen muchas investigaciones o conocimiento confirmado acerca de cómo comen realmente los estudiantes en este contexto académico y, aún menos, sobre los motivos o factores que determinan el establecimiento de estos hábitos alimentarios, lo cual podría orientar las intervenciones específicas en promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

En lo que sí parecen estar de acuerdo aún el escaso número de investigadores en esta temática, es que para la adopción de determinados hábitos alimentarios intervienen diferentes fenómenos y, entre ellos, la manera como cada individuo elige los alimentos que se va a comer. Esta elección parece estar mediada por diferentes factores, tales como: la cultura, la oferta y el acceso, los roles a nivel social, los gustos personales, el control del peso, las preferencias a nivel sensorial, el nivel económico, los conocimientos acerca de la alimentación, la salud, las creencias religiosas, y los aspectos psicológicos y los procesos biológicos, entre otros (Steptoe, Pollard y Wardle, 1995; Ares y Gámbaro, 2007; Jáuregui y Bolaños, 2011; Elorriaga, Colombo, Hough, Zoe y Vásquez, 2012). No obstante, aún no se conoce cuáles de estas razones o determinantes tienen mayor peso a la hora de elegir alimentos que conforman patrones o hábitos alimentarios

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

en poblaciones específicas, como puede ser el caso de la comunidad estudiantil, ni cómo se relacionan estas razones o determinantes entre sí.

Por tal motivo, se formuló el presente trabajo de investigación que tiene como objetivo determinar las razones subyacentes a la elección de alimentos habituales en los estudiantes de la Universidad de Antioquia, diferenciándolos por carreras y dependencias académicas (Facultad de Medicina, el Departamento de Psicología y el Instituto de Educación Física y Deportes) del área de la salud. Se pretende entonces mostrar la manera como comen los jóvenes de estas unidades académicas habitualmente y las razones que reportan para la elección de lo que suelen consumir.

Para ello, se diseñó un estudio descriptivo, comparativo y correlacional en el cual se pretendió describir los hábitos alimentarios y las razones subyacentes a la elección de alimentos de una muestra de estudio conformada por un total de 337 estudiantes pertenecientes al Departamento de Psicología, a la Facultad de Medicina o al Instituto de Educación Física y Deportes de la Universidad de Antioquia. Para ello, se realizó una adaptación de la *Encuesta de Prácticas de Alimentación de Interés en Nutrición y Salud Pública (ENSIN, 2010)* y del instrumento original *Food Choice Questionnaire* (Stephoe, Pollard y Wardle, 1995), con base en sus adaptaciones al español realizadas por Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos (2011), Elorriaga, Colombo, Hough, Zoe y Vásquez (2012) y Ares y Gámbaro (2015). Además, se desarrolló una encuesta socio-demográfica y académica, la cual fue aplicada de forma voluntaria a estudiantes de las tres unidades académicas seleccionadas tras la firma de un documento de consentimiento informado.

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Adicionalmente a los datos de frecuencia y porcentajes de las variables del estudio, se compararon los resultados obtenidos respecto a los hábitos alimentarios y las razones para la elección de alimentos según algunas variables sociodemográficas (edad, sexo), académicas (programa académico, cohorte académica) y socio-económicas (disponibilidad de recursos económicos para alimentación). Igualmente, se analizaron las relaciones entre los hábitos y las razones para la elección de alimentos entre sí y con otras variables del estudio.

Se presenta a continuación todo el proceso investigativo realizado, los resultados obtenidos a partir de los datos recolectados y las conclusiones académicas e inferencias teóricas y metodológicas derivadas.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Diferentes estudios (Stephoe, Pollard y Wardle, 1995; Ares y Gámbaro, 2007; Jáuregui y Bolaños, 2011; Elorriaga, Colombo, Hough, Zoe y Vásquez, 2012), han destacado la participación de múltiples factores en la manera como los seres humanos eligen sus alimentos. Entre éstos, se han mencionado determinantes tales como: la cultura, la oferta y el acceso, los roles a nivel social, los gustos personales, el control del peso, las preferencias a nivel sensorial, el nivel económico, los conocimientos acerca de la alimentación, la salud, las creencias religiosas, y los aspectos psicológicos y los procesos biológicos, entre otros.

A pesar que la enumeración y la clasificación de esta heterogeneidad de factores ha sido el inicial acercamiento de los investigadores a la temática de la elección de alimentos, su multiplicidad no ha permitido definir este concepto de manera clara, o de acuerdo a bases teóricas fuertes y a criterios operativos. Como ejemplo de ello, puede encontrarse en la literatura (Ogden, 2005; Belalcazar, 2011; Aranceta, 2013) fundamentalmente aproximaciones conceptuales orientadas a la descripción de las razones que influyen la manera como las personas eligen los alimentos que consumen, sin aclarar en qué consiste el proceso de elegir una comida o alimento, o de seleccionarlo (como aparece también referenciado al hablar de este concepto).

A pesar de esto, la temática de elección de alimentos está generando cada vez mayor interés en diferentes ámbitos, por las implicaciones económicas y para la salud que tiene la conducta alimentaria en los seres humanos. A nivel investigativo, en los últimos diez años se han

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

incrementado el número de estudios orientados a la identificación de los factores que pueden intervenir y/o determinar la manera como las personas eligen los alimentos en diferentes contextos sociales, fundamentalmente con población adulta, y apenas con niños o adolescentes. En Europa, un estudio realizado en España (Jáuregui y Bolaños, 2011), menciona que el factor más importante para elegir los alimentos es el atractivo sensorial seguido por el precio y el control del peso corporal. Otro estudio europeo (Januszewska, Pieniak y Verbeke, 2011) multicéntrico, desarrollado en Bélgica, Hungría, Rumania y Filipinas concuerda en afirmar que el atractivo sensorial es el factor más importante entre todos los consumidores europeos, al igual que el precio de los alimentos, y añade la salud y la comodidad en la preparación de los alimentos como factores importantes. Cuando se compararon estos resultados en el estudio de la población europea con otra filipina, no se encontró la misma relevancia del factor de atractivo sensorial sino que los factores más importantes para la población filipina fueron, en este orden: la salud, el precio y el estado de ánimo.

Por otra parte, llaman la atención los resultados obtenidos esta vez con población griega (Fotopoulos, Krystallis, Vassallo y Pagiaslis, 2009), para quienes el contenido natural del alimento obtuvo una mayor importancia media, seguida por razones como la comodidad en la preparación, la salud, el atractivo sensorial y el precio. Aunque estas razones también fueron importantes en los estudios europeos observados anteriormente, el orden de importancia no es el mismo.

Pasando a un contexto más cercano, en Latinoamérica, se ha observado que los factores subyacentes a la elección de alimentos más importantes en población uruguaya fueron los

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

siguientes en orden de importancia: que le haga sentirse bien y seguro, el atractivo sensorial, la salud y los contenidos naturales del alimento (Ares y Gámbaro, 2007). Al respecto, pueden observarse algunas semejanzas entre las razones para la elección de alimentos entre la población europea y latinoamericana, aunque existen diferencias en cuanto a los niveles de importancia de dichas razones y esto, según los autores de este estudio, podría deberse a las diferencias culturales, sociales o de acceso a los alimentos entre ambas regiones.

En Colombia no se encontró ninguna investigación durante la revisión bibliográfica cuyo objeto de estudio específicamente fuera identificar los factores subyacentes a la elección de alimentos. Más bien, los estudios se han orientado a determinar los hábitos alimentarios de diferentes poblaciones (Ibáñez, Thomas, Bicenty, Barrera, Martínez y Gerena, 2008; Vargas-Zárate, Becerra-Bulla y Prieto-Suárez, 2011; Sáenz, González, Díaz, 2011; Monsalve y Zapata, 2011), haciendo énfasis en la prevalencia de los desórdenes alimenticios y/o las frecuencias de consumo de los grupos alimentarios con el propósito de establecer las condiciones nutricionales de las personas, más que en identificar los hábitos alimentarios en términos comportamentales o cognitivos (p.ej., actitudes, creencias, conocimientos, motivaciones o procesos de toma decisiones) como componentes importantes para comprender la manera como las personas se alimentan. A pesar de esto, en un par de investigaciones recientes realizadas con estudiantes universitarios colombianos, específicamente, de Bogotá y Cartagena (Ibáñez et al., 2008; Sáenz et al., 2011) se caracterizaron algunas razones para la elección de los alimentos de manera indirecta. Entre estas razones, se incluían en orden de importancia de mayor a menor: el gusto, el costo, la calidad, el valor nutritivo, las recomendaciones médicas, las recomendaciones nutricionales y otros.

Estas razones suponen, en términos psicológicos, las motivaciones adquiridas y los factores contextuales que orientan los procesos de toma de decisiones de las personas a la hora de elegir los alimentos, lo cual puede contribuir al desarrollo de hábitos alimentarios o *estilos de vida* a lo largo del tiempo, entendidos éstos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1998) como: “una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales”. De esta forma, los hábitos alimentarios parecen estar determinados por razones que tienen que ver con estos determinantes individuales, interpersonales y psicosociales enmarcados en contextos culturales y ambientales específicos y, de manera aún más compleja, cabe señalar que esta determinación se produce atendiendo también a los momentos del desarrollo de las personas. Es decir, que los hábitos alimentarios y sus motivaciones para la elección de alimentos se van instaurando en las personas desde edades tempranas, desde el momento que los niños empiezan a relacionarse con su contexto social y cultural. Por este motivo, es comprensible que se haga referencia a una multitud de variables o de factores determinantes a la hora de explicar el proceso de alimentos en los seres humanos.

Al respecto, dice Gómez (2007) que:

El desarrollo de la conducta alimentaria no puede ser entendido en forma aislada del entorno sociocultural y económico, ni enfrentarse de la misma forma en las distintas sociedades y culturas, pues existen grandes particularidades derivadas de cada uno de estos factores. Dado que el medio ambiente, los padres y los niños

están en interacción recíproca y permanente, la alteración de una de las partes afecta a las otras (p. 40).

Consecuentemente, la necesaria perspectiva multidimensional y transaccional a la hora de explicar la conducta alimentaria debe ser comprendida también a la luz de un enfoque evolutivo y del ciclo vital, en el que se puedan establecer las relaciones entre los procesos de desarrollo históricos de las personas a nivel individual y los *hábitus* o modos de vida cambiantes de los grupos o sociedades. Este enfoque implica comprender cómo el ser humano y los grupos sociales van presentando cambios en sus conductas alimentarias a partir de las interacciones de los factores motivacionales que pesan en las esferas física, psicológica y ambiental.

Al respecto, cabe mencionar que existen momentos críticos para la determinación de la conducta alimentaria a lo largo del desarrollo evolutivo, tales como la infancia y la adolescencia, por el papel que tienen estos períodos para la adquisición de los hábitos alimentarios primero y, en el segundo de los casos, para su posible modificación.

De manera específica, se ha planteado que la adolescencia y la juventud supone el grupo etario donde se evidencia un mayor cambio comportamental desde hábitos saludables hacia conductas de riesgo para la salud (García-Laguna, García-Salamanca; Tapiero-Paipa y Ramos, 2012), tales como el sedentarismo, las dietas poco saludables, el tabaquismo y el consumo riesgoso de alcohol. Esta vulnerabilidad puede deberse a que en estas etapas del ciclo vital las influencias sociales son más relevantes, los balances decisionales pueden estar motivados por la búsqueda de mayor autonomía y, a su vez, por la mayor influencia de las actitudes, creencias y

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

conductas de otros jóvenes en sus procesos de decisión (Hendry y Kloep, 2002). Frente a esto, Grinder (1990; como se citó en Domínguez, 2008) afirma que “en estas etapas el sujeto consolida estilos de vida, y a través del aprendizaje de roles adquiere las aptitudes necesarias para su futura vida adulta” (p. 72).

Es decir, que algunas claves contextuales y creencias facilitan la adopción de ciertos hábitos en los jóvenes mediante el modelado, los refuerzos sociales asociados y la persuasión derivada de las múltiples estrategias de mercado a las que están sometidos. De esta forma, las influencias de los entornos sociales y culturales de los jóvenes interactúan con sus características personales y condiciones sociales de vida de manera que algunas formas de vida resultan más atractivas, factibles o adecuadas para éstos atendiendo a esta interacción, y, a su vez, sumando su usual sesgo optimista acerca de la percepción de riesgos.

Consecuentemente, durante esta etapa los jóvenes podrían adquirir o cambiar su comportamiento hacia aquellos estilos de vida o hábitos que más predisponen al deterioro de la salud, no sólo por ubicarse en esta ventana temporal del desarrollo sino por la influencia de los contextos en los que éste se produce. De esta afirmación se deduce que, para poder estudiar los hábitos saludables de las poblaciones en función de las etapas del ciclo vital, deben investigarse de manera articulada a los contextos en los que se produce el desarrollo, como puede ser en el caso de los jóvenes, el ámbito universitario.

Si se hace referencia a los hábitos alimentarios de manera específica, se observa que los contextos sociales y la juventud son factores que parecen confluir a la hora de decidir

alimentarse. Entre estos contextos, el ámbito universitario supone uno relativamente homogéneo en el que los jóvenes se encuentran, conviven entre sí y van incorporando nuevos estilos a su forma de vivir.

Como espacio educativo, social y cultural, la universidad influye en los estilos de vida de los estudiantes e implica algunos cambios en algunas dinámicas de los mismos, pues los estudiantes se deben ajustar a un nuevo entorno y horarios, lo cual promueve el cambio de muchas de sus conductas y, entre ellas, las alimentarias.

Esta observación ha motivado la realización de investigaciones respecto a los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, tanto a nivel internacional como nacional (Ibáñez et al., 2008; Sáenz et al., 2011; Cervera, Serrano, Vico, Milla y García, 2013; Schenettler, Denegri, Miranda, Sepúlveda, Orellana, Paiva, y Grunert, 2013), que han mostrado que, con el ingreso a la vida universitaria, los jóvenes adoptan conductas alimentarias poco saludables que podrían contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles de forma prematura. Al respecto, cabe destacar el estudio de Cervera et al., (2013) en España, en el que más del 91% de los universitarios se encontraban en una situación de “necesidad de cambio en la dieta” por un consumo nutricional inadecuado e insuficiente.

Dentro de las circunstancias que explican los cambios en la dieta que adoptan los estudiantes al incorporarse a la vida universitaria, se ha encontrado que algunos jóvenes se ven obligados a cambiar su lugar de residencia para favorecer su acceso a la universidad, lo cual implica abandonar la casa de sus padres o cuidadores, quienes eran en muchos casos los que se

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

encargaban de su alimentación. Consecuentemente, deben responsabilizarse ellos mismos de sus hábitos alimentarios y de sus procesos de elección de los alimentos y comidas (Espinoza, Rodríguez, Gálvez y McMillan, 2011; Schnettler et al., 2013). Al respecto, en el estudio de Schnettler, et al. (2013) se comparaban las conductas alimentarias de una muestra de estudiantes universitarios chilenos que comían en su lugar de residencia y los que no, hallándose que los estudiantes que comían en casa tenían hábitos más saludables y, entre éstos, los que residían con sus padres durante la vida universitaria, eran los que conservaban mejores hábitos y estado de salud en general. De manera complementaria a este hallazgo, en otros estudios (Espinoza et al., 2011; Sáenz et al., 2011) se ha observado que los estudiantes universitarios que debían encargarse de su propia alimentación, consideraban que los cambios en sus hábitos eran producto de la falta de costumbre, de la falta de tiempo para cocinar o para comer y de la falta de conocimiento acerca de la preparación de alimentos saludables que acostumbraban a consumir en sus casas durante la etapa escolar.

Otro aspecto que se ha observado a nivel investigativo es que los productos ofrecidos en las zonas de comidas del campus están directamente relacionados con los hábitos alimentarios de los estudiantes (Pelletier y Laska, 2014). En este estudio específico desarrollado en los Estados Unidos, un gran porcentaje de estudiantes (el 45%) compraba alimentos o bebidas en el campus aproximadamente tres veces por semana y, cuando se comparaba la calidad de la dieta de estos estudiantes con lo que consumían alimentos preparados en el hogar, los hábitos alimentarios de estos segundos eran mucho más saludables.

Aún con importantes diferencias entre contextos, cabe plantear que los estudiantes en países latinoamericanos también cuentan con ofertas alimentarias menos saludables en sus campus universitarios respecto a los alimentos preparados en el hogar (Rivera, 2006; Espinoza et al., 2011) y, adicionalmente a ello, se ha observado también una relación entre los conocimientos acerca de alimentación saludable que tienen los estudiantes y las elecciones de comidas o alimentos que realizan. En el estudio de Rivera (2006) desarrollado en México, los estudiantes manifestaron tener falta de información respecto a diferentes aspectos de la alimentación e incluyeron otros factores como influyentes: los factores económicos, la publicidad, el medio ambiente, los aspectos culturales, los aspectos físicos y de salud, los hábitos y costumbres, la influencia de la familia y amigos, las modas, y el aspecto de los alimentos, entre otros. Según este autor, sus resultados llevan a concluir que la población universitaria necesita mejor orientación para la correcta alimentación, además de advertir que las elecciones de alimentos la realizaban los estudiantes según sus roles sociales, su situación económica, su edad, el sexo y las preferencias culturales.

En el contexto nacional colombiano también se ha presentado interés por estudiar la manera como la concepción que tienen los estudiantes de alimentación saludable, puede determinar las conductas adoptadas frente a ésta (Ibáñez et al., 2008; Becerra-Bulla, Pinzón-Villate y Vargas-Zárate, 2011). En estos estudios, se observó la manera como los conocimientos acerca de nutrición y alimentación saludable pueden influenciar los hábitos alimentarios.

De manera específica, en el estudio de Becerra-Bulla et al. (2011) se les preguntaba a los estudiantes acerca de si percibían adecuada su alimentación para mantener la salud, sobre qué

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

aspectos creían que debían cambiar para mejorar su alimentación y acerca de los tipos de apoyo que creían que necesitaban para realizar dichos cambios. Al respecto, se observó que los conocimientos acerca de la alimentación saludable influían directamente sobre la conducta alimentaria y que, al enseñar a los participantes cómo mejorar su alimentación, había un impacto positivo sobre la misma. Es por esto que los autores planteaban la necesidad de mejorar la educación para la salud como un determinante que influye en la elección de los alimentos y en la adopción de hábitos más saludables y, para ello, proponían el establecimiento de cursos de “estilos de vida saludables” “educación alimentaria y nutricional” y “promoción de la salud”, para impactar la disposición y el mantenimiento de los hábitos saludables.

Este grado de importancia que otorgan Becerra-Bulla et al. (2011) a la educación nutricional en el establecimiento de hábitos alimentarios saludables, no coincide con lo establecido en el estudio de Ibáñez et al. (2008) quienes mencionan que los estudiantes universitarios no prestan tanta atención al valor nutritivo del alimento para determinar si tomarlo o no, y plantean que este hecho “indica que el conocimiento acerca de una nutrición balanceada y la práctica son distantes, y están influenciados por el ambiente social del individuo” (p. 33). Es decir, según estos autores, al momento de seleccionar los alimentos que se consumen, los conocimientos acerca de una alimentación saludable tienen un grado de importancia inferior al papel que juega el ser aceptado por el grupo de amigos con el cual se comparte.

Otro aspecto significativo que se ha encontrado en la alimentación de los estudiantes universitarios en Colombia, es que existen grandes diferencias entre la cantidad de comidas diarias consumidas antes y después de ingresar a la educación superior, siendo el 58% de los

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

estudiantes los que han disminuido el número de comidas diarias consumidas tras el inicio de sus estudios universitarios (Ibáñez et al. 2008). Los motivos predominantes atribuidos por los estudiantes de este estudio a la disminución de la frecuencia de comidas diarias eran: la falta de tiempo y las dificultades económicas.

Al respecto, se observó que, aunque muchos de los estudiantes universitarios de este estudio hubieran comenzado a consumir menor número de comidas justo antes del inicio de la vida universitaria, estos porcentajes de reducción del número de comidas aumentaba al incorporarse a la universidad (Ibáñez et al., 2008). En otro estudio realizado también en Colombia (Vargas-Zárate et al., 2011), se encontró que del 4% a 5% de los estudiantes omitía alguna de las comidas principales, bien el desayuno, el almuerzo o la cena.

Respecto a los patrones de alimentos específicos que consumen los estudiantes universitarios, diferentes investigaciones (Vargas et al., 2010; Schnettler et al., 2013; Cervera et al., 2013; Espinoza et al., 2011; Becerra-Bulla et. al., 2011) han establecido la necesidad de intervenir las conductas alimentarias de esta población dados sus déficits en las dietas habituales, en términos nutricionales.

A nivel internacional, en estudios realizados con población joven universitaria española y de otros países latinoamericanos como Chile y México, los investigadores coinciden en afirmar que en estas poblaciones se encuentran déficits nutricionales que se recomiendan intervenir, tales como: el mantenimiento de una dieta ligeramente hipocalórica, pobre en hidratos de carbono, hiperprotéica y con un consumo de azúcares simples que casi duplica las recomendaciones

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

(MacMillan, 2007; Cervera et al., 2013; Zazpe, Marqués, Sánchez-Tainta, Rodríguez-Mourille, Beunza, Santiago y Fernández-Montero, 2013). En los estudiantes españoles, a su vez se encontró una dieta alta en grasa saturada y colesterol (Cervera et al., 2013).

En el estudio de Díaz, Mora, Rodríguez y Riba (2005) se compararon los patrones alimentarios entre los estudiantes universitarios españoles y mexicanos en cuanto al consumo de alimentos y se observaron similitudes respecto a los cereales (aunque con diferencias en la forma de preparación), pastelillos, carnes rojas y aves, huevos, verduras y hortalizas cocidas y suplementos vitamínicos, aunque éstos últimos tienen un consumo bajo en ambas poblaciones. Respecto al consumo de lácteos, pescados y mariscos, frutas, verduras crudas y grasas vegetales de oliva, fueron superiores los consumos de los universitarios españoles y, respecto a los azúcares y refrescos, en ambas poblaciones de estudiantes se encontraron consumos diarios superiores al 50%. Por otra parte, se observó que, aunque en ambas muestras es habitual el consumo de leguminosas o legumbres, el frijol se consume más en los estudiantes mexicanos, mientras que en España no se consume preponderantemente una variedad de este grupo de alimentos, sino una combinación de alubias, garbanzos y lentejas. La ingesta de charcutería es alta en ambas poblaciones aunque superior en España. Por su parte, en México es más común el uso de aceites vegetales de maíz, cártamo o girasol para cocinar, que el aceite de oliva cuyo uso es más común en España.

Pasando a un contexto nacional, en Colombia, de manera específica, en los estudios de Vargas-Zárate et al., (2010) y Becerra-Bulla, et al., (2011), las dietas de los estudiantes presentaron una subadecuación en el consumo de calorías en más del 60% de ellos, una

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

sobre adecuación en el consumo de proteínas, porcentajes bajos de adecuación en el consumo de grasas y carbohidratos, al igual que respecto al consumo de hierro, calcio y vitamina A. En otros estudios colombianos (Rivera, 2006; Vargas, et al., 2010) los alimentos que los estudiantes reportaron consumir en menor proporción fueron las frutas, las hortalizas y las verduras.

Adicionalmente, en el estudio de Espinoza et al., (2011), respecto a los estudiantes que consumen sus alimentos fuera del hogar, se observó que en las cafeterías y restaurantes del campus universitario, sus primeras elecciones fueron: las golosinas, seguidas por los lácteos, la comida rápida, las bebidas y, finalmente, los productos con fibra.

Según todo lo comentado hasta ahora, puede observarse que las investigaciones respecto a los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios en Colombia principalmente se ocupan de describir sus patrones de alimentación, identificar su índice nutricional o de estudiar aspectos específicos que pueden afectar de alguna manera la alimentación de los estudiantes, pero no tienen como interés especial en conocer la manera como los estudiantes eligen o seleccionan sus alimentos. No obstante, existen excepciones a nivel investigativo, tales como los estudios de Ibáñez et al. (2008) y Sáenz et al. (2011) en los cuales, al caracterizar los patrones de alimentación de los estudiantes universitarios, les preguntaron cuáles eran las razones por las que elegían esa alimentación. Del estudio de Ibáñez et al. (2008) desarrollado en Bogotá se puede concluir que, para la muestra de estudiantes evaluados, más de la mitad consideraba como razón más importante el sabor, seguido del costo, la calidad, el valor nutritivo, las recomendaciones médicas y, finalmente, una menor parte de los participantes consideraron las recomendaciones del nutricionista como las más importantes para elegir un alimento. Estas mismas razones se observaron en estudiantes cartageneros (Sáenz et al., 2011), quienes también la mayor parte (casi

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

un 70%) consideraron como la razón más importante el gusto, seguido por el costo, el valor nutritivo, la calidad, las recomendaciones nutricionales y, finalmente, las recomendaciones médicas.

De esta manera, aunque en estos estudios y en otros que se han mencionado con anterioridad a nivel internacional, se puedan identificar algunas consistencias en cuanto a los factores percibidos por las personas como determinantes de la elección de alimentos, no se han realizado investigaciones a nivel estructural que permitan identificar si estas múltiples razones conforman conglomerados, dimensiones o factores independientes subyacentes a la elección de alimentos o acerca del peso que tiene cada una de estas razones o posibles factores estructurales en la predicción de los procesos de elección de la alimentación. Lo máximo en este sentido que han hecho los autores ha sido agrupar los contenidos de estas múltiples razones en dimensiones sin confirmar de manera empírica las mismas. Por ejemplo, en el contexto latinoamericano se cuenta con los estudios de Ares y Gámbaro (2007) y Elorriaga, et al. (2012) quienes coinciden en establecer en los estudiantes universitarios los siguientes factores como determinantes de la elección de alimentos: el atractivo sensorial, el contenido natural del alimento, el valor nutritivo, la salud, la familiaridad, el control del peso, el acceso, la disponibilidad, el precio y el estado de ánimo. A estos factores, Elorriaga et al. (2012) agrega otros, tales como: la ecología, la religión, la comodidad y facilidad en la preparación, y la apariencia y aspectos extrínsecos de los alimentos. Adicionalmente, cuando analizan cuáles de estos factores serían considerados como más importantes por los estudiantes para la elección de alimentos y cuáles los menos, también coinciden en establecer que el atractivo sensorial, la salud y contenido natural de los alimentos son los factores más importantes, y el estado de ánimo y la religión los menos importantes.

No obstante, estos dos estudios no exploran acerca de otras razones que podrían ser subyacentes a la elección de alimentos en los estudiantes universitarios en Colombia, tal como la falta de tiempo, el precio o costo de los alimentos, la facilitación social, la habilidad para cocinar o la cultura gastronómica a nivel regional. Tampoco estos estudios relacionan los resultados con características personales o grupales de los estudiantes, tales como puede ser las variables de edad y sexo, el programa o cohorte académica, las personas con las que convive en el hogar y la disponibilidad de recursos económicos, entre otros, como sí han planteado ya otros autores a nivel internacional.

Es por ello que se plantea desarrollar la presente investigación, que tiene como objetivo determinar las razones subyacentes a la elección de alimentos habituales en estudiantes de diferentes carreras y unidades académicas (la Facultad de Medicina, el Departamento de Psicología y el Instituto de Educación Física) de la Universidad de Antioquia, e identificar si estas razones se relacionan con algunas características personales a nivel socio-demográfico (sexo), académico (cohorte y programa académico) o socio-económico (disponibilidad de recursos para alimentarse).

De esta manera, el presente estudio pretende responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las razones subyacentes para la elección de alimentos en una muestra de estudiantes universitarios con diferentes características socio-demográficas, académicas y socio-económicas?

2. JUSTIFICACIÓN

Una de las actividades vitales que debe realizar diariamente el ser humano a lo largo de toda su vida es alimentarse, el cual consiste en un acto fundamental para garantizar no sólo la vida sino el desempeño adecuado de las funciones del organismo y el mantenimiento de un buen estado de salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, *s.f.*), la dieta saludable supone uno los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida, junto con la actividad física suficiente y regular.

Específicamente, la alimentación saludable y equilibrada se considera un componente fundamental del buen funcionamiento físico y mental del organismo, puesto que el desempeño diario del cuerpo depende en gran medida de los niveles, tipos y cantidades de nutrientes obtenidos a través de los alimentos consumidos. Además, permite prevenir el desarrollo prematuro de enfermedades crónicas no transmisibles y el desempeño inadecuado o insuficiente de los procesos cognitivos superiores.

Al respecto, es pertinente aclarar someramente que las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) consisten en padecimientos que no se transmiten de persona a persona por contagio y que suponen hoy las principales causas de mortalidad y morbilidad en el mundo (OMS, 2015). Entre ellas, se encuentran: el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y las enfermedades respiratorias crónicas. Estas enfermedades son de lenta evolución y

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

larga duración y, aunque afectan a todos los grupos de edad y a todas las regiones, se relacionan etiológicamente con los hábitos comportamentales de los individuos, especialmente por el mantenimiento de dietas malsanas, sedentarismo, tabaquismo o el uso nocivo del alcohol (OMS, 2014). Por este motivo, resulta crucial abordar estos hábitos comportamentales desde el punto de vista preventivo desde etapas tempranas del desarrollo y en otras en las que suele reportarse cambios significativos en los estilos de vida hacia costumbres y hábitos no saludables, tales como puede ser la adolescencia y juventud, en las que destacan el alcoholismo, el tabaquismo, la drogadicción y las prácticas sexuales inadecuadas (Intra, Rosales, y Moreno, 2011, p. 140).

De manera específica acerca de la alimentación, refiere la OMS (*s.f.*) que una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. Para los jóvenes universitarios, los cuales suponen la población objeto del presente estudio, estos efectos son cruciales para lograr un desempeño académico satisfactorio y, adicionalmente, muchos de estos jóvenes se encuentran en la fase final del periodo de la adolescencia, durante la cual los requerimientos nutricionales son muy elevados por los cambios fisiológicos acelerados que se presentan. Consecuentemente, Marugán, Monasterio y Pavón (2010) plantean que “es fundamental mantener un estado nutricional óptimo para mejorar el estado de salud en esta etapa y en la edad adulta y prevenir las enfermedades crónicas de base nutricional que pueden manifestarse en etapas posteriores de la vida” (p. 307), además de tener en cuenta la importancia que tiene la nutrición para el desempeño cognitivo de los jóvenes de manera directa. De esta forma, la alimentación se convierte en una conducta que juega un papel determinante en el desempeño académico y en la salud, tanto actual como futura, de los estudiantes universitarios.

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Para comprender el mantenimiento o los cambios de los hábitos alimentarios durante los períodos de adolescencia y juventud, es importante considerar el componente de elección y de toma de decisiones, los cuales implican balances decisionales diferentes en función de determinadas variables no sólo del ciclo vital, sino también personales o individuales, sociales o contextuales. Para ello, se requiere ampliar las líneas de investigación que se han ido desarrollando hasta el momento si se quiere identificar y comprender los factores motivaciones que están en la base de la conducta de elección de alimentos de los jóvenes, y cómo éstos interactúan entre sí.

Para el desarrollo de estas investigaciones, resulta crucial contar con un ámbito o marco contextual en el que puedan delimitarse las posibles relaciones entre algunas variables socio-ambientales y los patrones de elección de alimentos de determinadas poblaciones atendiendo también a un enfoque de ciclo vital, tal como es la población universitaria. Este marco contextual de investigación supone una estrategia metodológica muy ventajosa a la hora de delimitar la influencia de los contextos en la conducta en salud de los grupos humanos e individuos, en adición a considerarse un entorno ideal para implementar estrategias de promoción en salud y prevención de la enfermedad.

Es por todo ello por lo que se ha considerado prioritario el fortalecimiento de los programas de salud con los jóvenes estudiantes por la 54^o Asamblea Mundial de la Salud (OMS, 2001), que insta al desarrollo de comunidades e instituciones de apoyo para el fomento de comportamientos saludables alternativos a los de riesgo y a la implementación de las estrategias

Escuelas Saludables y Universidades Saludables en la línea del «Movimiento de Ciudades Saludables» de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1988).

Específicamente, la estrategia denominada nacionalmente como Universidades e Instituciones de Educación Superior (IES) Promotoras de la Salud (REDCUPS y Ministerio de Salud y Protección Social, 2012) pretende ser una propuesta salubrista de entornos (*settings for health*) que se diferencia conceptual y metodológicamente de otras acciones de la salud desarrolladas en el ámbito universitario las cuales, según Arroyo (2013), no han sido guiadas por un enfoque de salud integral y social como sugiere la promoción de la salud; sino fundamentalmente a partir de un sistema de servicios asistenciales desde una perspectiva sanitaria.

La Universidad, desde este marco de acción, supone un entorno influyente en los estilos de vida de los estudiantes jóvenes desde sus mismos principios misionales. Es más, estos planteamientos se corresponden con los lineamientos formulados por la REDCUPS y el Ministerio de la Protección Social (2011) para la promoción de los estilos de vida saludables en la comunidad universitaria, y con uno de sus tres ejes de trabajo fundamentales: la investigación científica acerca de los factores y condiciones del ámbito universitario que promueven estos estilos de vida. La Universidad de Antioquia, quien es miembro de esta red desde su conformación en el año 2010, ya había adoptado la estrategia Universidad Saludable mediante Resolución Rectoral 20535 de 2005, en la que establecía como líneas de acción el fomento de hábitos y estilos de vida saludables.

Este marco normativo e institucional supone un escenario idóneo para el desarrollo de la presente investigación porque permite, al interior de la misma comunidad académica, identificar no sólo si los hábitos alimentarios de los estudiantes son saludables o no, sino aproximarse a aquellas condiciones o factores causales que resultan cruciales a la hora de diseñar estrategias de promoción y prevención que puedan influir, no sólo en el rendimiento académico de sus estudiantes sino también en sus hábitos alimentarios y en sus condiciones de salud actuales o futuras.

Respecto a la influencia de la alimentación como uno de los aspectos que van a contribuir al mantenimiento de la salud durante todo el ciclo vital, dice Bolaños (2009), que:

Se encuentra alterada en la actualidad por la influencia de los nuevos estilos de vida de la sociedad y sólo una correcta educación nutricional podría modificar conductas y actitudes erróneas, con el objetivo de recuperar hábitos saludables que ayuden a mejorar la calidad de vida... Una correcta educación nutricional podría conseguir la instauración en la sociedad actual de correctos hábitos alimentarios que actúen como factores de prevención de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes o diferentes tipos de cáncer de origen alimentario, entre otras, muy frecuentes en la actualidad (p. 1070).

Adicionalmente, las estrategias que pudieran ponerse en marcha desde este enfoque psicoeducativo y contextual, no sólo influirán en las condiciones de salud de los propios estudiantes universitarios sino, a futuro, en las de muchas otras personas a las que los éstos

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

atenderán cuando sean profesionales graduados, dado que se han seleccionado tres carreras complementarias relacionadas con el campo profesional de la salud, a saber: medicina, psicología y educación física.

Esta diferenciación entre unidades académicas también ha sido considerada en cuanto a los aspectos ambientales, dado que cada una de las tres se ubican en sedes universitarias diferentes; lo cual permitirá generar a futuro líneas de investigación y acción estratégicas con validez conceptual y metodológica para cada dependencia académica. Esto también tiene mucho sentido si se tiene en cuenta que muchas de las razones subyacentes a la elección de los alimentos pueden estar moduladas por otras diferencias socio-económicas, personales o vocacionales que pudieron también determinar la elección de la carrera y de la profesión, atendiendo a un enfoque de determinantes sociales en salud.

De esta manera, las oficinas de Bienestar de las diferentes unidades académicas, y la Dirección de Bienestar Universitario a nivel general, podrían verse muy beneficiadas por los resultados del presente estudio y, atendiendo a las directrices de la OMS acerca de la promoción de la salud a nivel institucional, supone en todo caso un proceso de participación activa de los actores académicos, en este caso una de sus estudiantes, en el fortalecimiento de la estrategia *Universidad Saludable*.

Por otro lado, esta investigación supone un aporte desde la disciplina psicológica al campo de conocimiento de la conducta alimentaria y de los estilos de vida. Esto es especialmente

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

importante porque los hábitos alimentarios han sido tratados históricamente como un tema principalmente asociado a la nutrición, por lo cual en su estudio el enfoque reinante se ha centrado en la frecuencia del consumo y en el balance energético, más que en los factores sociales, culturales o personales que pueden intervenir en la manera de alimentarse. Por consiguiente, en gran parte de las investigaciones previas sobre alimentación se han obviado los componentes comportamentales e individuales de las personas que intervienen, de una manera directa, en la forma como cada individuo se relaciona con los alimentos. Estos sesgos conceptuales han limitado los conocimientos respecto a los factores determinantes de la elección de alimentos y acerca de la manera como se establecen los hábitos alimentarios.

Es por ello que, a partir de la revisión bibliográfica, se evidencia la necesidad de fortalecer las posturas académicas y los procesos científicos sobre la alimentación y, específicamente, las razones subyacentes a la elección de alimentos desde la disciplina psicológica, para que este tema no continúe siendo un asunto eminentemente asociado a la nutrición, sino que se complemente teniendo en cuenta el componente comportamental humano, individual y en sociedad, que interviene en los procesos alimentarios. Este estudio, por tanto, pretende generar avances en los aspectos conceptuales y teóricos de la conducta alimentaria, dada la falta en la literatura de un constructo teórico y de una definición operativa acerca de la elección de alimentos hasta el momento actual.

Tampoco queda claro en los antecedentes de investigación cuáles son los factores o determinantes de la elección de alimentos que tienen mayor peso en el mantenimiento de los hábitos alimentarios. Aunque muchas de las investigaciones (Stephoe et al., 1995; Ares y

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Gámbaro, 2007; Jáuregui y Bolaños, 2011; Elorriaga et al., 2012), coincidan en considerar algunos factores como determinantes motivacionales para la elección de alimentos (p.ej., la salud, las preferencias a nivel sensorial, los factores biológicos y psicológicos, los factores contextuales y culturales), estos factores no han sido relacionados de manera que se determine cómo un factor puede influenciar a otro, o sobre el peso predictivo que cada factor puede tener sobre la elección de alimentos y sobre la conducta alimentaria en general. Inclusive, no se cuenta aún con metodologías que hayan mostrado su validez (de contenido, de constructo o de criterio) y sensibilidad en términos contextuales para determinar el peso de cada uno de estos factores. Es decir, no se cuenta aún con un modelo predictivo de la elección de alimentos y, para ello, se requiere primero conocer fenómenos contextuales relacionados no sólo con los factores determinantes de la elección de alimentos sino también con los hábitos alimentarios de las poblaciones, lo cual aún no está tan claro en Colombia en términos regionales, dada la poca sustentación académica existente aún respecto a los patrones culturales concretos de alimentación, y específicamente de la región antioqueña.

De esta forma, este estudio permitirá realizar avances de naturaleza empírica, e incluso metodológica, acerca de los procesos de elección de alimentos en un contexto característico en términos ambientales y socio-culturales, a partir de lo cual podrían luego proponerse modelos conceptuales y explicativos hipotéticos que tendrán que ser sometidos a estudios de validación a futuro. Desde este conocimiento, se podrán establecer a futuro líneas de acción estratégicas con validez conceptual y metodológica para la evaluación y educación en salud acerca de la alimentación saludable que resulten, a su vez, eficaces, efectivas y eficientes.

Es por todo ello también que el conocimiento derivado de este estudio podría aportar de manera considerable al desarrollo futuro, tanto a nivel conceptual, metodológico y aplicado, de la línea de investigación en “comportamiento en salud” que viene avanzando el Grupo de Trabajo en Psicología de la Salud, adscrito al Grupo de Investigación en Psicología Cognitiva (PSICOG) desde hace ya más de cinco años, y a la comunidad científica y universitaria en general.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo general

Determinar las razones subyacentes a la elección de alimentos habituales en estudiantes de la Facultad de Medicina, el Departamento de Psicología y el Instituto de Educación Física de la Universidad de Antioquia.

3.2. Objetivos específicos

- Describir las características sociodemográficas y académicas de la muestra de estudio.
- Establecer los hábitos alimentarios de la muestra de estudio, según sexo, cohorte, programa académico y por nivel de disponibilidad de recursos para alimentación.
- Comparar los hábitos alimentarios de la muestra de estudio, según sexo, cohorte, programa académico y por nivel de disponibilidad de recursos para alimentación.
- Identificar las razones subyacentes a la elección de alimentos habituales en la muestra de estudio, según sexo, cohorte, programa académico y por nivel de disponibilidad de recursos para alimentación.

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

- Comparar las razones subyacentes a la elección de alimentos habituales en la muestra de estudio, según sexo, cohorte, programa académico y por nivel de disponibilidad de recursos para alimentación.
- Correlacionar los hábitos alimentarios y las razones subyacentes a la elección de alimentos, según sexo, cohorte, programa académico y por nivel de disponibilidad de recursos para alimentación.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. Elección de alimentos

4.1.1. Aclaraciones conceptuales sobre la alimentación.

Según Luján (2013) se entiende por alimentación “el conjunto de acciones conscientes y voluntarias mediante las cuales el ser humano proporciona alimentos a su organismo” (p. 14). Estas acciones abarcan desde la actividad de elegir el alimento, hasta su preparación (cocción) e ingestión posterior.

El concepto de alimentación no debe confundirse con el de nutrición, el cual es definido de manera general por la Organización Mundial de la Salud (*s.f.*) como “la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo” (párr. 1). En línea con esta definición se encuentra la de Gómez y Cos (2001) quienes conceptualizan la nutrición como:

El conjunto de procesos mediante los cuales el organismo utiliza, transforma e incorpora a sus propios tejidos, una serie de sustancias (nutrientes) que recibe del mundo exterior y que han de cumplir tres fines básicos: aportar la energía necesaria para mantener la integridad y el funcionamiento de las estructuras corporales, construir y reparar estas estructuras y regular los procesos metabólicos. (p.15).

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Como se puede concluir, mientras que la alimentación hace referencia a un proceso voluntario “mediante el cual obtenemos del exterior los nutrientes contenidos en los alimentos” (Gómez y Cos, 2001), el término nutrición se centra en los procesos involuntarios mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza las sustancias químicas (nutrientes) contenidas en los alimentos. Desde estos procesos involuntarios, el organismo procura que la cantidad de energía, proteínas, carbohidratos, grasas, micronutrientes y agua obtenidos sean los necesarios para llevar a cabo las diferentes funciones biológicas y las actividades físicas diarias.

Aunque estas aclaraciones a nivel conceptual apunten en ambos casos a la biología, no puede considerarse la alimentación solamente desde este determinante biológico, como algunos autores parecen plantear (Luján, 2013; Gómez y Cos, 2001), sino que también implica un proceso voluntario condicionado por el conocimiento, la disponibilidad y el acceso a los alimentos que, a su vez, influyen en la selección y distribución de los mismos en la dieta diaria (Comisión Intersectorial para la Primera Infancia, 2014, p. 7). Es decir, que la alimentación supone manifestaciones del comportamiento determinado por múltiples factores.

Estas manifestaciones del comportamiento dentro de la conducta alimentaria dan lugar al concepto de conducta alimentaria, el cual es definido por Aranceta (2013) como:

La relación de intercambio con que el individuo consigue los alimentos que necesita su organismo para sostener la estructura biológica y mantener las necesidades energéticas. Es el modo de comportarse del individuo ante los alimentos, al seleccionarlos, prepararlos y consumirlos (p. 216).

Desde esta perspectiva comportamental, la alimentación hace referencia a las acciones que permiten el desarrollo de los procesos nutricionales, no sólo en momentos inminentes de gran necesidad de nutrientes, sino como patrones habituales de comportamiento que aseguran el funcionamiento adecuado del organismo diariamente y durante varios momentos del día.

Esta naturaleza habitual y repetitiva de la *conducta alimentaria* dirigida a seleccionar, adquirir, preparar y consumir los alimentos, se ha conceptualizado bajo el término de *hábito alimentario*, el cual ha sido entendido como una disposición adquirida que resulta de actos repetidos y que terminan constituyendo una manera de ser y de vivir del individuo frente a la alimentación (Comisión Intersectorial para la Primera Infancia, 2014, p. 39).

Adicionalmente, desde el ámbito de la salud, podría decirse que los hábitos alimentarios constituyen *estilos de vida*, tal como han sido definidos por la OMS (1998) en su Glosario de Promoción de la Salud, como “una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales” (p. 27).

Estos patrones comportamentales o estilos de vida pueden ejercer un efecto profundo en la salud de las personas y, por ello, se discrimina entre *conductas orientadas hacia la salud* y las *conductas de riesgo* (OMS, 1998, p. 18). En otras palabras, se podría afirmar que los patrones de alimentación habituales de una persona pueden favorecer el mantenimiento de un estado de salud satisfactorio o, por el contrario, facilitar su deterioro. Es así como se ha definido el concepto de *alimentación saludable*, el cual se refiere a la elección de alimentos que aporten todos los

Comisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita según sus condiciones particulares y las actividades en las que se desempeñe, para mantenerse sana, y para que su cuerpo se desarrolle, crezca y funcione correctamente (Secretaría de Salud del Estado de México, 2008, p. 19).

De manera más detallada, la Comisión Intersectorial para la Primera Infancia de Colombia (2014) plantea que la concepción general de *alimentación saludable* implica que sea completa, equilibrada, variada, suficiente, adecuada e inocua. De manera específica, establece también las siguientes acepciones acerca de la alimentación saludable:

Completa significa que contiene todos los nutrientes (macro y micronutrientes) que el organismo requiere para su correcto funcionamiento. **Equilibrada**, que existe un adecuado balance entre las cantidades o porcentajes de los distintos nutrientes, con respecto al aporte calórico total de la dieta; es decir, que cada macronutriente aporta el porcentaje de calorías que se deben consumir. Ejemplo en el primer año de vida 60% de las calorías deben provenir de carbohidratos, 40 % de grasas y 10 % de proteínas. **Variada**, que incluye distintos grupos de alimentos como frutas, hortalizas, verduras, lácteos, carnes y agua. **Suficiente**, que cubre más del 90% de las calorías que se necesitan por día. **Adecuada**, que responde a las condiciones de cada persona de acuerdo con su edad, sexo, actividad física, estado de salud, condición fisiológica, hábitos culturales y presupuesto. En este sentido debe ajustarse a las necesidades de las gestantes, las madres en lactancia y la infancia, o a situaciones de enfermedad como diabetes, infecciones, etc., y adaptarse a las tradiciones gastronómicas de las distintas

culturas y grupos étnicos del país. **Inocua**, que es segura y apta para el consumo humano y no ocasiona riesgos de enfermedades transmitidas por los alimentos, llamadas ETA's, que ponen en peligro la salud y la vida, como las diarreas, las intoxicaciones e infecciones intestinales. (p. 29).

En resumen, los patrones de alimentación adoptados por un individuo intervienen en su estado de salud y desempeño físico y mental. Sin embargo, la alimentación no implica solo procesos biológicos sino que también tiene múltiples determinantes relacionados con los patrones de comportamiento del sujeto que intervienen en la manera como elige los alimentos que va consumir. A continuación se profundiza acerca de este aspecto.

4.1.2. Aproximación conceptual a la elección de alimentos.

Aunque no se cuenta con definiciones específicas y actuales de la elección de alimentos, la profesora Jane Ogden (2005, p. 41) revisa algunos antecedentes y plantea lo siguiente “la elección de la comida es el resultado de un complicado conjunto de procesos caracterizados de muy diversas maneras”, desde modelos evolutivos a cognitivos o psicofisiológicos.

Cada uno de estos modelos, aunque pretenden hacer énfasis en algunos de los factores explicativos acerca del porqué las personas comen lo que comen, ninguno de ellos puede dar una respuesta integral acerca de las razones subyacentes de la gente a la hora de elegir los alimentos. Consecuentemente, por ahora no se ha podido establecer una definición global acerca del

concepto de elección de alimentos y su imprecisión ha podido incrementarse, al dejarse de lado algunos componentes emocionales que hoy resultan esenciales a la hora de entender la alimentación.

Por otra parte, la falta de una definición conceptual acerca de la elección de alimentos conlleva, lógicamente, la carencia de una definición operativa que permita establecer las dimensiones de análisis y clarificar si lo que se pretende identificar en su medición hace referencia a procesos psicológicos (p.ej., preferencias, creencias, deseos, procesos de toma de decisiones, estados emocionales o actitudes e intenciones hacia la conducta), o más bien a los parámetros de ejecución del comportamiento alimentario derivado de la elección de alimentos en términos de frecuencia, intensidad o variabilidad. Por ejemplo, no se especifica si la elección de alimentos hace referencia a alimentos habituales o no, a si se consumen de manera aislada o combinados entre sí, a si la elección implica determinadas cantidades o tipos de alimentos, a elegir las situaciones en las que alimentarse, o a la elección de los momentos de comida (p.ej., desayuno, almuerzo, cena, etc.).

A pesar de estas carencias conceptuales y operativas, cabe señalar las acepciones que suelen utilizar los autores en la literatura a la hora de hacer referencia a la elección de alimentos, también denominada como *selección de alimentos*.

Al respecto, existe cierto consenso entre algunos autores en hacer referencia a la descripción de los determinantes o razones subyacentes de la elección de los alimentos que sí son consumidos, y no sólo deseados o preferidos. Por ello, relacionan el concepto con los alimentos

ingeridos o con los hábitos alimentarios de las personas, considerándose que si la alimentación es un proceso voluntario y consciente, implica que el ser humano elija los alimentos que va consumir según diferentes razones. Estos actos voluntarios en la elección suponen preferencias específicas frente a los alimentos que el individuo consume, dando como resultado sus propios hábitos alimentarios, a partir de las razones subyacentes a estas preferencias y elecciones consecuentes.

4.2. Razones subyacentes a la elección de alimentos

Durante el proceso de elección de los alimentos, parece que intervienen múltiples razones o determinantes, los cuales han sido diferenciados por los investigadores en función de la mayor o menor relevancia que éstos dan a unos frente a otros. Sin embargo, gran parte de estas diferenciaciones se han basado en sus orientaciones teóricas más que en evidencia empírica, la cual aún es limitada. Adicionalmente, en otras ocasiones los investigadores no hacen énfasis en unas razones frente a otras, sino que más bien hacen referencia a un gran número de razones como un simple listado de determinantes pero sin establecer el peso predictivo de cada uno de ellos, o de sus agrupaciones, en las conductas de elección de alimentos.

A propósito, Velásquez (2006, p.11) plantea que, entre las razones subyacentes a la elección de alimentos, pueden considerarse determinantes tan variados como: la edad, el sexo, la ocupación, los marcadores genéticos, los estilos de vida y los factores socioculturales. Por esta misma línea, Luján (2013) también menciona múltiples factores, añadiendo a los anteriores otras

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

razones más desde el orden relacional, tales como: la experiencia directa con la comida en el entorno familiar y social, la imitación de modelos, la disponibilidad de alimentos, el estatus social, los simbolismos afectivos y las tradiciones culturales.

Para algunos autores como Rozin (1982; como se citó en Ogden, 2005), estas características de orden relacional (aspectos sociales y culturales) se encuentran en un nivel de importancia superior respecto a los de orden individual o personal, aunque este planteamiento no es compartido por otros autores. Como argumento, este autor establece que “No cabe duda que el mejor predictor de las preferencias, hábitos y actitudes alimenticios de cualquier ser humano concreto sería la información acerca de su grupo étnico... más que cualquier medida biológica que podamos imaginar” (p. 41).

Esta línea argumentativa se amplía a los aspectos culturales que conducen a diferencias en el consumo habitual de ciertos alimentos y en las tradiciones de preparación, a la vez que a los que determinan el papel de la comida en la construcción de niveles y representaciones en la interacción social. Al respecto, afirma Sanjur (1982; como se citó en Steptoe et al., 1995) que “el consumo de ciertos alimentos puede llegar a ser un índice de estatus social”, dado que puede representar, por ejemplo "prestigio".

Además de los factores socioculturales mencionados, otros autores también han considerado la salud como un factor que influencia la elección de alimentos. Al relacionarse la comida con el estado de salud en términos de representaciones sociales, las personas pueden preferir o no ciertos alimentos que consideren que aportarán al buen estado de salud de su

organismo. No obstante, aunque este factor de la salud puede ser muy importante para la elección de alimentos, algunos autores como Steptoe et al. (1995) lo consideran insuficiente para la mayoría de las personas, afirmando que “un enfoque en la salud puede conducir a un énfasis exclusivo en un conjunto de motivos que son de importancia limitada para muchas personas. Por tanto, es importante explorar el papel de otros factores que influyen en la elección de alimentos” (p. 268).

Estos mismos autores (Steptoe et al., 1995) consideran entonces como factores determinantes de la elección de alimentos todas las razones mencionadas que pueden determinar los modos de vida de las comunidades (socio-demográficas, relacionales, culturales y salutogénicas), más otras razones de orden individual tales como: el gusto o el atractivo sensorial, el sabor, la pura costumbre, los niveles de estrés, las emociones negativas, el control de peso en personas preocupadas por su tamaño corporal, o la conciencia ambiental en algunos sectores de población que se preocupan por el uso de ingredientes naturales y embalajes que puedan tener un impacto ambiental positivo.

De esta forma, aunque los determinantes psicosociales y culturales hayan sido considerados como cruciales para muchos de los investigadores de la temática de elección de alimentos, frente a éstos, estos mismos autores u otros añaden los factores de aprendizaje y de desarrollo de los estilos de vida a nivel individual que van generando que las personas desarrollen hábitos o estilos de vida en relación a sus contextos. Al respecto, cabe relacionar estos desarrollos con la definición de la OMS (1998) de los estilos de vida como: “una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción

entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales” (p.27).

Atendiendo a los contextos a los que hace referencia la definición de estilos de vida de la OMS (1998), cabe señalar la importancia de la oferta alimentaria en los entornos de vida de las personas a la hora de comprender el desarrollo de los hábitos alimentarios y si se quiere identificar las razones o determinantes de sus elecciones alimentarias. Al respecto, González (2004) afirma que “la oferta alimentaria disponible configura principalmente la elección de alimentos” (p. 8). También, desde ya hace bastante años, Fine y Leopold (1993; como se citó en Steptoe et al., 1995), demostraron que el sistema de suministro, incluyendo la producción de alimentos, comercialización, y venta; tiene un gran impacto en lo que la gente come. Se observa con esto que el acceso a determinados productos también es un determinante importante, no sólo desde la disponibilidad del alimento u oferta del mismo según la región geográfica donde se habita, sino también en términos de los recursos económicos disponibles que tienen las personas para acceder a esos alimentos u ofertas.

A este determinante de la disponibilidad alimentaria y económica para el acceso, junto a los factores sociales, económicos, culturales y psicológicos mencionados, Rivera (2006) añade la educación sobre la alimentación como un factor que también influencia las decisiones de compra y consumo en materia alimentaria. Al respecto, señala que los sistemas de información y comunicación favorecen sistemas de creencias y hábitos alimentarios cuando afirma que “todos estos elementos conforman las costumbres alimentarias de las personas que son parte importante

de su conducta humana, conjuntamente con las creencias, tabúes, propagandas de radio, prensa y televisión, entre otros” (p. 2).

Como puede observarse hasta ahora, son muchos los factores planteados como razones subyacentes a la elección de alimentos por diferentes autores sin que, salvo excepciones (Stephoe et al. 1995; Ares y Gámbaro, 2007; Fotopoulos et al., 2009; Januszewska et al., 2011; Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011), se hayan establecido análisis comparativos o estructurales entre los mismos para determinar cuál es el peso de cada uno de ellos en la elección de alimentos, o qué valor predictivo podrían tener a nivel individual en los hábitos alimentarios, e incluso si se agruparan con otros factores. Es decir, en la mayor parte de la literatura acerca del tema se mencionan diferentes elementos que pueden influenciar la toma de decisiones frente a la alimentación, pero no se realiza una conceptualización que explique la manera cómo cada uno de ellos se relacionan o determinan las elecciones de determinados tipos de alimentos.

Esta afirmación puede confirmarse a partir de la revisión de la bibliografía acerca de esta temática, en la que se observa que algunos autores realizan propuestas conceptuales de agrupación o clasificación de estas razones, sin que se hayan realizado análisis factoriales o estructurales al respecto.

La más reciente de estas agrupaciones es la de Aracentá (2013), que divide los factores explicativos de la elección de alimentos en tres grupos: a) los factores biológicos; b) los factores que afectan a los grupos sociales; y c) los factores individuales. Adicionalmente, la European Food Information Council (EUFIC) (2005) divide los factores determinantes en: a) factores

biológicos; b) factores sociales; c) factores económicos; d) factores físicos; y e) factores psicológicos. Por último, Belalcazar (2011) más recientemente, diferencia entre: a) los factores psicológicos; b) los factores internos (genético, fisiológico, grado de satisfacción de necesidades y placer), y c) los factores externos (sociales como cultura etnia, creencias, hábitos alimentarios, valores sociales).

Dado que estas tres clasificaciones comparten muchos de sus factores, se aúnan a continuación a partir de la clasificación original de Aranceta (2013). Es decir, se integrarán los factores establecidos por las tres clasificaciones en una sola agrupación y, a continuación, se presentará la categorización derivada de las previas mencionadas:

a. Factores biológicos: hacen referencia, según Aranceta (2013) a la satisfacción y aprovechamiento adecuado de los requerimientos nutricionales del organismo. Incluye otros tres factores: a.1.) las características sensoriales; a.2.) los factores genéticos; y a.3.) las necesidades nutricionales.

a.1.) Sensoriales: son las características organolépticas de los alimentos, están basadas en los sentidos y las percepciones psicológicas que influyen en la aceptación y preferencia por algún alimento frente a otro. Las características de olor, sabor, textura, color, aspecto y presentación de los alimentos hacen que resulte atractivo o más agradable.

- a.2.) *Genéticos*: si bien las similitudes entre las preferencias alimenticias entre padres e hijos pueden deberse a la influencia tanto de factores ambientales como genéticos, estos últimos influyen en algunos mecanismos fisiológicos y pueden afectar las preferencias frente a los alimentos, tales como la sensibilidad gustativa y los déficit enzimáticos asociados con intolerancias nutricionales.
- a.3.) *Nutricionales*: hace referencia a la cantidad de nutrientes necesarios según las actividades desarrolladas por el organismo. Por ejemplo, si realiza actividades físicas o no.

Respecto a los aspectos sensoriales de los alimentos mencionados por Aranceta (2013), la EUFIC (2005) realiza un énfasis importante en la *palatabilidad* que “es proporcional al placer que una persona experimenta cuando ingiere un alimento concreto. Depende de las propiedades sensoriales del alimento, como sabor, aroma, textura y aspecto” (Párr. 9). De esta forma, se explica por qué los alimentos no son elegidos sólo por sus ventajas nutricionales, sino también por el placer que aportan; dado que a medida que aumenta la palatabilidad se produce un aumento de la ingesta del alimento. Al respecto, Clarke (1998) afirmó que “las preferencias por sabores concretos y las aversiones por determinados alimentos van surgiendo en función de las experiencias de cada persona, y además, se ven influenciadas por nuestras actitudes, creencias y expectativas” (como se citó en EUFIC, 2005, párr. 12).

Adicionalmente, la EUFIC (2005) dentro de estos determinantes biológicos, incluye los procesos orgánicos del organismo que responden a las necesidades del sistema nervioso para

controlar el equilibrio entre la sensación de hambre, la estimulación del apetito y la ingesta de alimentos, procesos que son, para esta organización, “el determinante básico de la elección de alimentos” dentro de estos factores biológicos y en general.

Todos estos factores, fueron categorizados por Belalcazar (2011) en su clasificación como factores internos, e incluye los factores: genético, fisiológico, el grado de satisfacción de necesidades y el placer.

b. Factores que afectan a los grupos sociales: estos factores se asocian, según Aranceta (2013), con los aspectos del ambiente que influyen las opiniones acerca del consumo, la demanda y la elección de alimentos. Estos aspectos son los factores sociales y culturales de la alimentación, las tradiciones, los valores, los simbolismos, las creencias y motivaciones, las creencias religiosas y los factores económicos, los cuales comienzan a configurarse desde la infancia en el entorno familiar y, posteriormente, a través de las relaciones interpersonales en el medio social. Según Aranceta (2013) estos factores del medio social circundante que influyen en la conducta alimentaria, pueden no sólo determinar una manera de relacionarse con la alimentación, sino que pueden condicionar el tipo de alimento, las técnicas de preparación, la forma en las que se consumen y la distribución de los horarios de comida

Al igual que Aranceta (2013), la EUFIC (2005) también realiza una aseveración importante acerca de la familia como factor crucial que interviene a la hora de la toma de decisiones en materia de alimentación. Al respecto, señalan que la familia y el hogar suponen el

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

lugar donde se aprenden las primeras conductas alimentarias y las costumbres o hábitos de consumo.

Con relación a los aspectos culturales, también la EUFIC los tiene en cuenta cuando hace referencia a que pueden existir diferencias en las costumbres de preparación y de consumo habitual de determinados alimentos, atendiendo a los grupos sociales o comunidades. Por ejemplo, en algunos entornos territoriales o culturales se excluyen ciertos productos, como la carne o la leche, porque es una norma cultural. Dentro de la cultura también han sido consideradas las diferencias que podrían existir entre las diversas clases sociales en relación con los alimentos y con la ingesta de los nutrientes, o lo que denomina la EUFIC (2005) como determinantes económicos, por la influencia de la capacidad adquisitiva o de los ingresos financieros en el consumo de determinados alimentos tales como frutas o verduras, que parecen ser consumidas menos frecuentemente por poblaciones de bajos ingresos (De Irala-Estevez, Groth, Johansson, Oltersdorf, Prattala y Martínez, 2000; como se citó en EUFIC, 2005), o por las diferencias respecto a los conocimientos y actitudes que tienen los grupos sociales frente a los mismos.

Estas circunstancias culturales y socio-económicas en las cuales se desenvuelve el sujeto influyen la manera como elige lo que come, incluso cuando el acto de comer se realiza a solas. Es aquí donde se plantea que la elección de los productos puede estar influenciada por las actitudes y hábitos que se han desarrollado mediante la interacción con otras personas (EUFIC, 2005) de sus clases sociales y, ante esto, se han mencionado los procesos de facilitación social como aquellos por el que una o más personas pueden tener influencia sobre la conducta

alimentaria de otras, ya sea de manera directa (proporcionando determinados alimentos) o indirecta (aprendizaje a partir de la observación de la conducta de otros).

También, entre estos determinantes sociales, la EUFIC (2005) incluye el lugar en el que se consumen los alimentos pues, aunque en muchos casos éstos se ingieren en casa, en muchas otras ocasiones deben ser consumidos por fuera (p.ej., colegios, lugares de trabajo, restaurantes, etc.) y, en estos casos, los alimentos son elegidos o facilitados socialmente, según la oferta que haya disponible. A estos factores, la EUFIC (2005) los denomina determinantes físicos, cuando hace referencia específica a los espacios expendedores de alimentos, teniendo en cuenta cuál es el acceso a las tiendas y los almacenes de alimentos que tienen las personas a la hora de analizar la oferta de alimentación, lo cual no sólo depende de los factores económicos, sino también de recursos como el transporte y la ubicación geográfica. No obstante, estos factores físicos no sólo determinan el acceso y la oferta de alimentos, sino que también influyen en las oportunidades que tienen las personas para acceder a la educación y al desarrollo de capacidades personales asociadas a la alimentación.

Finamente, cabe señalar que, para la clasificación de Belalcazar (2011), todo este grupo de factores se categorizan como externos (sociales como: cultura, etnia, creencias, hábitos alimentarios, valores sociales) y que, de manera excepcional, incluye el componente político y administrativo del sistema de Seguridad Alimentaria Nutricional de Colombia como determinantes conjuntos no sólo de la selección, el acceso y el consumo de los alimentos, sino también de la inocuidad de los mismos.

c. **Los factores individuales:** se refieren a las características específicas del individuo que afectan a sus elecciones de alimentos, tales como: el nivel educativo y los conocimientos en temas relacionados con alimentación, las preferencias y aversiones, las actitudes, los factores psicológicos-afectivos y el nivel de renta. Estas características propias de cada individuo implican intereses diferentes en cada persona y, por tanto, las motivaciones hacia el consumo de un determinado alimento serán muy diferentes a nivel individual. Por ejemplo, las personas preocupadas por su peso corporal elegirán dietas de manera diferentes que las personas que no están preocupadas. Frente a estos factores, González (2004) menciona que:

Cada hombre tiene un criterio que rige su conducta alimenticia, el cual la hace única y puede ser compartida con otros. Cabe mencionar que variaciones individuales pueden llegar al grado de opacar las actitudes y los hábitos alimenticios comunes de una cultura (p. 12).

Por su parte, la European Food Information Council (2005) también considera los aspectos incluidos por Aranceta (2013) dentro de los determinantes individuales, pero los denomina *determinantes psicológicos* por su naturaleza fundamentalmente emocional. Específicamente, los delimita como aquellos factores asociados con el estado de ánimo, el estrés y la culpa, y plantea que cuando una persona se encuentra sometida a cargas de estrés, la ingesta de alimentos puede verse modificada, ya sea aumentándose o disminuyendo, atendiendo al caso, a las características de cada individuo, al factor estresante y a las circunstancias. Según EUFIC (2005), esto ocurre por:

... diferencias en la motivación (reducción de la preocupación por el control del peso), mecanismos fisiológicos (reducción del apetito causada por los procesos

vinculados al estrés), y cambios de tipo práctico en cuanto a las oportunidades de ingesta de alimentos, la disponibilidad de alimentos y la preparación de las comidas (párr. 27).

Acerca de esta dimensión emocional de la alimentación, se reconoce actualmente que los alimentos pueden influenciar el estado de ánimo y, a su vez, éstos influenciar las elecciones de los alimentos. Según EUFIC (2005): “la influencia de los alimentos sobre el estado de ánimo está relacionada, en parte, con las actitudes hacia alimentos concretos” (párr. 30). Esto se observa, por ejemplo, cuando una persona se preocupa por su peso, pero come un producto con altos índices calóricos que le gusta mucho, y posteriormente se siente culpable, dadas las creencias y actitudes que tiene frente al alimento consumido. No obstante, este factor psicológico de preferencia o de actitud personal frente a los alimentos que ha sido también clasificado por Belalcazar (2011), autores como Aranceta y la European Food Information Council (2005) lo categorizan como uno de los determinantes biológicos.

Para resumir, cabría afirmar que las diferentes formas de agrupación de los determinantes de elección de los alimentos expuestos por los autores revisados, incluyen casi los mismos determinantes pero ninguno de ellos refiere evidencias acerca del peso de los mismos. Es decir, que estas agrupaciones parecen derivar más de los criterios teóricos o conceptuales de los autores y se diferencian fundamentalmente en la forma de nombrarlas, más que a partir de datos de investigación.

Por otra parte, podría plantearse que los determinantes descritos por estos autores son muy generales y, prácticamente, obvios si se tiene en cuenta la multicausalidad de los fenómenos asociados al comportamiento humano y, además, no se correlacionan entre sí para conocer cuáles determinantes tienen influencia frente a los que no, y de ahí derivar un cierto consenso conceptual o explicación integral acerca de las dimensiones que tienen influencia en elección de alimentos.

A pesar de estas limitaciones observadas en las propuestas conceptuales revisadas, puede encontrarse en la literatura un acercamiento adicional importante a la conceptualización de las razones subyacentes a la elección de alimentos a partir del estudio de Steptoe et al. (1995). Estos autores desarrollaron en Londres una propuesta de un cuestionario llamado “Food Choice Questionnaire” para evaluar este tema y, así, propusieron unos factores principales para la elección de alimentos. Para el desarrollo de dicho cuestionario los autores comenzaron por considerar los hallazgos de otras investigaciones y el debate existente entre nutricionistas y psicólogos de la salud sobre los determinantes de la alimentación. Con esta información, propusieron unas afirmaciones relacionadas con estos factores, que los participantes debían calificar entre muy importante y nada importante. Una vez desarrollado el cuestionario, lo aplicaron a una muestra de 358 personas con un rango de edad entre 18 y 87 años, teniendo en cuenta sus características demográficas, incluyendo el estado civil, ocupación, educación, ingresos y hábitos de alimentación.

Durante la fase de resultados se realizó un análisis factorial, el cual se llevó a cabo con el modelo de ecuaciones estructurales, y permitió la identificación de nueve factores o categorías de

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

análisis que agrupaban los ítems del cuestionario. Estos factores serían considerados como determinantes de la elección de alimentos, e incluían: la salud, el estado de ánimo, la conveniencia (facilidad de compra y preparación de alimentos), el atractivo sensorial, el precio, el contenido natural, el control de peso, la familiaridad y la preocupación ética.

Posteriormente, estos autores correlacionaron entre sí los factores determinantes de la elección de alimentos observados, obteniendo como correlación más destacada las razones relacionadas con la salud y el contenido natural de los alimentos, seguido por la correlación entre “salud” con “estado de ánimo”, “preocupación ética” y “control de peso”. También hubo relación entre “estado de ánimo”, “atractivo sensorial” y “familiaridad” y, finalmente, se correlacionaron significativamente los factores “conveniencia” y “precio”.

Por otra parte, cuando se correlacionaron estos factores con las características socio-demográficas de los participantes del estudio, se observaron diferencias significativas por sexo en siete de los nueve factores, exceptuando el “atractivo sensorial” y la “familiaridad”. Para todos los otros factores, los valores de las mujeres fueron significativamente más altos que los de los hombres, y especialmente importantes fueron: la “salud” y el “control de peso”. Respecto a la edad, tanto para hombres como para mujeres se hallaron correlaciones significativamente positivas entre edad y “contenido natural”, “familiaridad” y “preocupación ética”. Por último, se observó la manera como los ingresos económicos se relacionan con las razones de elección de alimentos, obteniéndose diferencias significativas en tres factores: precio, familiaridad y atractivo sensorial. Así, mientras que respecto al precio de los alimentos las personas más acomodadas ponen menos énfasis, en cuanto a la familiaridad con los alimentos se registró el

efecto contrario, siendo éste el factor considerado más importante por los grupos de menores ingresos. También el atractivo sensorial fue calificado como menos importante por este mismo grupo de personas.

Años después de este estudio, otros investigadores (Ares y Gámbaro, 2007; Fotopoulos et al., 2009; Januszewska et al., 2011; Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011) se han valido del cuestionario resultante, el Food Choice Questionnaire, para estudiar el mismo tema en otros países de Europa, Asia y América Latina. No obstante, llevar este cuestionario a otros entornos culturales requiere una adaptación, pues como establecieron Shepherd, Sparks y Guthrie (1995):

Idealmente, la investigación sobre el comportamiento asociado con los alimentos tiene por objeto conclusiones de validez transcultural pero la mayoría de los estudios de la elección de alimentos son específicos de un país y cultura en particular. Aunque se puede esperar que los modelos y enfoques desarrollados sean potencialmente aplicables y generalizables a otras culturas, la validez transcultural de las mediciones en las ciencias sociales, en general, no pueden darse por sentado. Esto es en parte debido a las diferencias semánticas en las lenguas utilizadas, incluso después de cuidadosas traducciones (“corriente de investigación sobre aplicación de la TPB en la elección de la comida”, párr.5)

Aunque Ares y Gámbaro (2007), Fotopoulos et al. (2009), Januszewska et al. (2011) y Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos (2011) realizan una reclasificación de los factores subyacentes a la elección de alimentos expuestos por Steptoe et al. (1995), según los contextos sociales y culturales donde realizaron sus estudios, dichas reclasificaciones se basan en la original de

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Step toe et al. (1995). Januszewska et al. (2011) en sus estudios realizados en diferentes contextos como Bélgica, Rumania, Hungría y Filipinas, concluyeron con su análisis factorial confirmatorio los mismos factores para la elección de alimentos que Steptoe et al. (1995) con variaciones en el nivel de importancia y correlaciones entre factores, según el contexto cultural. Respecto al análisis correlacional, todos los coeficientes de correlación fueron significativos pero por debajo de 0,50, es decir, no suficientemente fuertes y, por tanto, los factores se consideraron unos distintos de otros.

Por su parte, Fotopoulos et al. (2009) realizaron su estudio con familias griegas y en su análisis factorial confirmatorio obtuvieron ocho factores determinantes de la elección de alimentos, los mismos de Steptoe et al. (1995) exceptuando la “preocupación ética”. Al correlacionar estos ocho factores, sólo se encuentra correlación significativa entre la “salud”, el “atractivo sensorial” y el “contenido natural”.

Este tipo de investigaciones también han sido llevadas a contextos socioculturales con habla española como Uruguay (Ares y Gámbaro, 2007) y España (Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011). En el estudio de Ares y Gámbaro (2007), basándose en el Food Choice Questionnaire (Step toe et al., 1995) y en la literatura y la discusión con nutricionistas y tecnólogos de alimentos, adaptaron un cuestionario de elección de alimentos que incluía algunos ítems del cuestionario original y otros nuevos adaptados por ellos mismos. Durante el análisis factorial de la prueba con rotación varimax se obtuvo siete categorías de análisis o factores subyacentes a la elección de alimentos: salud y valor nutricional, atractivo sensorial, control del peso, la familiaridad, precio y comodidad, sentirse bien y seguridad, y contenido natural. Por su

parte, Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos (2011), también usaron rotación varimax como método de extracción de componentes principales o factores de la prueba, obteniendo un número de siete factores, en contraste con los nueve del estudio original: estado de ánimo, salud, atractivo sensorial, control de peso, comodidad, familiaridad y precio.

Puede observarse hasta ahora, que el estudio de Steptoe et al. (1995), ha representado un desarrollo bastante importante de una estrategia para estudiar la elección de alimentos que ha sido bastante utilizada por otros autores en la actualidad. Estos avances han permitido realizar aproximaciones conceptuales con bases científicas a la elección de alimentos, en este caso específico dando una cuantificación de la importancia relativa que puede tener cada factor propuesto en los procesos de toma de decisiones frente a la alimentación y correlacionando dichos factores. A pesar de esto, no se ha establecido en la literatura, de manera específica, los posibles mecanismos de acción de cada factor directamente sobre la conducta o entre sí, ni se han desarrollado pruebas cuantitativas que permitan la predicción de la conducta humana frente a la elección de alimentos. Además, los factores socioculturales tan importantes en una conducta tan social como la alimentación, tampoco han tenido el protagonismo que implican en los diferentes estudios. Por otra parte, al realizarse este tipo de investigaciones, las razones subyacentes a la elección de alimentos, exceptuando Ares y Gámbaro (2007), ya están establecidas previamente por los investigadores, lo cual podría sesgar los resultados y dejar por fuera razones que podrían ser importantes para algunos individuos y que los autores no tuvieron en cuenta en su conceptualización.

Así, se debe reconocer que el haber establecido con bases científicas unos factores principales para la elección de alimentos y su importancia, implica un acercamiento inicial importante para el estudio de este tema pero que aún es necesario realizar mayores análisis que permitan conocer la manera específica como operan estos elementos y que permitan también el diseño de un modelo teórico explicativo e integral de los procesos de toma de decisiones frente a la conducta alimentaria.

En resumen, se han presentado en este apartado las razones subyacentes a la elección de alimentos, iniciando por los estudios de determinantes aislados desde criterios teóricos o conceptuales, pasando a diferentes formas de agrupación basadas en dichos determinantes y, por último, observando diferentes aproximaciones científicas de los principales factores determinantes de la elección de alimentos. Hasta ahora, dichos determinantes han sido abordados principalmente de manera aislada o, si han sido relacionados, no han llevado al desarrollo de un modelo explicativo de la conducta alimentaria, por lo cual sería importante asociar los factores y analizar la manera como se influyen entre sí para lograr un mayor acercamiento a los procesos de toma de decisiones frente a la alimentación. Esto es lo que se intentará realizar en el siguiente apartado con la exposición de diferentes modelos que intentan explicar la manera como se constituye la elección alimentaria.

4.3. Modelos teóricos explicativos de la elección de alimentos

La alimentación, entendida como un hábito comportamental, ha sido objeto de algunas investigaciones en las que se ha pretendido identificar y explicar la manera cómo los seres humanos eligen sus alimentos, a fin de comprender por qué la gente come lo que come y qué elementos influyen o determinan sus comportamientos hacia la comida. Los resultados de estas investigaciones se enmarcan, teórica y conceptualmente, en tres enfoques diferenciados que suponen, a su vez, agrupaciones de los diversos factores propuestos como determinantes de la alimentación humana (Ogden, 2005) y que se describen en el apartado previo.

Estos tres modelos teóricos derivados pueden nombrarse, según Ogden (2005) como: a) *modelo evolutivo*, el cual se centra explicaciones asociadas al aprendizaje social, al aprendizaje asociativo y a las experiencias de contacto con la comida por parte de las personas; b) *teorías cognitivas*, interesados fundamentalmente por el papel de la motivación y de la cognición social en la elección de alimentos; y c) *perspectiva psicofisiológica*, que se refiere al papel que desempeñan los psicofármacos y las sustancias neuroquímicas en el hambre y la saciedad, a la influencia de los sentidos químicos en la elección de la comida, y a la función del estrés en la determinación de la alimentación escasa y excesiva. La representación de estos tres modelos puede revisarse en la Figura 1.

Figura 1. Modelos de elección de la comida

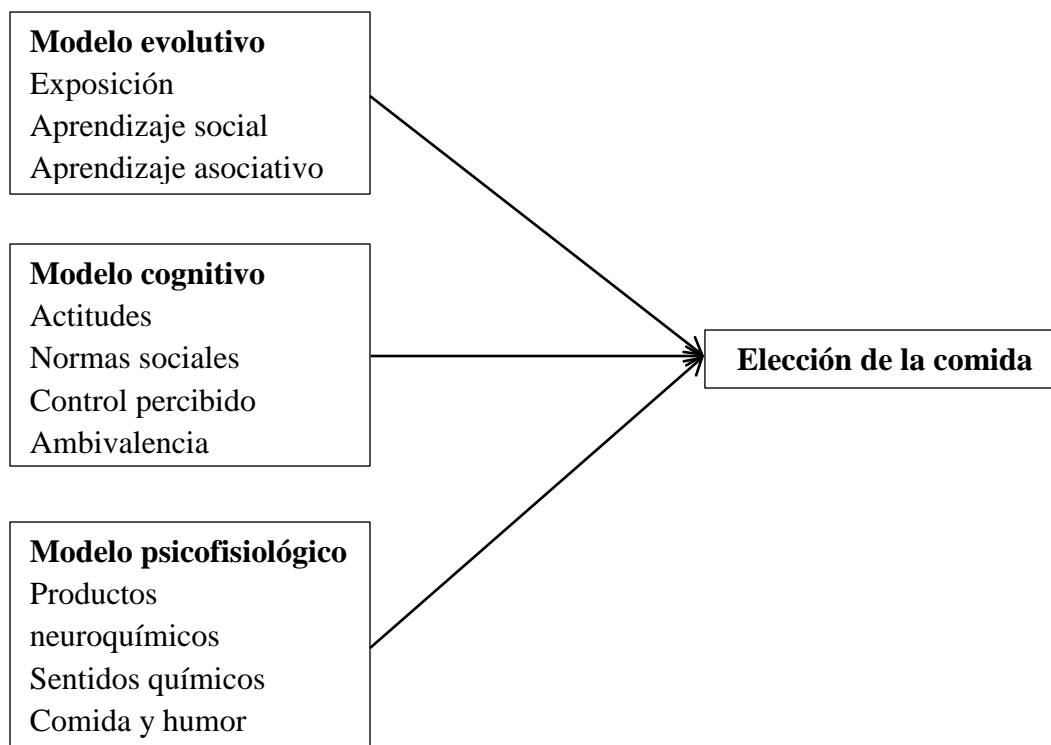


Figura 1. Elección de la comida. Adaptado de *Psicología de la alimentación* por J. Ogden, 2005, p.41. Copyright 2003 por Jane Ogden.

A continuación, se presentan cada uno de estos tres modelos de manera detallada.

4.3.1. Modelo evolutivo.

Este modelo resalta la importancia del aprendizaje y la experiencia en la elección de la comida, centrándose en el desarrollo de las preferencias alimentarias que se inician desde la infancia. En sus investigaciones sobre la alimentación en los infantes, Davis (1928; como se citó en Ogden, 2005), concluyó que los niños tienen la capacidad para elegir una dieta sana, siempre y cuando

ésta se ponga a su disposición, pero que sus preferencias alimentarias se van modificando con el tiempo mediante la experiencia. Esto evidencia la influencia que tiene el aprendizaje en el desarrollo de las preferencias alimentarias, las cuales pueden ser entendidas en relación con: el contacto con el alimento, el aprendizaje social y el aprendizaje asociativo. Se describen a continuación cada uno de ellos.

4.3.1.1. Contacto con el alimento.

Hay una relación directa entre el contacto con la comida y la preferencia por ella. Cuando se presenta un nuevo alimento, los seres humanos tienden a mostrar temor o una conducta de evitación, lo que se conoce como “neofobia”, Según Ogden (2005) este fenómeno tiende a aparecer principalmente en la infancia y a disminuir con la edad. Al aceptar y consumir un nuevo alimento que inicialmente podría parecer amenazador, se ha demostrado que pueden cambiar las preferencias alimentarias. Para esto, se requiere un mínimo de 8 a 10 contactos para que las preferencias empiecen a cambiar de forma significativa (Ogden, 2005, p. 43), teniendo en cuenta que estos contactos no son suficientes con solo observar el alimento, sino que hay mayor cambio en la preferencia si, adicionalmente, se prueba.

Por otra parte, el que la preferencia por determinados alimentos esté influenciada por el contacto con la comida se explica por medio del concepto de “seguridad aprendida” proporcionado por Kalat y Rozinmn (1973; como se citó en Ogden, 2005), el cual plantea que, al consumir la comida y no sufrir alguna consecuencia negativa, se aumenta la preferencia. De esta

forma, podría inferirse que, por una parte, este factor de seguridad o beneficio para el organismo no es el que motiva a probar un alimento nuevo sino más bien el sabor del mismo y, por otra parte, que si se quiere determinar la no preferencia por un alimento, la consecuencia negativa debe presentarse en un corto período de tiempo tras probar el mismo.

4.3.1.2. Aprendizaje social.

Esta perspectiva se ocupa de la influencia que tiene la observación de las conductas de otras personas en el comportamiento propio. Al respecto, se ha observado que hay una mayor tendencia a imitar las conductas realizadas por personas que son significativas, también denominadas modelos de aprendizaje.

Los padres, como principales modelos comportamentales de los niños, influyen no sólo con sus actitudes y creencias en la elección de la comida que éstos realizan, sino también a través de los alimentos que compran para la casa, mediando así en la relación de los niños con la comida y en sus hábitos y preferencias. Al respecto, Klesges, Isell y Klesges (1991; como se citó en Ogden, 2005), observaron en sus estudios que los niños pequeños seleccionan productos diferentes dependiendo de si los miran sus padres o no.

Por otra parte, la publicidad es otro factor importante que entra en juego en el aprendizaje social. Se sabe que gran parte de los conocimientos sobre alimentación saludable se obtiene a través de los medios de comunicación, influenciando lo que piensan las personas frente a los

alimentos y lo que consumen. Por ejemplo, se ha observado un aumento considerable en la venta de productos ricos en fibra, tras transmitir por los medios de comunicación que una dieta basada en este tipo de productos es recomendable (Ogden, 2005). Esto no implica que las personas sigan pasivamente lo que escuchan en los medios, sin ejercer algún juicio.

Por otra parte, debe tenerse en cuenta que las elecciones de los alimentos también están mediadas por las circunstancias personales como la edad, el género, la renta y la estructura familiar, por lo que los individuos tienden a ajustar la información que reciben acerca de los alimentos tanto a su microcontexto como macrocontexto. Es decir, los seres humanos sitúan la información que reciben de los medios de comunicación en el contexto más amplio de su vida (Ogden, 2005).

4.3.1.3. Aprendizaje asociativo.

Este tipo de aprendizaje hace referencia a la influencia de los factores contingentes sobre la conducta, entendidos estos factores contingentes como reforzadores, en términos del condicionamiento operante. Es decir, se realiza una asociación entre dos estímulos por el principio de contigüidad. En relación con la elección de alimentos, se interesa por examinar la influencia de emparejar claves alimentarias con aspectos del medio. En particular, se ha emparejado la comida con la recompensa y con consecuencias fisiológicas. Concretamente, Ogden (2005) establece las siguientes acepciones acerca de la relación de la comida y la recompensa:

- a) *La recompensa de la elección de la comida:* Implica que hay un efecto o consecuencia por la elección de los alimentos cuando dicha elección es recompensada. Cuando se recibe un estímulo positivo por elegir determinado alimento, se aumenta su preferencia.
- b) *La comida como recompensa:* Plantea que la elección de la comida aumenta, si ésta es mostrada como una recompensa, y que podría suceder todo lo contrario, si es el consumo del alimento el que permite el acceso a una recompensa. De esta manera, solicitar la realización de cierta conducta y premiarla con algún alimento, aumenta la aceptación hacia ese alimento pero, al solicitar consumir una comida para poder obtener un premio, reducirá la preferencia por esa comida. Se considera más positiva la comida como recompensa que la comida de acceso a la recompensa.
- c) *La comida y las consecuencias fisiológicas:* Supone que pueden desarrollarse conductas aversivas hacia determinados alimentos cuando, tras su ingesta, se han producido consecuencias gastrointestinales negativas. Esto disminuye la preferencia por el alimento.

Este modelo evolutivo puede aportar considerable y valiosa información acerca de la adquisición de las preferencias alimentarias, al plantear posibles relaciones entre los factores del aprendizaje y de la fisiología y teniendo en cuenta los entornos, sus claves contextuales y reforzadores. No obstante, según su autora Ogden (2005), tiene también determinadas limitaciones a la hora de explicar la conducta de elección de alimentos en los seres humanos.

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Algunas de estas limitaciones hacen referencia a la validez ecológica del modelo, dado que la mayoría de las investigaciones sobre los aspectos evolutivos y del aprendizaje se han desarrollado en entornos de laboratorio, es decir, en condiciones controladas; por lo que hacer una generalización de los resultados a un entorno más natural implicaría un margen de error considerable.

Por otra parte, el modelo evolutivo entiende y explica la percepción de la comida como recompensa y no se ocupa de manera suficiente, en opinión de Ogden (2005), de los significados más complejos de los alimentos como pueden ser: los roles de poder, la sexualidad, la religión y la cultura. Por otra parte, tampoco aborda los significados individuales que podría tener cada persona frente al cuerpo y acerca de los cambios a nivel físico que pueden producir los alimentos ingeridos.

Frente al papel que juegan estas cogniciones o significados en la elección de alimentos, este modelo los considera importantes en tanto influyen en la recompensa y en la aversión hacia los alimentos, en términos de la motivación a la conducta, pero no por ellas mismas. Adicionalmente, consideran estas cogniciones desde un plano implícito y no se describen de forma explícita, como sí lo hace el modelo cognitivo que se describe a continuación.

4.3.2. Modelo cognitivo.

Este modelo estudia el grado de influencia que tienen las cogniciones de los individuos en sus conductas, es decir, en qué medida las cogniciones pueden explicar o predecir el comportamiento.

Los modelos cognitivos de la elección de alimentos identifican el punto de vista que tiene el sujeto frente a cierto alimento, es decir, si le gusta o no. Según ese juicio de valor, desde este modelo se plantea que se puede predecir su ingesta. Así, entre más positiva sea la actitud frente a cierta comida mayor será la probabilidad de elegirla.

No obstante, también se debe tener en cuenta el papel de la ambivalencia en la predicción de la conducta alimentaria. La ambivalencia, en términos generales, es definida por Emmons (1996) como “un conflicto de acercamiento-evitación, de querer y, al mismo tiempo, no querer el mismo objeto”. Entonces, respecto a ciertos alimentos, las personas pueden tener actitudes contradictorias, por ejemplo; es “sabroso”, “sano”, “engorda” y “un festín” (Ogden, 2005, p. 52). En esta medida, tener actitudes tanto positivas como negativas frente a un alimento disminuye la probabilidad de comerlo.

En adición a estos enfoques, se han planteado otros múltiples modelos para relacionar las cogniciones y el comportamiento desde el ámbito de la salud a nivel general. Entre éstos, cabe destacar algunos modelos lineales, tales como el Modelo de Creencias en Salud (MCS) (Sheeran

y Abraham, 1995), el Proceso de Adopción de Precauciones (PAP) (Weinstein y Sandman 2002), la Teoría de la Acción Razonada (Fishbein y Ajzen, 1975), la Teoría de la Conducta Planeada (Ajzen, 1985) y la Aproximación de Procesos a la Acción Saludable (HAPA) (Schwarzer, 2001). Estos modelos tienen en cuenta, no sólo la actitud respecto a una determinada conducta, sino también otras dimensiones, tales como la percepción del riesgo y de vulnerabilidad, las expectativas de autoeficacia y de reforzamiento-resultado, los costes y beneficios percibidos de una conducta concreta, las creencias normativas, el control conductual percibido y la toma de decisiones. No obstante, todos estos modelos no le asignan el mismo papel a las cogniciones como dimensiones relacionadas con las intenciones conductuales o con la conducta real, como resultado de las mismas.

En cuanto a la conducta alimentaria, algunos de estos modelos se han aplicado con el fin de predecir la elección de los alimentos y se han utilizado, desde los mismos, como elemento central de las intervenciones dirigidas a modificar la elección. Entre estos modelos aplicados a la elección de los alimentos, Ogden (2005) incluye dos de manera destacada: la Teoría de la Acción Razonada (Fishbein y Ajzen, 1975) y su evolución posterior, la Teoría de la Conducta Planeada (Ajzen, 1985).

4.3.2.1. Teoría de la acción razonada.

Este modelo de Fishbein y Ajzen (1975) propone que las personas realizan un análisis razonado de la información que encuentran disponible, desde el cual toman decisiones que afectan a su

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

conducta. De esta manera, se establece que las personas cuentan, tanto con creencias sobre los resultados de una determinada conducta que determinan las actitudes hacia la misma, como con una serie de normas subjetivas o creencias acerca de las actitudes de los otros frente a la conducta. De estas normas subjetivas y de las actitudes hacia la conducta, se genera la intención conductual de realizar o no la conducta específica y, por tanto, su manifestación en términos comportamentales. Para revisar una representación de este modelo, véase la Figura 2 a continuación.

Figura 2. Teoría de la Acción Razonada

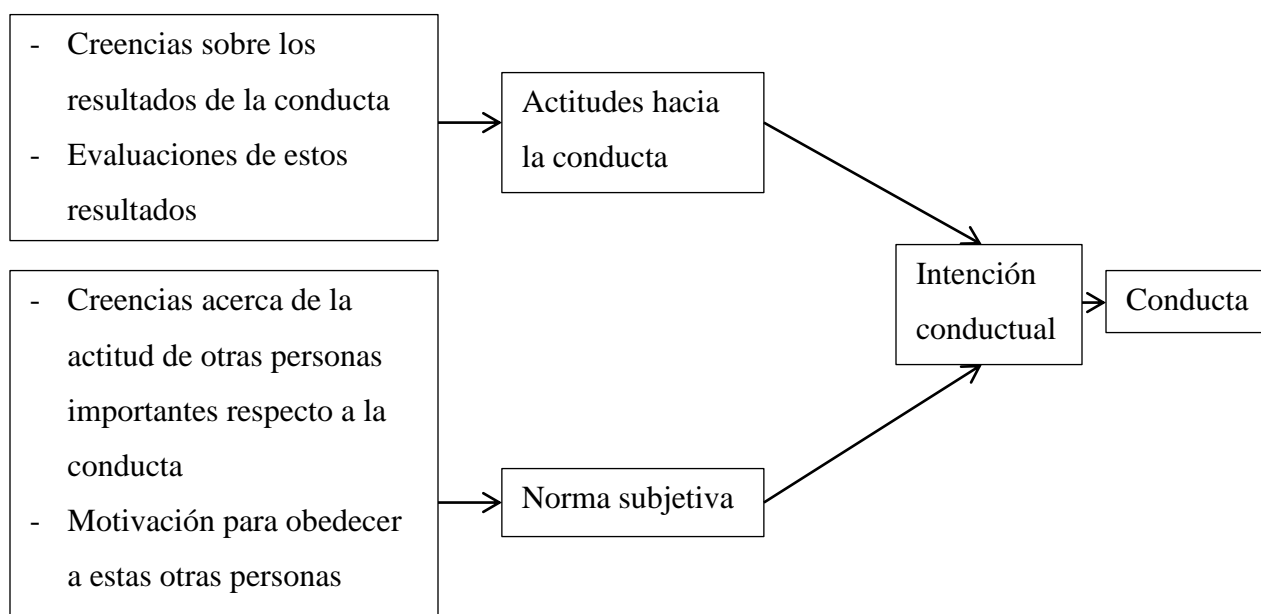


Figura 2. Los elementos básicos de la "Teoría de la Acción Razonada" (TAR). Adaptado de *Psicología de la alimentación* por J. Ogden, 2005, p.50. Copyright 2003 por Jane Ogden.

De manera más detallada, se puede observar en la figura previa que las actitudes hacia una acción hacen referencia a las creencias que se tienen acerca de los resultados de la conducta y la evaluación de los mismos, y que las actitudes sobre las normas subjetivas se asocian con la percepción que tiene el individuo acerca de lo que piensan las otras personas significativas respecto a la importancia de realizar la conducta (creencias normativas), y con la intención del individuo de complacer o no a esas personas (estar de acuerdo) (Flórez, 2007).

No obstante, al plantear este modelo, se asume que la conducta depende de la intención de realizarla, y que dicha intención está determinada solo por las actitudes conductuales y las normas subjetivas. Es por ello que se limitan mucho las posibles explicaciones acerca de la conducta voluntaria, las cuales resultan insuficientes a la hora de ilustrar los comportamientos que requieren habilidades especiales, recursos u oportunidades, con los que no siempre se pueden contar. Esto motivó que uno de sus autores transformara la Teoría de la Acción Razonada en la Teoría de la Conducta Planeada unos años después (Ajzen, 1985), en la cual se incluye un tercer factor: el control conductual percibido, como se expone a continuación.

4.3.2.2. Teoría de la conducta planeada.

Este segundo modelo de Ajzen (1985) incluye las mismas dimensiones que habían sido consideradas en el modelo anterior de la Teoría de la Acción Razonada (las *actitudes* y las *normas subjetivas* hacia la conducta) más una tercera dimensión que hace referencia a la variable *control conductual percibido*, la cual se centra en la percepción de control que tienen las

personas acerca de los requisitos que resultan necesarios para la ejecución del comportamiento y que, de acuerdo con la Teoría de la Acción Planeada, depende de sus creencias sobre la capacidad de acceder a dichos recursos junto con el potencial de este recurso para facilitar o inhibir la ejecución del comportamiento (Flórez, 2007; p. 77). Para revisar este modelo de manera gráfica, véase la Figura 3 a continuación.

Figura 3. Teoría de la Conducta Planeada

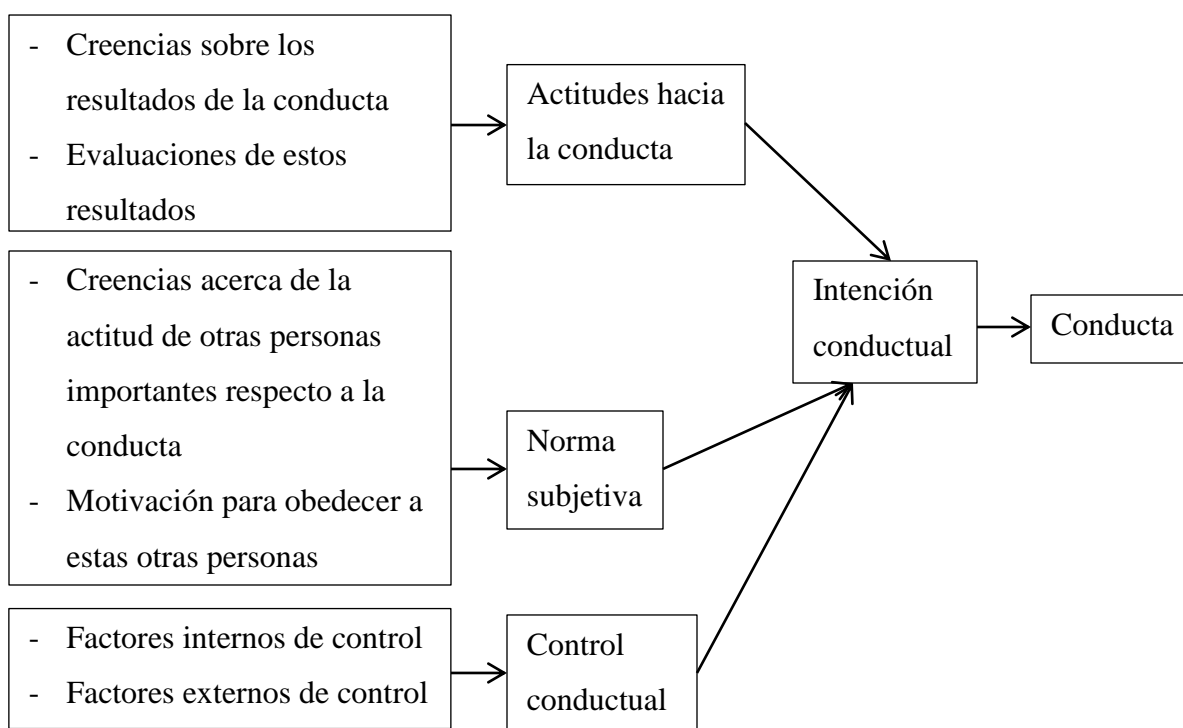


Figura 3. Los elementos básicos de la “Teoría de la Conducta Planeada” (TCP). Adaptado de *Psicología de la alimentación* por J. Ogden, 2005, p.51. Copyright 2003 por Jane Ogden.

Este segundo modelo cognitivo permite tener en cuenta el papel de las cogniciones en la conducta humana y, al hacerlas explícitas, complementa al modelo evolutivo revisado

anteriormente. Sin embargo, Ogden (2005) reconoce algunas limitaciones en los modelos cognitivos en general, como que suelen “centrarse sólo en variables de nivel individual y suponer que el mismo conjunto de cogniciones es relevante para todos los sujetos” (p. 53).

Por otra parte, esta misma autora plantea que las investigaciones realizadas bajo los modelos cognitivos constantemente utilizan cuestionarios con propuestas ya establecidas, es decir, que las cogniciones estudiadas son las escogidas por el investigador y no directamente por la persona examinada. Además, que estas cogniciones son limitadas y obvian algunos significados relacionados con la comida y el tamaño corporal, por lo cual “es posible que se pasen por alto muchas cogniciones importantes, fundamentales para entender la elección de la comida” (Ogden, 2005, p. 53).

Respecto a las emociones, el modelo cognitivo no las tiene en cuenta de manera suficiente, pues toma la conducta como consecuencia del pensamiento racional y no aborda el papel que juega el afecto, por ejemplo, el miedo (de ganar peso o de una enfermedad), el placer (por un éxito que merece un festín) y la culpa (por comer demasiado), en la conducta de elección de los alimentos.

Otro asunto que podría limitar las explicaciones del modelo cognitivo frente a la elección de alimentos es que no se representa suficientemente el papel que incorporan las demás personas en una conducta tan social como la comida, pues se toman las ideas del entorno como “norma subjetiva”. Sin embargo, esta misma condición de subjetividad puede llevar a una baja capacidad

de predicción de la conducta dado que, según Ogden (2005), la varianza es explicada por factores indefinidos.

Finalmente, y de manera coherente con esta aseveración, puede plantearse que aunque los modelos cognitivos contengan riqueza conceptual para entender cómo los pensamientos, cogniciones, creencias y actitudes de los seres humanos pueden influenciar la intención y la conducta frente a la alimentación, también menciona Ogden (2005) que:

...un enfoque de este tipo ignora el papel de otra serie de cogniciones, sobre todo las relacionadas con el significado y la cuantía de la comida y, a veces, las asociaciones entre variables son débiles, dejando sin explicar gran parte de la varianza de la elección de la comida (p.54).

4.3.3. Modelo psicofisiológico.

Este tercer modelo se relaciona de manera implícita con los dos enfoques descritos anteriormente (el modelo evolutivo y el modelo cognitivo) y se centra en las sensaciones de hambre y de saciedad, las cuales son fundamentales para comprender la manera como se eligen los alimentos.

En términos generales, este modelo incluye, según Ogden (2005):

Las interacciones entre las cogniciones, la conducta y la fisiología del individuo, y relacionándolo con el efecto de los sentidos en la elección de la dieta, el impacto de los psicofármacos y de las sustancias neuroquímicas sobre el hambre y la

saciedad, el efecto de las comida sobre las cogniciones y la conducta y la relación entre el estrés y la ingesta de alimentos (p. 54).

Al respecto, se debe comenzar por tener claro el concepto de hambre y saciedad. La primera hace referencia al “estado consiguiente a la privación de alimento que motiva para comer” (Ogden, 2005, p. 54); y la segunda sería lo contrario al hambre, es decir: “la motivación para dejar de comer y el sentimiento consciente de que se ha consumido suficiente alimento” (Ogden, 2005, p. 54).

Dentro de este modelo fisiológico, se han diferenciado diferentes factores que parecen influir de manera específica en la elección de alimentos. Entre éstos: a) la función de los sentidos químicos, b) los psicofármacos y las sustancias neuroquímicas, y c) el estrés y la alimentación. A continuación, se describe el papel de cada uno de ellos de manera detallada.

4.3.3.1. La función de los sentidos químicos.

De acuerdo a este factor, los alimentos poseen algunas propiedades físicas que, al ser percibidas por los sentidos, pueden hacerlos más atractivos para su elección, tales como: el aspecto externo, el olor y el sabor. Cuanto más atrayentes sean estas características para el individuo, existirá una mayor probabilidad de elección de los alimentos en función de las mismas.

4.3.3.2. *Psicofármacos y sustancias neuroquímicas.*

Respecto a los psicofármacos, los estudios se han realizado principalmente con animales en laboratorio, y escasamente se han desarrollado con seres humanos. No obstante, se ha planteado que los efectos de los fármacos sobre el hambre pueden considerarse de acuerdo con su consideración clínica. Así, se diferencian según Ogden (2005) entre efectos: a) lúdicos, b) antipsicóticos, c) antidepresivos, d) analgésicos, y d) supresores del apetito.

a) *Lúdicos*: La nicotina reduce la ingestión de comida y se ha encontrado que: los fumadores pesan en promedio, tres kilos menos que los no fumadores (US Department of Health and Human Services, 1990; como se citó en Ogden, 2005). Por otra parte, se ha observado que el cigarrillo es utilizado como estrategia para perder peso y que se presenta un incremento del consumo de calorías tras abandonar el tabaco (Ogden, 2005). Las anfetaminas, por su parte, pueden ser anorexígenos, es decir, producen un gran impacto supresor sobre el hambre subjetivo y sobre la ingesta de alimentos (Utrilla, 2000). Respecto a la marihuana, se sabe que aumenta el apetito y la ingesta de comida y, en cuanto al alcohol, hay resultados contradicciones pues algunos estudios refieren que tiene un débil efecto inhibitor, mientras que otros muestran que aumenta el apetito (Ogden, 2005).

b) *Antipsicóticos*: Se ha observado que tanto el litio como la clorpromazina provocan aumento de peso (Robinson, McHigh y Folsentein, 1975; Vendsborg, Bech y Rafelson, 1976; como se citó en Ogden, 2005).

- c) *Antidepresivos*: La amitriptilina produce un pequeño efecto sobre el hambre y está asociada con el ansia por alimentos ricos en carbohidratos y dulces y con el aumento de peso. Estos efectos se dan por su *acción anticolinérgica* que produce estreñimiento y mayor retención urinaria y su *acción antihistamínica* que ocasiona un aumento del apetito (Quiñonez, 2011; Urquiza, 2007) Los fármacos inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) no producen un incremento del peso, ni mayor deseo por alimentos dulces e, incluso, pueden ocasionar la pérdida de peso (Quiñonez, 2011).
- d) *Analgésicos*: Los fármacos usados para disminuir el dolor influyen en el hambre y la saciedad. La naloxona puede reducir la ingesta de alimentos (Trenchard y Silverstone, 1983; como se citó en Ogden, 2005), y la morfina tiene un débil efecto depresor del hambre (Beecher, 1959; como se citó en Ogden, 2005).
- e) *Supresores del apetito*: Algunos fármacos como el triptófano y la sibutramina pueden reducir la conducta alimentaria (Betancout, Cacia y Alarcón, 2005; Quiñonez, 2011). La sibutramina, aunque ha sido suspendido su uso en países como Estados Unidos por sus efectos negativos a nivel cardiovascular, ha sido usada para el tratamiento de la obesidad, dado que actúa estimulando la sensación de saciedad e induciendo mayor termogénesis, favoreciendo así una reducción del peso corporal (Quiñonez, 2011). Igualmente, se ha encontrado que ciertas hormonas del intestino

delgado, como la colecistoquinina inhiben la ingestión de alimentos (Kissileff y Cols., 1981; como se citó en Ogden, 2005).

Por otra parte, Ogden (2005) plantea que existen tres neurotransmisores principales del sistema nervioso central o autónomo que influyen en el apetito: las catecolaminas, la serotonina y los péptidos. Al respecto, menciona:

La vía de la serotonina interviene en las sensaciones de satisfacción en las comidas, provocando así que el individuo deje de comer; las catecolaminas influyen en la saciedad entre comidas, desencadenando, por tanto, el hambre y determinando los espacios entre la ingesta de alimentos, y los péptidos inciden, en general, en las propiedades de recompensa y de carácter hedónico de la comida (p. 57).

Para revisar de manera gráfica estas vías de neurotransmisión y sus efectos en las sensaciones de saciedad y el hambre, véase la Figura 4 a continuación.

Figura 4. Relación entre las sustancias neuroquímicas y la elección de alimentos

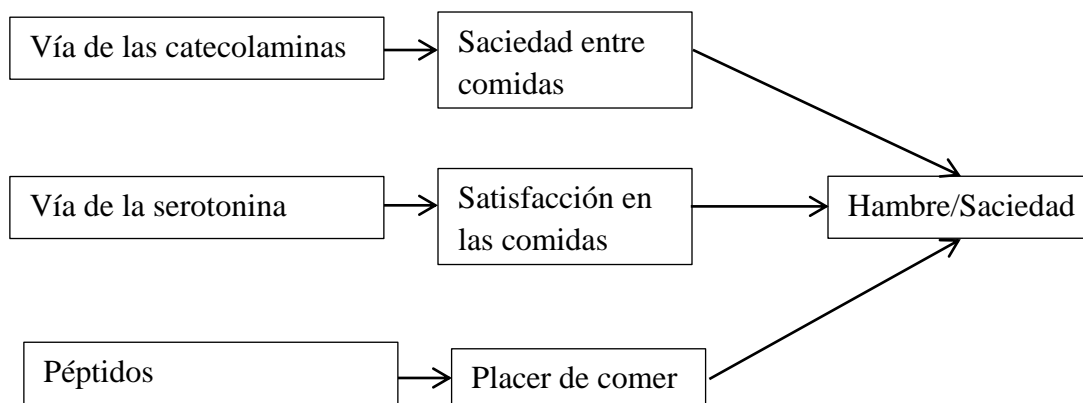


Figura 4. Sustancias neuroquímicas y elección de la comida. Adaptado de *Psicología de la alimentación* por J. Ogden, 2005, p.58. Copyright 2003 por Jane Ogden.

4.3.3.3. Estrés y comida

Este tercer factor tiene cada vez mayor importancia a la hora de estudiar la conducta alimentaria porque se ha demostrado que puede producir efectos contrarios sobre la ingesta alimentaria, ya sea aumentándola o disminuyéndola. A estos efectos contradictorios, Stone y Brownell (1994; como se citó en Ogden, 2005) la han denominado como “paradoja del estrés y la comida” y, frente a ésta, autores como Greeno y Wing (1994, como se citó en Ogden, 2005) han propuesto dos hipótesis para explicar esta paradoja, a saber:

En primer lugar, el modelo del efecto general, que prevé que el estrés modifique generalmente la ingestión de alimentos y *en segundo*, el modelo de la diferencia individual, que prevé que el estrés solo provoque cambios en la conducta de comer de los grupos de personas vulnerables (p. 61).

En general, frente a esta relación entre el estrés y los alimentos se ha encontrado que pueden intervenir variables como: el género, el régimen alimenticio y los cambios fisiológicos; los cuales pueden afectar a la elección de alimentos de las personas de forma individual o interactiva (Ogden, 2005).

Sin embargo, si se consideran las diferentes dimensiones del modelo psicofisiológico revisadas, podrían observarse importantes limitaciones a la hora de explicar la elección de alimentos, a pesar de que reconoce el papel de los procesos de aprendizaje, las cogniciones e intenta relacionar esto factores con la fisiología. Entre estas limitaciones, se plantea el hecho de

que muchas de las investigaciones se han realizado con animales como modelos de la elección humana de alimentos, y que no se sabe hasta qué punto pueden ser generalizados estos resultados a la conducta humana. Por otra parte, este enfoque no tiene en cuenta el aprendizaje social ni los significados sociales de la comida, pues relaciona la conducta alimentaria principalmente con agentes neuroquímicos y vías cerebrales. Desde esta perspectiva, no puede afirmarse que sólo los referentes biológicos condicionan los impulsos de hambre y saciedad, sino que éstos también pueden verse moderados y modificados ampliamente por los determinantes sociales. Al respecto, se observa que muchos individuos no responden exclusivamente al impulso fisiológico de comer o de dejar de comer, sino que otros factores más asociados al deseo también pueden condicionar la elección y conducta alimentaria.

4.3.4. Debilidades de los modelos teóricos.

Los tres modelos teóricos revisados y planteados por Ogden (2005) (evolutivo, cognitivo y psicofisiológico) suponen las aproximaciones conceptuales más elaboradas que se han desarrollado frente a la elección de alimentos desde la disciplina psicológica, a pesar de las limitaciones mencionadas. A un nivel disciplinar, supone que la elección de alimentos va empezando a transformarse de un asunto meramente nutricional o biológico a un asunto conductual que implica múltiples condiciones físicas y psicológicas de los seres humanos, y esto es algo muy destacado para el ámbito de la salud y los comportamientos de autocuidado en general.

Sin embargo, aunque empieza a considerarse el componente comportamental y sus múltiples componentes en la conducta de elección de alimentos, sigue existiendo la necesidad de generar modelos explicativos a partir de estudios experimentales y cuasi-experimentales que permitan determinar cómo se relacionan entre sí los tres sistemas de respuesta de la conducta (emocional-psicofisiológico, cognitivo y motor) y los procesos de adquisición y habituación, en función de los factores contextuales que la elicitan, favorecen o refuerzan a diferentes niveles (microsociales y macrosociales). Desde estas perspectivas, se podrían generar modelos predictivos de la conducta de elección de alimentos, atendiendo al peso de las dimensiones analizadas, las variables del desarrollo y el aprendizaje, y los factores contextuales que intervienen, de manera aislada o interactiva, con un peso considerable en la misma.

5. DISEÑO METODOLÓGICO

5.1. Tipo de investigación

Estudio descriptivo, comparativo y correlacional. El estudio es descriptivo porque caracteriza los hábitos alimentarios y las razones para la elección de los alimentos de la muestra de estudio. Las comparaciones se establecen por las variables *sexo* (masculino y femenino), *programas académicos* (psicología, medicina y educación física), *cohortes académicas* (Cohorte 1: semestres 2, 3 y 4; Cohorte 2: semestres 5, 6 y 7; y Cohorte 3: semestres 8, 9, 10 y 11), y por la *disponibilidad de recursos económicos para alimentación* (Desde la opción \$0 hasta más de \$20.050). En cuanto a los análisis correlacionales, se dirigieron a evaluar si los hábitos alimentarios estaban asociados con las razones subyacentes a la elección de alimentos específicos y con las características socio-demográficas.

5.2. Población y muestra

La población del estudio está conformada por hombres y mujeres, estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia (sede Medellín), que se encuentren matriculados en el Programa de Psicología durante el periodo académico 2015-1 o en cualquier programa del Instituto de Educación Física y Deportes o de la Facultad de Medicina durante el semestre 2015-2.

Esta población total de estudio fue de 3.386 estudiantes, de los cuales 1900 pertenecían a la Facultad de Medicina, 622 al Departamento de Psicología y 864 estudiantes al Instituto de Educación Física y Deportes.

Para conformar la muestra de estudio se tuvieron en cuenta los criterios de inclusión mencionados (estar matriculado en alguno de los programas académicos seleccionados durante del período de estudio) y otros adicionales, tales como el ser mayor de edad, no estar matriculado en el primer semestre de carrera, y aceptar voluntariamente la participación en la investigación.

La muestra fue distribuida en tres grupos por cohortes: Cohorte 1: semestres 2, 3 y 4; Cohorte 2: semestres 5, 6, y 7; y Cohorte 3: semestres 8, 9, 10 y 11 (en el caso del programa de Medicina).

5.3. Tamaño de la muestra

Teniendo en cuenta la cantidad exacta de estudiantes matriculados durante el periodo académico 2015-1 para Psicología, y del 2015-2 para el Instituto de Educación Física y Deportes y la Facultad de Medicina, se realizó el cálculo muestral correspondiente al 10% de cada una de las poblaciones, obteniendo un tamaño de muestra de 190 estudiantes para el caso de la Facultad de Medicina, 85 para el del Instituto de Educación Física y Deportes y 62 para el programa de Psicología. El tamaño total de la muestra resultante fue de 337 estudiantes. La muestra se distribuye en las diferentes dependencias como se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1

Distribución de la muestra por dependencias

Dependencia académica	N	N
Facultad de Medicina	1900	190
Instituto de Educación Física y Deportes	864	85
Departamento de Psicología	622	62
Totales	3386	337

Nota: N= Población total; N= Tamaño muestral

5.4. Muestreo

El procedimiento para la recolección de la muestra inició con la selección de algunas de las dependencias (medicina, psicología y educación física) destinadas a la formación del talento humano en salud y, posteriormente se diseñó el método de muestreo. Respecto a este último, se llevó a cabo inicialmente un muestreo sistemático atendiendo a las diferentes dependencias académicas y, posteriormente el muestreo en cada uno de estos subgrupos fue intencional o por conveniencia. Concretamente, en cada una de las dependencias, se seleccionaron aquellos cursos o grupos académicos ubicados en las diferentes cohortes (1, 2 y 3) que cumplieran el resto de criterios de inclusión del estudio, y se aplicaron los instrumentos a los asistentes de estos grupos seleccionados, participando en el mismo sólo aquellas personas que desearan hacerlo de manera voluntaria. Por todo ello, el muestreo fue no probabilístico.

5.5. Operacionalización de variables

El listado de las variables implementadas en la investigación se encuentran en el Anexo 1, distribuidas por dimensión de análisis, denominación, etiqueta y valores de medida (véase *Anexo 1: Listado de variables*).

5.6. Procedimiento para la recolección de datos

Una vez identificadas las muestras y los grupos académicos en los cuales se realizaría la prueba, se programó con algunos docentes encargados de dichos grupos un espacio dentro del horario de clase para la recolección de la información.

Inicialmente, a los estudiantes se les informó acerca de los objetivos del estudio, sus alcances, el tiempo requerido para participar de manera voluntaria (aproximadamente 25 minutos) y el procedimiento a seguir. A continuación, se les solicitó la lectura y firma del consentimiento informado y se les entregó el protocolo de evaluación, comprendido por dos instrumentos y una breve encuesta de caracterización sociodemográfica. Para conocer el consentimiento informado remítase al *Anexo 2: Consentimiento Informado*.

5.7. Instrumentos de evaluación

Para la evaluación de las variables del estudio se utilizó en primer momento una encuesta breve de caracterización socio-demográfica, académica y psicosocial de los estudiantes, seguida de una adaptación de la encuesta dirigida a la evaluación de los Prácticas de Alimentación de Interés en Nutrición y Salud Pública, incluida en la Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia 2010 (ENSIN, 2010). Finalmente, se aplicaba un cuestionario destinado a evaluar las razones para la elección de alimentos. Estos tres instrumentos se aplicaban de manera consecutiva a todos los participantes en el estudio. A continuación, se presentan cada uno de los instrumentos empleados, haciendo especial referencia a los constructos y dimensiones que evalúan.

5.7.1 Encuesta socio-demográfica, académica y psicosocial.

La encuesta fue constituida por un total de 11 ítems, de los cuales tres evaluaban características socio-demográficas de los participantes (sexo, rango de edad y lugar de residencia), dos ítems relacionados con los datos académicos (programa académico y semestre en curso), tres ítems valorativos de los apoyos sociales y recursos de los estudiantes (convivencia actual y apoyos financieros) y tres ítems correspondientes a recursos asociados a la alimentación (económicos e instrumentales). En el *Anexo 3. Cuadernillo 1. Encuesta socio-demográfica, académica y psicosocial* se muestran detalladamente los componentes de la encuesta.

5.7.2 Adaptación de la Encuesta de Prácticas de Alimentación de Interés en Nutrición y Salud Pública (ENSIN, 2010).

Para evaluar las prácticas de alimentación de los estudiantes universitarios se administró una selección de ítems del apartado A de la Encuesta de Prácticas de Alimentación de Interés en Nutrición y Salud Pública de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia 2010 del Ministerio de la Protección Social (ENSIN 2010). Del total de 39 ítems que incluye la encuesta, se utilizaron 37, eliminándose uno que hacía referencia al consumo de bienestarina (ítem 25) y otras mezclas vegetales como colombiharina o solidarina (ítem 26), por estar asociados al desarrollo durante la infancia y la niñez. Adicionalmente, se agregó un ítem dirigido a evaluar el consumo habitual de bebidas alcohólicas. En total, la encuesta estuvo conformada por 38 ítems, de los cuales 32 consistían en preguntas asociadas de manera específica al consumo de diferentes tipos de alimentos durante un día habitual (entre semana), ante las cuales el entrevistado respondía con una respuesta afirmativa (Sí) o negativa (No). Estas opciones de respuesta corresponden al apartado A de la escala original de la encuesta. Respecto al apartado B, que hacía referencia a los niveles de frecuencia del consumo, éste no fue aplicado en el estudio por entenderse en la instrucción que el consumo de alimentos dado por el que se preguntaba era el habitual para la persona. Adicional a estos 32 ítems, se utilizaron los seis adicionales que se incluyen en la encuesta original para evaluar los momentos en los que los participantes consumían alimentos durante el día (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde u onces, cena, algo después de la cena). En estos ítems, los participantes respondían de manera dicotómica (Sí o No) a la pregunta acerca de si estos tiempos de comida eran regulares. Para revisar los ítems específicos de la encuesta utilizada en el estudio, ver *Anexo 4: Cuadernillo*

2. Adaptación de la Encuesta de Prácticas de Alimentación de Interés en Nutrición y Salud Pública (ENSIN, 2010).

La encuesta Prácticas de Alimentación de Interés en Nutrición y Salud Pública fue diseñada específicamente para la Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia 2010 del Ministerio de la Protección Social (ENSIN 2010), la cual estuvo a cargo de la Dirección de Prevención – Subdirección de Nutrición, y de la Dirección de Planeación - Subdirección de Planeación del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, con el apoyo del Ministerio de la Protección Social, el Instituto Nacional de Salud, Profamilia, la Asociación Colombiana de Facultades de Nutrición y Dietética, Coldeportes, el Programa Mundial de Alimentos y la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Esta encuesta permite estimar directamente la ingesta alimentaria de un individuo junto con la frecuencia habitual de la ingesta durante un periodo de tiempo determinado. Se diseñó para población colombiana en general y puede ser aplicada a personas de cualquier edad, desde niños hasta adultos mayores.

Tras realizar una revisión bibliográfica exhaustiva, no se cuenta con datos psicométricos de esta encuesta nacional.

5.7.3 Adaptación del Cuestionario de Elección de Alimentos (Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011; Elorriaga, Colombo, Hough, Zoe, y Vásquez, 2012; Ares y Gámbaro, 2015).

Para la evaluación de las razones subyacentes a la elección de alimentos, se realizó una adaptación del cuestionario original Food Choice Questionare (Steptoe, Pollard y Wardle, 1995), el cual había sido adaptado ya previamente al idioma español y utilizado en diferentes contextos culturales, tales como España (Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011); Argentina (Elorriaga, Colombo, Hough, Zoe y Vásquez, 2012) y Uruguay (Ares y Gámbaro, 2015). Este cuestionario fue diseñado para conocer el grado de importancia que tienen diferentes razones en la elección de alimentos y, para ello, el participante debe seleccionar aquella opción de respuesta que corresponda al grado de importancia que para él o ella tiene cada una de las razones incluidas en el cuestionario a la hora de elegir sus alimentos habituales, atendiendo a que las opciones de respuesta siguen una escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta, que van desde Muy importante, a Importante, Ni importante ni no importante, Poco importante y Nada importante.

Para la adaptación de este cuestionario se utilizó esta escala de respuesta original y se seleccionaron diferentes ítems, atendiendo a aquellos que hacían referencia a variables compartidas por las tres adaptaciones y también a aquellas cuestiones que no eran compartidas por todos los instrumentos. Es decir, se incluyeron los ítems comunes a los tres cuestionarios y los que estaban únicamente en uno o dos de los instrumentos, dando como resultado 50 ítems. Adicionalmente, se añadieron 4 ítems que hacían referencia a razones asociadas a la facilitación

social y disponibilidad de los alimentos, atendiendo a los determinantes o razones planteados a nivel teórico y empírico en la literatura.

El instrumento resultante de este proceso de construcción estaba conformado por un total de 54 ítems, y fue sometido a una prueba piloto con un grupo de 33 estudiantes de psicología y de Ingeniería. Tras el análisis de esta prueba piloto, se eliminaron dos ítems referentes a contenidos de los alimentos y puntos de vista religiosos, se añadieron siete ítems que comprendían la forma de preparación de los alimentos y se modificó la redacción de otros dos ítems por razones de claridad. Estos cambios fueron realizados dado que con el análisis de los resultados de la prueba piloto se evidenció la necesidad de incluir razones para elección de alimentos que tuvieran que ver con la forma de preparación, acceso y códigos sociales que estuvieran de acuerdo con la teoría de toma de decisiones y elección alimentaria, al igual que por sugerencias explícitas de los estudiantes participantes en la prueba piloto. Finalmente, se agruparon los 58 ítems finales en 10 dominios o dimensiones de análisis, las cuales se presentan a continuación: atractivo sensorial, apariencia y aspectos extrínsecos, precio y accesibilidad, calidad del alimento, salud y contenido natural, estado de ánimo, comodidad en la preparación, aspecto social, ecología y religión. Para mayor claridad respecto a estas dimensiones de análisis, véase la Tabla 2 y, para conocer la prueba resultante consistente en un cuestionario autoaplicado, revisar el *Anexo 5: Cuadernillo 3. Adaptación del Cuestionario de Elección de Alimentos* (Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011; Elorriaga, Colombo, Hough, Zoe y Vásquez, 2012; y Ares y Gámbaro, 2015).

Tabla 2

Dimensiones de análisis de la adaptación del Cuestionario de Elección de Alimentos

Dimensiones de análisis	Ítems
Atractivo sensorial	Sepa bien Me guste Me quite el hambre Me deje satisfecho Huela bien Tenga una textura agradable
Apariencia y aspectos extrínsecos	Se vea higiénica Se vea bien Sea asada Tenga un envase estéticamente agradable Sea cocida Sea de una marca conocida Sea cruda Siga las tendencias culinarias del momento (comida fusión, orgánica, gourmet) Tenga el país de origen claramente señalado Sea frita
Precio y accesibilidad	Sea fresca Pueda ser adquirida en lugares cercanos a donde vivo, trabajo o estudio Se prepare con ingredientes disponibles en casa No sea cara Se consiga rápidamente Sea barata Esté fácilmente disponible en tiendas y supermercados Sea la que haya o esté disponible No la haya consumido recientemente
Calidad del alimento	Sea de buena calidad Tenga buena relación calidad-precio
Salud y contenido natural	Sea buena para mi salud Me mantenga sano Sea nutritiva Contenga ingredientes naturales Sea liviana/fácil de digerir Contenga muchas vitaminas y minerales Sea buena para mi piel, dientes, pelo, uñas, etc. Sea rica en fibra No contenga ingredientes artificiales Sea baja en grasa Sea baja en azúcar Sea baja en calorías

*Dimensiones de análisis de la adaptación del Cuestionario de Elección de Alimentos
(continuación)*

Dimensiones de análisis	Ítems
Estado de ánimo	Me anime Me haga sentir bien Me mantenga despierto, alerta Me ayude a relajarme Me ayude a manejar el estrés Me ayude a enfrentarme con la vida
Comodidad en la preparación	Pueda cocinarse de forma sencilla Sea fácil de preparar No requiera mucho tiempo para prepararla
Aspecto social	Me resulte familiar Sea lo que como habitualmente Sea la que me hagan los otros Sea similar a la comida que tomaba cuando era niño Sea la que también comen los otros Sea la que me digan los otros
Ecología	Sea envasada minimizando los daños al medio ambiente Se haya producido respetando los derechos de los animales Se haya producido sin alterar el equilibrio de la naturaleza
Religión	No esté prohibida en mi religión

El Cuestionario de Elección de Alimentos fue diseñado originalmente en Londres en 1995 por Andrew Steptoe, Tessa M. Pollard y Jane Wardle, con el propósito de evaluar la importancia percibida de diferentes factores en la elección de alimentos. Esta encuesta específica se diseñó para población occidental en general y para ser aplicado a personas mayores de edad, es decir, desde los 18 años hasta la tercera edad. El cuestionario consta de 36 ítems que contemplan una gama de consideraciones que podrían ser tomadas en cuenta por los individuos al momento de elegir qué comer y consiste en aprobar la declaración "Es importante para mí que la comida que como en un día típico. . ." para cada uno de los ítems, eligiendo entre cuatro opciones de respuestas: nada importante, un poco importante, moderadamente importante y muy importante, anotando un valor entre 1 y 4.

En estudios posteriores, el Food Choice Questionare (Steptoe, Pollard y Wardle, 1995), fue adaptado al español en diferentes contextos como son España (Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011); Argentina (Elorriaga, Colombo, Hough, Zoe y Vásquez, 2012) y Uruguay (Ares y Gámbaro, 2015) y ha sido utilizado con población en general desde jóvenes adultos hasta personas de la tercera edad.

Respecto a las características psicométricas de esta encuesta, se encontró una fiabilidad de la escala aceptable, dado que todas las correlaciones entre las puntuaciones fueron >0.70 . La consistencia interna de cada factor de la encuesta fue alta con unas puntuaciones de alfa de Cronbach de la siguiente manera: la salud = 0.81, el estado de ánimo = 0.83, conveniencia = 0.84, atractivo sensorial = 0.72, contenido natural = 0.86, precio = 0.83, el control del peso = 0.85, la familiaridad = 0.72, preocupación ética = 0.74. Respecto al análisis factorial confirmatorio, el cual se llevó a cabo con el modelado de ecuaciones estructurales, todas las estimaciones de los parámetros fueron significativas con $p < 0,001$.

5.8. Plan de análisis

Al finalizar la recolección de los datos de la investigación, se diseñó una base de datos en el software estadístico SPSS® versión 21. A continuación, se registraron los datos y se depuraron los errores de digitación.

Tras aplicar la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov, se identificó que los datos obtenidos tanto en la encuesta de prácticas de alimentación como en el cuestionario de elección de alimentos no seguían una distribución normal. Por tanto, los estadísticos que se utilizaron en el estudio fueron no paramétricos.

A nivel descriptivo, se obtuvieron los datos de frecuencia y los estadísticos (media, desviación estándar, mínimo y máximo, moda) de cada una de las variables del estudio para poder describir tanto las características académicas, psicosociales y socio-demográficas de la muestra, como sus prácticas alimentarias habituales y sus razones subyacentes para la elección de alimentos.

Para establecer las diferencias entre grupos por sexo, dependencia académica, cohorte y recursos económicos para la alimentación, se utilizaron las pruebas no paramétricas Kruskal Wallis y U de Mann Whitney cuando las variables en análisis eran ordinales y la prueba Chi-Cuadrado para variables nominales. El análisis correlacional entre los ítems de los instrumentos se llevó a cabo mediante la correlación de Spearman, como estadístico no paramétrico.

Para el análisis de confiabilidad de las pruebas, se utilizó el alpha de Cronbach, el cual arrojó un bajo nivel de confiabilidad o covariación entre los ítems de la Encuesta de Prácticas de Alimentación de Interés en Nutrición y Salud Pública ($\alpha=,670$) y muy buenos resultados en el Cuestionario de Elección de Alimentos ($\alpha=,917$).

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Para todas las pruebas se empleó un nivel de significación del 5%, y, para identificar la fuerza de las correlaciones entre variables, se tuvo en cuenta un valor ascendente a 0,50.

6. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Durante la realización del presente estudio se tuvieron en cuenta las disposiciones de ley establecidas en Colombia para el buen ejercicio de la investigación con seres humanos en las áreas de la salud y, específicamente, en Psicología. Se aseguró en todo momento el cumplimiento de la normatividad incluida en la Resolución 8430 del 4 de octubre de 1993 del Ministerio de Salud de la República de Colombia, por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Adicionalmente, se siguió a cabalidad lo establecido en la Ley 1090 de 2006 del Ministerio de la Protección Social de la República de Colombia, por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, y se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.

Dentro de la Resolución 8430 del 4 de octubre de 1993 del Ministerio de Salud, se consideraron principalmente en este estudio las disposiciones de ley establecidas dentro del Título II (De la investigación en seres humanos), Capítulo 1 (De los aspectos éticos de la investigación en seres humanos) a las cuales hacen referencia los siguientes artículos:

ARTÍCULO 5. En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar.

ARTÍCULO 6. La investigación que se realice en seres humanos se deberá desarrollar conforme a los siguientes criterios:

- a) Se ajustará a los principios científicos y éticos que la justifiquen.
- b) Deberá prevalecer la seguridad de los beneficiarios y expresar claramente los riesgos (mínimos).
- c) Contará con el Consentimiento Informado por escrito del sujeto de investigación o su representante legal con las excepciones dispuestas en la presente resolución.
- d) Deberá ser realizada por profesionales con conocimiento y experiencia para cuidar la integridad del ser humano bajo la responsabilidad de una entidad de salud, supervisada por las autoridades de salud, siempre y cuando cuenten con los recursos humanos y materiales necesarios que garanticen el bienestar del sujeto de investigación.

ARTÍCULO 8. En las investigaciones en seres humanos se protegerá la privacidad del individuo, sujeto de investigación, identificándolo solo cuando los resultados lo requieran y éste lo autorice.

ARTÍCULO 10. El grupo de investigadores o el investigador principal deberán identificar el tipo o tipos de riesgo a que estarán expuestos los sujetos de investigación.

ARTÍCULO 11. b. Investigación con riesgo mínimo. Son estudios prospectivos que emplean el registro de datos a través de procedimientos comunes consistentes en: exámenes físicos o psicológicos de diagnóstico o tratamientos rutinarios, entre los que se consideran: pesar al sujeto, electrocardiogramas, pruebas de agudeza auditiva,

termografías, colección de excretas y secreciones externas, obtención de placenta durante el parto, recolección de líquido amniótico al romperse las membranas, obtención de saliva, dientes deciduales y dientes permanentes extraídos por indicación terapéutica, placa dental y cálculos removidos por procedimientos profilácticos no invasores, corte de pelo y uñas sin causar desfiguración, extracción de sangre por punción venosa en adultos en buen estado de salud, con frecuencia máxima de dos veces a la semana y volumen máximo de 450 ml en dos meses excepto durante el embarazo, ejercicio moderado en voluntarios sanos, pruebas psicológicas a grupos o individuos en los que no se manipulará la conducta del sujeto, investigación con medicamentos de uso común, amplio margen terapéutico y registrados en este Ministerio o su autoridad delegada, empleando las indicaciones, dosis y vías de administración establecidas y que no sean los medicamentos que se definen en el artículo 55 de esta resolución.

Respecto a las disposiciones establecidas para la investigación en el área de la psicología, se cumplió la normatividad correspondiente a la Ley 1090 de 2006 (Ordinal 9 del Artículo 2 y los artículos 49, 50 y 51 del Capítulo VII de la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones). Estas disposiciones se presentan a continuación:

ORDINAL 9 del ARTÍCULO 2. Investigación con participantes humanos. La decisión de acometer una investigación descansa sobre el juicio que hace cada psicólogo sobre cómo contribuir mejor al desarrollo de la Psicología y al bienestar humano. Tomada la decisión, para desarrollar la investigación el psicólogo considera las diferentes alternativas hacia las cuales puede dirigir los esfuerzos y los recursos. Sobre la base de

esta consideración, el psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos.

ARTÍCULO 49. Los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización.

ARTÍCULO 50. Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes.

ARTÍCULO 51. Es preciso evitar en lo posible el recurso de la información incompleta o encubierta. Este sólo se usará cuando se cumplan estas tres condiciones:

- a) Que el problema por investigar sea importante;
- b) Que solo pueda investigarse utilizando dicho tipo de información;
- c) Que se garantice que al terminar la investigación se les va a brindar a los participantes la información correcta sobre las variables utilizadas y los objetivos de la investigación.

Al observar los referentes normativos revisados hasta ahora, podría establecerse que el presente estudio sigue las disposiciones que la ley establece para la investigación con seres humanos en el área de la psicología; contribuye al conocimiento de los procesos psicológicos y de comportamiento de los seres humanos frente a hábitos saludables, específicamente, la alimentación; y prevalece en el mismo el criterio de respeto a la dignidad de los participantes, así como hacia la protección de sus derechos humanos y su bienestar.

De acuerdo a estos criterios, se garantiza la participación voluntaria de los estudiantes en el estudio, así como los criterios de privacidad y confidencialidad de la información suministrada. La investigación se clasifica como de Riesgo Mínimo, lo cual fue comunicado tanto de forma oral como escrita a los participantes durante la lectura del consentimiento informado, así como el objetivo del estudio, sus alcances, los procedimientos que se llevarían a cabo y los datos de los investigadores.

El uso de los resultados de esta investigación por parte del Departamento de Psicología u otras dependencias de la Universidad de Antioquia se hará únicamente dentro del marco de los objetivos y propósitos de investigación, y será respaldado mediante documentos escritos que garanticen su utilización en un marco cooperativo de investigación y, en ningún caso, para fines comerciales.

7. RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados obtenidos en la investigación. Inicialmente, se presentan los datos correspondientes a los análisis de confiabilidad de los instrumentos. Posteriormente, se analiza la distribución de los datos mediante la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov y se continúa con la presentación de los datos correspondientes a la caracterización de la muestra, los cuales se centran en las frecuencias y porcentajes de las características socio-demográficas, psicosociales y académicas de los estudiantes participantes. Se presentan posteriormente los análisis descriptivos de los patrones de alimentación y de las razones primordiales para la elección de los alimentos de la muestra según el sexo, el programa académico, la cohorte y los recursos financieros disponibles para alimentación. Para ello, se presentan los datos de frecuencia, porcentaje y medias de los grupos. Las comparaciones entre los mismos se muestran en un subapartado posterior correspondiente a los análisis comparativos, para los cuales se utilizaron pruebas no paramétricas. Finalmente, se presentan en el último apartado los resultados de los análisis correlacionales entre variables.

7.1. Análisis de confiabilidad

La consistencia interna de las pruebas se analizó mediante el coeficiente alfa de Cronbach, cuyas puntuaciones han sido clasificadas por George y Mallery (2003, p. 231)¹ como: excelente (coeficiente alfa $>.9$); bueno (coeficiente alfa $>.8$); aceptable (coeficiente alfa $>.7$); cuestionable (coeficiente alfa $>.6$); pobre (coeficiente alfa $>.5$); e inaceptable (coeficiente alfa $<.5$).

7.1.1. Análisis de confiabilidad de la adaptación de la Encuesta de Prácticas de Alimentación de Interés en Nutrición y Salud Pública (ENSIN, 2010).

Respecto a los datos de confiabilidad obtenidos en la adaptación de la Encuesta de Prácticas de Alimentación de Interés en Nutrición y Salud Pública (ENSIN, 2010), el alfa de Cronbach total obtenido fue 0,670 y los datos de cada uno de los ítems superaron un alfa de 0.600. De acuerdo a la clasificación mencionada, estos resultados muestran confiabilidad cuestionable de la prueba. En la Tabla 3 pueden revisarse los detalles.

¹ George, D., & Mallery, P. (2003). SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. 11.0 update (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Tabla 3

Análisis de confiabilidad de la adaptación de la Encuesta de Prácticas de Alimentación de Interés en Nutrición y Salud Pública

#	Variable	α
1	Leche (líquida o en polvo) sola o en preparaciones	0,666
2	Queso, kumis, yogur, queso crema o suero costeño	0,660
3	Huevos	0,664
4	Carne de res, ternera, cerdo, chigüiro, conejo, cabro, cual	0,664
5	Pollo o gallina	0,663
6	Atún o sardinas	0,656
7	Pescados o mariscos	0,652
8	Embutidos (salchicha, salchichón, jamón, mortadela, butifarra)	0,663
9	Morcilla o vísceras de res (hígado, pajarilla, riñón, etc.)	0,656
10	Menudencias de pollo (Corazón, mollejas, hígado)	0,669
11	Granos secos (frijol, arveja, garbanzo, lenteja, soya, habas)	0,669
12	Arroz pasta	0,667
13	Pan, arepa o galletas	0,665
14	Tubérculos o plátanos (papa, yuca, ñame, arracacha, plátano)	0,666
15	Verduras cocidas (ahuyama, zanahoria, espinaca, habichuela, brócoli, etc.)	0,662
16	Verduras crudas (tomate, lechuga, repollo, zanahoria, etc.)	0,661
17	Frutas en jugo	0,661
18	Frutas enteras	0,657
19	Alimentos de comida rápida (hamburguesa, perro, pizza, tacos, etc.)	0,653
20	Mantequilla, crema de leche, manteca de cerdo	0,654
21	Café o té	0,669
22	Panela, azúcar, miel	0,667
23	Gaseosa o refrescos (en polvo, caja, botella)	0,662
24	Alimentos de paquete (papas, chitos, patacones, tocinetas, etc.)	0,666
25	Bebidas alcohólicas (vino, cerveza, aguardiente, cocteles u otros licores)	0,663
26	Alimentos fritos (papa frita, carne frita, plátano frito, etc.)	0,665
27	Golosinas o dulces	0,658
28	Alimentos bajos en calorías o light	0,653
29	Alimentos integrales (pan, arroz, galletas, etc.)	0,666
30	Suplementos (vitaminas o minerales) o complementos nutricionales	0,672
31	Utiliza el salero en la mesa	0,668
32	Bebidas energizantes (Vive 100, Redbull, Volt)	0,675
33	Usualmente usted toma desayuno	0,677
34	Usualmente usted toma media mañana	0,667
35	Usualmente usted toma almuerzo	0,671
36	Usualmente usted toma onces o media tarde	0,667
37	Usualmente usted cena o come	0,670
38	Usualmente usted come algo después de la comida o cena	0,665
Total		0,670

Nota: #= Número del reactivo; α = alpha de Cronbach

7.1.2. Análisis de confiabilidad de la adaptación del Cuestionario de Elección de Alimentos (Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011; Elorriaga, Colombo, Hough, Zoe, y Vásquez, 2012; Ares y Gámbaro, 2015).

En la adaptación del Cuestionario de Elección de Alimentos (Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011; Elorriaga, Colombo, Hough, Zoe, y Vásquez, 2012; Ares y Gámbaro, 2015) se obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach total de 0,895 y, para cada ítem, éste superó el 0.800. Se concluye que el instrumento posee buena consistencia interna y los detalles pueden revisarse en la Tabla 4.

Tabla 4

Análisis de confiabilidad de la adaptación del Cuestionario de Elección de Alimentos

#	Variable	α
1	Sea fácil de preparar	0,894
2	Sea baja en calorías	0,894
3	Sepa bien	0,895
4	Contenga ingredientes naturales	0,893
5	No sea cara	0,895
6	Sea baja en grasa	0,892
7	Me resulte familiar	0,894
8	Sea rica en fibra	0,893
9	Sea nutritiva	0,893
10	Se haya producido de una manera que no haya alterado el equilibrio de la naturaleza	0,892
11	Esté fácilmente disponible en tiendas y supermercados	0,894
12	Tenga buena relación calidad-precio	0,894
13	Me anime	0,893
14	Huela bien	0,895
15	Pueda cocinarse de forma sencilla	0,894
16	Me ayude a manejar el estrés	0,891
17	Sea envasada de forma que minimice los daños al medio ambiente	0,892
18	Sea la que también comen los otros	0,894
19	Tenga una textura agradable	0,894
20	Sea similar a la comida que tomaba cuando era niño	0,893
21	Contenga muchas vitaminas y minerales	0,891
22	No contenga ingredientes artificiales	0,893

*Análisis de confiabilidad de la adaptación del Cuestionario de Elección de Alimentos
(continuación)*

#	Variable	α
23	Me mantenga despierto, alerta	0,893
24	Se vea bien	0,894
25	Me ayude a relajarme	0,891
26	No esté prohibida en mi religión	0,894
27	No requiera mucho tiempo para prepararla	0,893
28	Sea buena para mi piel, dientes, pelo, uñas, etc.	0,891
29	Me haga sentir bien	0,893
30	Tenga el país de origen claramente señalado	0,893
31	Sea lo que como habitualmente	0,893
32	Me ayude a enfrentarme con la vida	0,892
33	Sea la que me digan los otros	0,894
34	Pueda ser adquirida en lugares cercanos a donde vivo, trabajo o estudio	0,893
35	Sea barata	0,894
36	Me guste	0,895
37	Sea de una marca conocida	0,894
38	Sea de buena calidad	0,894
39	Sea fresca	0,895
40	No la haya consumido recientemente	0,894
41	Me deje satisfecho	0,895
42	Sea liviana/fácil de digerir	0,892
43	Se prepare con ingredientes disponibles en casa	0,893
44	Sea buena para mi salud	0,893
45	Me quite el hambre	0,895
46	Tenga un envase estéticamente agradable	0,893
47	Se consiga rápidamente	0,894
48	Sea baja en azúcar	0,892
49	Se haya producido de una manera en que los derechos de los animales hayan sido respetados	0,892
50	Me mantenga sano	0,894
51	Sea la que haya o esté disponible	0,896
52	Sea la que me hagan los otros	0,896
53	Se vea higiénica	0,895
54	Siga las tendencias culinarias del momento (comida fusión, orgánica, gourmet)	0,892
55	Sea frita	0,896
56	Sea cocida	0,893
57	Sea asada	0,894
58	Sea cruda	0,896
Total		0,895

Nota: # = Número del reactivo; α = alpha de Cronbach

7.2. Pruebas de normalidad de los datos

Para comprobar si los datos de las variables seguían una distribución normal, se usó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov. Tanto en la adaptación de la Encuesta de Prácticas de Alimentación de Interés en Nutrición y Salud Pública (ENSIN, 2010), como en la adaptación del Cuestionario de Elección de Alimentos (Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011; Elorriaga, Colombo, Hough, Zoe, y Vásquez, 2012; Ares y Gámbaro, 2015), se observó en cada una de las variables un p-valor de 0,000 en esta prueba. Dado que se requeriría un p-valor $> ,05$ para que la distribución fuera normal, se concluyó que la distribución de los datos en cada una de las variables de este estudio fue no normal.

7.3. Análisis Descriptivo

7.3.1. Características socio-demográficas, psicosociales y académicas.

La muestra estuvo constituida por $N=337$ participantes, de los cuales el 58,8% fueron del sexo masculino y 41,2% del sexo femenino. Mientras que en los programas de la Facultad de Medicina y de Psicología, las proporciones de hombres y mujeres fueron aproximadamente la mitad, en el Instituto de Educación Física y Deportes los hombres representaban el 85,9% de la muestra y las mujeres el 14,1%. El tamaño de los subgrupos según *sexo* se muestra en la Tabla 5

Tabla 5

Distribución de la muestra total por sexo y edad

Variable	N	
	<i>f_i</i>	%
Sexo		
Masculino	198	58,8
Femenino	139	41,2
Edad		
18 - 20 años	128	38,0
21 - 23 años	111	32,9
24 - 26 años	61	18,1
27 - 30 años	24	7,1
31 - 35 años	9	2,7
Más de 35 años	4	1,2

Nota: N= Muestra total; *f_i*= Frecuencia absoluta; %= Porcentaje de la frecuencia

En cuanto a las edades, la muestra tuvo una amplitud de 18 a 37 años, con una media de 22,25 años, moda de 20 años y mediana de 21 años. Por rangos de edad, el intervalo más frecuentemente presentado fue el comprendido entre los 18 y los 20 años (38%), seguido por el intervalo entre los 21 y 23 años (32,9%). Para revisar estos datos, véase la Tabla 5.

Todos los participantes eran estudiantes de la sede Medellín de la Universidad de Antioquia, de los siguientes programas académicos: el programa de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas; los programas de Medicina e Instrumentación Quirúrgica de la Facultad de Medicina; y los programas de Entrenamiento Deportivo y Licenciatura en Educación Física y Deportes del Instituto de Educación Física y Deportes. Cada una de estas dependencias aportó diferentes porcentajes de participantes a la muestra: el 56,4% correspondió a la Facultad de Medicina, el 25,2% al Instituto de Educación Física y el 18,4% al Departamento de Psicología,

atendiendo a la proporción respecto a las poblaciones que se tuvo en cuenta al calcular el tamaño muestral. En la Tabla 6 pueden revisarse los tamaños de los respectivos subgrupos, atendiendo a las tres dependencias académicas.

Tabla 6

Distribución de la muestra total por dependencia y cohorte académica

Variable	N	
	f_i	%
Dependencia académica		
Medicina	190	56.4
Educación Física	85	25.2
Psicología	62	18.4
Cohorte académica		
Cohorte 1	112	33.2
Cohorte 2	113	33.5
Cohorte 3	112	33.2

Nota: N= Muestra total; f_i = Frecuencia absoluta; %= Porcentaje de la frecuencia

Los semestres académicos fueron agrupados por cohortes (exceptuando el programa de Instrumentación Quirúrgica) de la siguiente manera: Cohorte 1: semestres 2, 3 y 4; Cohorte 2: semestres 5, 6 y 7; y Cohorte 3: semestres 8, 9, 10 y 11. Para el programa de Instrumentación Quirúrgica, con un número menor de semestres, se realizó la siguiente agrupación: Cohorte 1: semestres 2 y 3; Cohorte 2: semestres: 4, 5 y 6; y Cohorte 3: semestres 7 y 8. En total, cada una de las cohortes constituyó la tercera parte de la muestra. Estos datos pueden revisarse en la Tabla 6, previamente presentada.

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Según los datos de convivencia, el 93,8% de los estudiantes de la muestra no vivían en pareja, casi la cuarta parte convivía con la familia nuclear, la quinta parte pertenecía a familias monoparentales, el 14,2% vivía en residencias estudiantiles, el 11% convivía con la familia extensa y únicamente el 4.7% vivía solo. Estos datos se muestran a continuación en la Tabla 7.

Tabla 7

Distribución de la muestra total según las personas de convivencia

Variable	N	
	<i>f_i</i>	%
Convivencia con pareja		
No	316	93.8
Sí	20	5.9
Datos perdidos	1	0.3
Personas con las que convive en la actualidad		
Padre, madre y hermanos (si los tiene)	134	39.8
Solo con el padre o solo con la madre (puede incluir hermanos)	69	20.5
Otros familiares y allegados	56	16.6
Vive en residencias o comparte vivienda con otros estudiantes	48	14.2
Vive solo	16	4.7
Padre, madre y hermanos y además otros familiares y allegados	14	4.2

Nota: N= Muestra total; *f_i*= Frecuencia absoluta; %= Porcentaje de la frecuencia

Respecto al lugar de residencia de los participantes, el 71,2% vivía en Medellín, el 24% en municipios del Área Metropolitana (exceptuando Medellín) y el 4,5% en otros municipios por fuera del Área Metropolitana. Por otra parte, respecto a las fuentes de financiación de los estudiantes, los más frecuentemente reportados fueron: los padres con un 57,6% y el propio estudiante con el 16,9%. Para revisar más detalladamente estos datos véase la Tabla 8.

Tabla 8

Distribución de la muestra total por lugar de residencia y fuentes de financiación

Variable	N	
	f_i	%
Lugar de residencia		
Medellín	240	71.2
Área metropolitana	81	24.0
Otro	15	4.5
Datos perdidos	1	0.3
Fuentes de financiación		
Padres	194	57.6
Usted mismo	57	16.9
Beca	26	7.7
Otros y yo	23	6.8
Padres y otros	16	4.7
Otros familiares	12	3.6
Otros familiares y otros	2	0.6
Datos perdidos	1	0.3

Nota: N= Muestra total; f_i = Frecuencia absoluta; %= Porcentaje de la frecuencia

En cuanto a los recursos con los que contaban los estudiantes para alimentarse, los participantes respondieron que el 11,6% recibían servicio de alimentación estudiantil, mientras que el 88,2% no lo tenían. El 4,7% no contaba con ningún dinero diario para alimentarse durante la jornada estudiantil, el 27,6% contaba entre \$3.050 a \$5.000 y el 20,5% entre \$8.050 y \$10.000. Respecto a las responsabilidades en la preparación de las comidas, sólo en el 35% de los casos los participantes se encargaban de cocinar en sus casas, bien solos (22,6%) o con otro (12,5%). Consecuentemente, en la mayoría de los casos quien cocinaba era algún familiar y no el estudiante. Estos datos se muestran con mayor detalle en la Tabla 9.

Tabla 9

Distribución de la muestra total por recursos para alimentación

Variable	N	
	f_i	%
Servicio de alimentación estudiantil		
No	298	88.4
Sí	39	11.6
Recurso económico diario para alimentación		
Nada	16	4.7
\$50 - \$3.000	57	16.9
\$3.050 - \$5.000	93	27.6
\$5.050 - \$8.000	44	13.1
\$8050 - \$10.000	69	20.5
\$10.050 - \$15.000	28	8.3
\$15.050 - \$20.000	15	4.5
Más de \$20.000	9	2.7
Datos perdidos	6	1.8
Cocina en casa		
Un familiar	181	53.7
Usted mismo	76	22.6
Otros y yo	42	12.5
Otros	30	9.0
2 o más familiares	6	1.8
Datos perdidos	2	0.6

Nota: N= Muestra total; f_i = Frecuencia absoluta; %= Porcentaje de la frecuencia

7.3.2. Patrones de alimentación en la muestra de estudio.

Respecto a las diferentes comidas del día (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena y posterior a la cena) se observó que tanto el almuerzo, la cena y el desayuno fueron altamente frecuentes, siendo el almuerzo la más consumida, seguido por la cena y el desayuno. La media

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

mañana y la media tarde fueron consumidos casi por la mitad de la muestra, y sólo el 32,05% tomaba algún alimento después de la cena. En la Tabla 10 pueden apreciarse estos datos.

Tabla 10

Distribución de la muestra total por diferentes comidas del día

Variable	N	
	f_i	%
Toma desayuno		
Sí	279	82.79
No	58	17.21
Toma media mañana		
Sí	160	47.48
No	176	52.23
Toma almuerzo		
Sí	325	96.44
No	12	3.56
Toma onces		
Sí	159	47.18
No	177	52.52
Toma cena o come		
Sí	317	94.07
No	20	5.93
Come algo después de la cena		
Sí	108	32.05
No	225	66.77

Nota: N= Muestra total; f_i = Frecuencia absoluta; %= Porcentaje de la frecuencia

Por su parte, los alimentos que más fueron reportados por los participantes son: el arroz o la pasta; el pan, la arepa o las galletas, y los tubérculos, en más del 94% de la muestra. Con una frecuencia ligeramente inferior, se encontraban los alimentos fritos, los granos secos y las verduras crudas frente a las verduras cocidas, que ya se reducían a un 68,25%. Entre las proteínas, las más frecuentemente reportadas fueron el huevo; la carne de res, cerdo, ternera; y el pollo o gallina, con cifras superiores al 87%. La leche y sus derivados también se encontraron

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

entre los alimentos más consumidos con cifras por encima del 80%. Respecto a las frutas, existe una preferencia por frutas en jugo respecto a las enteras, con un 86,94% frente al 75,07%, aunque el consumo de ambos tipos era frecuente. Para conocer con mayor detalle estos datos, revisar la Tabla 11.

De manera complementaria, los alimentos que menos frecuentemente fueron reportados por los participantes fueron: las menudencias de pollo, morcilla o vísceras de res, seguido de los alimentos bajos en calorías o light. También se observó que un número relativamente bajo de estudiantes tienden a complementar su alimentación con suplementos o consumo de bebidas energizantes, y que sólo la tercera parte usa saleros en la mesa. Estos datos también se pueden observar en la Tabla 11.

Tabla 11

Distribución de la muestra total por patrones de alimentación

Variable	N	
	f_i	%
Arroz pasta		
Sí	328	97,33
No	9	2,67
Pan, arepa o galletas		
Sí	324	96,14
No	13	3,86
Tubérculos o plátanos (papa, yuca, ñame, arracacha, plátano)		
Sí	319	94,66
No	18	5,34
Huevos		
Sí	301	89,32
No	35	10,39
Datos perdidos	1	0,30

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Distribución de la muestra total por patrones de alimentación (continuación)

Variable	N	
	f_i	%
Carne de res, ternera, cerdo, chigüiro, conejo, cabro, cual		
Sí	301	89,32
No	33	9,79
Datos perdidos	3	0,89
Granos secos (frijol, arveja, garbanzo, lenteja, soya, habas)		
Sí	299	88,72
No	38	11,28
Pollo o gallina		
Sí	295	87,54
No	41	12,17
Datos perdidos	1	0,30
Verduras crudas (tomate, lechuga, repollo, zanahoria, etc.)		
Sí	293	86,94
No	43	12,76
Datos perdidos	1	0,30
Frutas en jugo		
Sí	293	86,94
No	44	13,06
Panela, azúcar, miel		
Sí	291	86,35
No	46	13,65
Leche (líquida o en polvo) sola o en preparaciones		
Sí	280	83,09
No	57	16,91
Alimentos fritos (papa frita, carne frita, plátano frito, etc.)		
Sí	273	81,01
No	64	18,99
Queso, kumis, yogur, queso crema o suero costeño		
Sí	271	80,42
No	66	19,58
Frutas enteras		
Sí	253	75,07
No	84	24,93
Golosinas o dulces		
Sí	240	71,22
No	95	28,19

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Distribución de la muestra total por patrones de alimentación (continuación)

Variable	N	
	f_i	%
Datos perdidos	2	0,59
Mantequilla, crema de leche, manteca de cerdo		
Sí	232	68,84
No	104	30,86
Datos perdidos	1	0,30
Verduras cocidas (ahuyama, acelga, zanahoria, espinaca, etc.).		
Sí	230	68,25
No	106	31,45
Datos perdidos	1	0,30
Café o té		
Sí	230	68,25
No	106	31,45
Datos perdidos	1	0,30
Embutidos (salchicha, salchichón, jamón, mortadela, butifarra)		
Sí	226	67,06
No	110	32,64
Datos perdidos	1	0,30
Alimentos de paquete (papas, chitos, patacones, tocinetas, etc.)		
Sí	216	64,09
No	118	35,01
Datos perdidos	3	0,89
Gaseosa o refrescos (en polvo, caja, botella)		
Sí	213	63,20
No	122	36,20
Datos perdidos	2	0,59
Alimentos de comida rápida (hamburguesa, perro, pizza, tacos)		
Sí	195	57,86
No	142	42,14
Atún o sardinas		
Sí	194	57,57
No	142	42,14
Datos perdidos	1	0,30
Alimentos integrales (pan, arroz, galletas, etc.)		
Sí	171	50,74
No	164	48,66
Datos perdidos	2	0,59

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Distribución de la muestra total por patrones de alimentación (continuación)

Variable	N	
	f_i	%
Pescados o mariscos		
Sí	132	39,17
No	201	59,64
Datos perdidos	4	1,19
Bebidas alcohólicas (vino, cerveza, aguardiente u otros licores)		
Sí	102	30,27
No	235	69,73
Utiliza el salero en la mesa		
Sí	100	29,67
No	236	70,03
Datos perdidos	1	0,30
Alimentos bajos en calorías o light		
Sí	99	29,38
No	236	70,03
Datos perdidos	2	0,59
Suplementos (vitaminas o minerales) o complementos nutricionales		
Sí	77	22,85
No	259	76,85
Datos perdidos	1	0,30
Morcilla o vísceras de res (hígado, pajarilla, riñón, etc.)		
Sí	71	21,07
No	264	78,34
Datos perdidos	2	0,59
Bebidas energizantes (Vive 100, Redbull, Volt)		
Sí	70	17,80
No	275	81,60
Datos perdidos	2	0,59
Menudencias de pollo (Corazón, mollejas, hígado)		
Sí	56	16,62
No	279	82,79
Datos perdidos	2	0,59
Usted es vegetariano (Cualquier tipo de vegetariano)		
Sí	8	2,37
No	326	96,74
Datos perdidos	3	0,89

Nota: N= Muestra total; f_i = Frecuencia absoluta; %= Porcentaje de la frecuencia

7.3.3. Razones subyacentes para la elección de alimentos.

Respecto a las razones subyacentes para la elección de alimentos, dado que muchos de los datos de frecuencia obtenidos no permiten realizar análisis comparativos significativos entre los cinco niveles de importancia que se evaluaron, se decidió agrupar estas cinco opciones de respuesta en tres niveles de importancia. Por una parte, las respuestas valoradas como “muy importante” e “importante” por los participantes se agruparon en un solo valor o nivel “importante” y, por otro lado, las respuestas “poco importante” y “nada importante” se agruparon en el nivel o variable “no importante”. De esta forma, las frecuencias y los porcentajes que se describen a continuación harían referencia a tres niveles de importancia (importante, ni importante ni no importante, no importante), tal como se muestra en la Tabla 12. No obstante, si el lector está interesado en conocer los datos disgregados por los cinco niveles de importancia originales del cuestionario, cuenta con esta información en el *Anexo 6: Distribución de la muestra total por razones para la elección de alimentos*.

En cuanto a las razones de importancia que reportan los participantes para la elección de alimentos, se observó que los factores sensoriales (p.ej., que la comida “sepa bien”, que “me guste”) fueron los más frecuentemente considerados como importantes (respuestas “muy importante” o “importante”). A estas razones, les seguía con una alta frecuencia los factores asociados a la saciación (p.ej. “me quite el hambre”, “me deje satisfecho”) y a la apariencia y los aspectos extrínsecos (p.ej., que la comida “se vea higiénica”, “sea fresca” que “huela bien”, que “se vea bien”, “tenga una textura agradable”), También con una frecuencia alta, aunque ligeramente inferior, aparecen las razones asociadas a la salud (p.ej., que “sea buena para mi

salud”, “me mantenga sano”, que “sea nutritiva”) y a la calidad de los alimentos (p.ej., que “sea de buena calidad”, “tenga buena relación calidad-precio”). Todos estos factores mencionados son reportados como “importantes” o “muy importantes” por más del 72% de los participantes (véase Tabla 12).

Con una frecuencia cercana o inferior, se encuentran las cuestiones asociadas a la rapidez o facilidad para acceder a los alimentos o para su preparación (p.ej., “pueda ser adquirida en lugares cercanos a donde vivo, trabajo o estudio”, “se prepare con ingredientes disponibles en casa”, “pueda cocinarse de forma sencilla”, “sea fácil de preparar”, se “consiga rápidamente”, “no requiera mucho tiempo para prepararla”, “sea la que haya o esté disponible”); a los efectos emocionales favorables de la alimentación (p.ej., “me anime”, “me haga sentir bien”) u otros efectos (“sea liviana/fácil de digerir”); a la composición natural de los alimentos (p.ej., “que contenga ingredientes naturales”, que “contenga muchas vitaminas y minerales”); y a razones de bajo precio (p.ej., que “no sea cara”, que “sea barata”). No obstante, respecto a esta última cuestión, cabe señalar que cuando se relacionaba calidad-precio, se observó que esta razón era más frecuentemente reportada como importante que cuando se presentaba sólo el bajo precio como razón subyacente a la elección de los alimentos.

Todas estas últimas razones mencionadas suelen valorarse como “importante” o “muy importante” para proporciones variables de la muestra, que van desde el 53% hasta el 73% de los encuestados. A continuación, se encontraron otras razones consideradas importantes pero, en este caso, por menos de la mitad de los encuestados (aunque con mayor porcentaje de los que

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

contestaron “ni importante ni no importante” o alguna de las opciones del nivel “no importante”).

Entre éstas, las razones son variables: algunas hacen referencia a factores asociados al control de peso (p.ej., “sea baja en grasa”) o a cuestiones estéticas (p.ej., “sea buena para mi piel, dientes, pelo, uñas, etc.”); otras a efectos en la activación (p.ej., “me mantenga despierto, alerta”), a la presentación (p.ej., “tenga un envase estéticamente agradable”), a razones asociadas a la familiaridad (p.ej., “me resulte familiar) o a su forma de preparación, preferiblemente que “sea asada”. Estas razones variadas son reportadas por proporciones de encuestados entre el 39% al 48%, como puede observarse en la Tabla 12.

Tabla 12

Distribución de la muestra por razones consideradas más frecuentemente como “importantes” para la elección de alimentos

Variable	N	
	f _i	%
Sepa bien		
Importante	328	97,33
Ni importante ni no importante	7	2,08
No importante	2	0,59
Me guste		
Importante	323	95,85
Ni importante ni no importante	8	2,37
No importante	5	1,48
Datos perdidos	1	0,30
Me quite el hambre		
Importante	320	94,96
Ni importante ni no importante	10	2,97
No importante	4	1,19
Datos perdidos	3	0,89

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Distribución de la muestra por razones consideradas más frecuentemente como “importantes” para la elección de alimentos (continuación)

Variable	N	
	<i>f_i</i>	%
Se vea higiénica		
Importante	314	93,18
Ni importante ni no importante	17	5,04
No importante	5	1,48
Datos perdidos	1	0,30
Sea fresca		
Importante	307	91,10
Ni importante ni no importante	18	5,34
No importante	9	2,67
Datos perdidos	3	0,89
Me deje satisfecho		
Importante	302	89,61
Ni importante ni no importante	28	8,31
No importante	28	8,31
Datos perdidos	1	0,30
Huela bien		
Importante	298	88,43
Ni importante ni no importante	29	8,61
No importante	9	2,67
Datos perdidos	1	0,30
Sea de buena calidad		
Importante	293	86,94
Ni importante ni no importante	37	10,98
No importante	6	1,78
Datos perdidos	1	0,30
Sea buena para mi salud		
Importante	270	80,12
Ni importante ni no importante	44	13,06
No importante	23	6,82
Me mantenga sano		
Importante	270	80,12
Ni importante ni no importante	58	17,21
No importante	9	2,67

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Distribución de la muestra por razones consideradas más frecuentemente como “importantes” para la elección de alimentos(continuación)

Variable	N	
	<i>f_i</i>	%
Tenga buena relación calidad-precio		
Importante	269	79,82
Ni importante ni no importante	49	14,54
No importante	19	5,64
Se vea bien		
Importante	267	79,23
Ni importante ni no importante	44	13,06
No importante	22	6,53
Datos perdidos	4	1,19
Pueda ser adquirida en lugares cercanos		
Importante	246	73,00
Ni importante ni no importante	53	15,73
No importante	37	10,98
Datos perdidos	1	0,30
Sea nutritiva		
Importante	245	72,70
Ni importante ni no importante	58	17,21
No importante	32	9,50
Datos perdidos	2	0,59
Tenga una textura agradable		
Importante	243	72,11
Ni importante ni no importante	53	15,73
No importante	41	12,17
Me anime		
Importante	236	70,03
Ni importante ni no importante	66	19,58
No importante	35	10,39
Se prepare con ingredientes disponibles en casa		
Importante	232	68,84
Ni importante ni no importante	89	26,41
No importante	15	4,45
Pueda cocinarse de forma sencilla		
Importante	223	66,17
Ni importante ni no importante	85	25,22
No importante	29	8,61

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Distribución de la muestra por razones consideradas más frecuentemente como “importantes” para la elección de alimentos(continuación)

Variable	N	
	<i>f_i</i>	%
Sea fácil de preparar		
Importante	220	65,28
Ni importante ni no importante	81	24,04
No importante	36	10,68
Me haga sentir bien		
Importante	218	64,69
Ni importante ni no importante	79	23,44
No importante	37	10,98
Datos perdidos	3	0,89
No sea cara		
Importante	217	64,39
Ni importante ni no importante	88	26,11
No importante	31	9,20
Datos perdidos	1	0,30
Se consiga rápidamente		
Importante	211	62,61
Ni importante ni no importante	93	27,60
No importante	33	9,79
Contenga ingredientes naturales		
Importante	207	61,42
Ni importante ni no importante	88	26,11
No importante	41	12,17
Datos perdidos	1	0,30
Sea barata		
Importante	203	60,24
Ni importante ni no importante	99	29,38
No importante	35	10,39
Sea liviana/fácil de digerir		
Importante	201	59,64
Ni importante ni no importante	96	28,49
No importante	38	11,28
Datos perdidos	2	0,59
Esté fácilmente disponible en tiendas y supermercados		
Importante	199	59,05
Ni importante ni no importante	97	28,78
No importante	41	12,17

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Distribución de la muestra por razones consideradas más frecuentemente como “importantes” para la elección de alimentos(continuación)

Variable	N	
	<i>f_i</i>	%
Contenga muchas vitaminas y minerales		
Importante	195	57,86
Ni importante ni no importante	99	29,38
No importante	43	12,76
No requiera mucho tiempo para prepararla		
Importante	188	55,79
Ni importante ni no importante	100	29,67
No importante	45	13,35
Datos perdidos	4	1,19
Sea la que haya o esté disponible		
Importante	181	53,71
Ni importante ni no importante	132	39,17
No importante	21	6,23
Datos perdidos	3	0,89
Me resulte familiar		
Importante	162	48,07
Ni importante ni no importante	99	29,38
No importante	74	21,96
Datos perdidos	2	0,59
Sea baja en grasa		
Importante	155	45,99
Ni importante ni no importante	111	32,94
No importante	70	20,77
Datos perdidos	1	0,30
Sea asada		
Importante	150	44,51
Ni importante ni no importante	136	40,36
No importante	51	15,13
Sea buena para mi piel, dientes, pelo, uñas, etc.		
Importante	143	42,43
Ni importante ni no importante	111	32,94
No importante	83	24,63
Me mantenga despierto, alerta		
Importante	140	41,54
Ni importante ni no importante	106	31,45
No importante	90	26,71
Datos perdidos	1	0,30

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Distribución de la muestra por razones consideradas más frecuentemente como “importantes” para la elección de alimentos(continuación)

Variable	N	
	<i>f_i</i>	%
Tenga un envase estéticamente agradable		
Importante	132	39,17
Ni importante ni no importante	97	28,78
No importante	106	31,45
Datos perdidos	2	0,59

Nota: N= Muestra total; *f_i*= Frecuencia absoluta; %= Porcentaje de la frecuencia

Por otra parte, algunas razones fueron valoradas más frecuentemente como “ni importante ni no importante” que como “importante” o “no importante” por separado. Entre éstas, se incluyen los factores más frecuentemente considerados como no relevantes para la elección de los alimentos por la muestra, tales como algunos de los componentes de los alimentos (p.ej., que “sea baja en azúcar”, que “sea rica en fibra”, “no contenga ingredientes artificiales”); que sea habitual (p.ej., que “sea la que como habitualmente”, que “no la haya consumido recientemente”); o que se haya preparado de forma “cocida” o “frita”. Otros factores en los que se observa mayor frecuencia del nivel de irrelevancia en la toma de decisiones, hacen referencia a cuestiones asociadas a los beneficios sobre el estado emocional (p.ej., “me ayude a relajarme”, “me ayude a manejar el estrés”); a valores ecológicos (p.ej., “sea envasada de forma que minimice los daños al medio ambiente”, “se haya producido de una manera en que los derechos de los animales hayan sido respetados”, “se haya producido de una manera que no haya alterado el equilibrio de la naturaleza”); o a procesos asociados al mercadeo (p.ej., “sea de una marca conocida”) o la facilitación social (p.ej., “sea la que me hagan los otros”). Estos factores fueron considerados irrelevantes para la toma de decisiones por proporciones de la muestra variables, las cuales se situaban entre el 33,53% y el 46,88%, siempre con frecuencias superiores

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

a las obtenidas por los valores “importante” y “no importante” por separado, como puede observarse en la Tabla 13.

Tabla 13

Distribución de la muestra por razones consideradas más frecuentemente como “ni importante ni no importante” para la elección de alimentos

Variable	N	
	f_i	%
No la haya consumido recientemente		
Ni importante ni no importante	168	49,85
Importante	72	21,36
No importante	94	27,89
Datos perdidos	3	0,89
Sea frita		
Ni importante ni no importante	158	46,88
Importante	44	13,06
No importante	135	40,06
No contenga ingredientes artificiales		
Ni importante ni no importante	148	43,92
Importante	97	28,78
No importante	92	27,30
Sea cocida		
Ni importante ni no importante	145	43,03
Importante	130	38,58
No importante	62	18,40
Sea la que me hagan los otros		
Ni importante ni no importante	143	42,43
Importante	99	29,38
No importante	94	27,89
Datos perdidos	1	0,30
Sea rica en fibra		
Ni importante ni no importante	141	41,84
Importante	118	35,01
No importante	76	22,55
Datos perdidos	2	0,59

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Distribución de la muestra por razones consideradas más frecuentemente como “ni importante ni no importante” para la elección de alimentos (continuación)

Variable	N	
	<i>f_i</i>	%
Se haya producido de una manera en que los derechos de los animales hayan sido respetados		
Ni importante ni no importante	137	40,65
Importante	89	26,41
No importante	111	32,94
Sea baja en azúcar		
Ni importante ni no importante	136	40,36
Importante	119	35,31
No importante	82	24,33
Sea de una marca conocida		
Ni importante ni no importante	131	38,87
Importante	109	32,34
No importante	96	28,49
Datos perdidos	1	0,30
Me ayude a relajarme		
Ni importante ni no importante	129	38,28
Importante	107	31,75
No importante	100	29,67
Datos perdidos	1	0,30
Se haya producido sin alterar el equilibrio de la naturaleza		
Ni importante ni no importante	129	38,28
Importante	82	24,33
No importante	124	36,80
Datos perdidos	2	0,59
Me ayude a manejar el estrés		
Ni importante ni no importante	125	37,09
Importante	102	30,27
No importante	107	31,75
Datos perdidos	3	0,89
Sea lo que como habitualmente		
Ni importante ni no importante	119	35,31
Importante	118	35,01
No importante	98	29,08
Datos perdidos	2	0,59

Distribución de la muestra por razones consideradas más frecuentemente como “ni importante ni no importante” para la elección de alimentos (continuación)

Variable	N	
	fi	%
Sea envasada de forma que minimice los daños al medio ambiente		
Ni importante ni no importante	113	33,53
Importante	116	34,42
No importante	104	30,86
Datos perdidos	4	1,19

Nota: N= Muestra total; fi= Frecuencia absoluta; %= Porcentaje de la frecuencia

Por último, respecto a las razones consideradas más frecuentemente por la muestra como “no importante” frente a las otras dos valoraciones, se encuentran las consideradas más frecuentemente como “poco importante” y “nada importante”. En términos de frecuencia, las razones más reportadas como “no importante” por la muestra fueron aquellas asociadas a cuestiones religiosas (p.ej., que “no esté prohibida en mi religión”); a razones de facilitación social (p.ej., que “sea la que me digan los otros”, que “sea la que también comen los otros”), de mercado (p.ej., que “siga las tendencias culinarias del momento”) o de características de procedencia (p.ej., “tenga el país de origen claramente señalado”). Estas razones fueron reportadas como “no importantes” para proporciones de la muestra variables entre el 47.18% y el 75.37%, como se puede observar en la Tabla 14. Con frecuencias ligeramente inferiores, entre el 38.28% y el 43.62% de la muestra, se encuentran otros factores valorados como “no importantes, asociados a los beneficios psicológicos de los alimentos (p.ej., “me ayude a enfrentarme con la vida”), y a que éstos fueran “crudos” o “bajos en calorías”.

Tabla 14

Distribución de la muestra por razones consideradas más frecuentemente como “no importantes” para la elección de alimentos

Variable	N	
	<i>f_i</i>	%
No esté prohibida en mi religión		
No importante	256	75,96
Importante	22	6,53
Ni importante ni no importante	59	17,51
Sea la que me digan los otros		
No importante	254	75,37
Importante	18	5,34
Ni importante ni no importante	62	18,40
Datos perdidos	3	0,89
Tenga el país de origen claramente señalado		
No importante	208	61,72
Importante	44	13,06
Ni importante ni no importante	83	24,63
Datos perdidos	2	0,59
Sea la que también comen los otros		
No importante	191	56,68
Importante	34	10,09
Ni importante ni no importante	110	32,64
Datos perdidos	2	0,59
Sea similar a la comida que tomaba cuando era niño		
No importante	180	53,41
Importante	49	14,54
Ni importante ni no importante	107	31,75
Datos perdidos	1	0,30
Siga las tendencias culinarias del momento		
No importante	159	47,18
Importante	57	16,91
Ni importante ni no importante	116	34,42
Datos perdidos	5	1,48
Sea baja en calorías		
No importante	147	43,62
Importante	83	24,63
Ni importante ni no importante	107	31,75

Distribución de la muestra por razones consideradas más frecuentemente como “no importantes” para la elección de alimentos (continuación)

Variable	N	
	f_i	%
Sea cruda		
No importante	143	42,43
Importante	61	18,10
Ni importante ni no importante	130	38,58
Datos perdidos	3	0,89
Me ayude a enfrentarme con la vida		
No importante	129	38,28
Importante	79	23,44
Ni importante ni no importante	128	37,98
Datos perdidos	1	0,30

Nota: N= Muestra total; f_i = Frecuencia absoluta; %= Porcentaje de la frecuencia

7.4. Análisis comparativo entre grupos

7.4.1. Comparación de medias por sexo.

Mediante la prueba Chi-cuadrado, se realizaron comparaciones entre grupos según sexo en los diferentes ítems de la Encuesta Prácticas Alimentarias de Interés en Nutrición y Salud Pública (ENSIN, 2010), encontrándose que no existían diferencias estadísticamente significativas en muchos de los alimentos que se incluyen en la encuesta, exceptuándose algunos. Concretamente, los participantes hombres reportan más frecuentemente el consumo de huevos, embutidos, menudencias de pollo, granos secos, tubérculos, gaseosas o refrescos, bebidas alcohólicas y energizantes, mientras que las participantes mujeres manifiestan consumir más frecuentemente golosinas o dulces. En la Tabla 15 se han incluido sólo aquellos grupos de alimentos en los que

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

se encontraron diferencias estadísticamente significativas por sexo, adjuntando la información completa correspondiente a éstas y al resto de variables en el *Anexo 7: Prácticas alimentarias habituales de la muestra por sexo*.

Tabla 15

Prácticas alimentarias habituales de la muestra en las que se observan diferencias estadísticamente significativas por sexo

Variable	Hombres		Mujeres		Sig. (bilateral)
	M	S	M	S	
Huevos	1,05	0,209	1,19	0,391	0,000*
Embutidos	1,26	0,439	1,42	0,496	0,001*
Morcilla o vísceras de res	1,75	0,434	1,84	,0366	0,043*
Menudencias de pollo	1,79	0,408	1,89	0,311	0,014*
Granos secos	1,08	0,265	1,17	0,373	0,010*
Tubérculos o plátanos	1,03	0,172	1,09	0,282	0,024*
Gaseosa o refrescos	1,32	0,466	1,43	0,497	0,031*
Bebidas alcohólicas	1,64	0,481	1,78	0,418	0,008*
Golosinas o dulces	1,33	0,470	1,22	0,418	0,038*
Bebidas energizantes	1,78	0,415	1,88	0,329	0,022*
Usualmente usted cena o come	1,03	0,172	1,10	0,302	0,007*
Usualmente usted come algo después de la comida o cena	1,57	0,496	1,82	0,387	0,000*

Nota: M= Media; S= Desviación típica; *p≤.05; ** p≤.001

Respecto a las razones para la elección de alimentos, se encuentran algunas diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres, Para las mujeres, las razones

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

consideradas como más importantes que para los hombres son: que los alimentos sepan bien, puedan cocinarse de forma sencilla, tengan una textura agradable, sean lo que les hagan otras personas, se vean bien, higiénicos, sean frescos, livianos y fáciles de digerir. En la Tabla 16 se presentan los datos para las variables que presentaron diferencias significativas, y el resto de datos correspondientes a todas las variables pueden revisarse en el *Anexo 8: Razones subyacentes a la elección de alimentos de la muestra por sexo*.

Tabla 16

Razones subyacentes a la elección de alimentos de la muestra en las que se observan diferencias estadísticamente significativas por sexo

Variable	Masculino		Femenino		Sig. (bilateral)
	M	S	M	S	
Sepa bien	4,63	0,614	4,81	0,427	0,037*
Pueda cocinarse de forma sencilla	3,81	0,940	3,90	1,112	0,012*
Tenga una textura agradable	3,71	1,049	4,05	0,988	0,001*
Se vea bien	3,93	1,040	4,33	0,761	0,005*
Sea fresca	4,31	0,797	4,56	0,663	0,039*
Sea liviana/fácil de digerir	3,53	0,902	3,81	1,076	0,000*
Sea la que me hagan los otros	2,93	1,042	3,01	1,189	0,042*
Se vea higiénica	4,44	0,730	4,68	0,567	0,029*

Nota: M= Media; S= Desviación típica; *p≤.05; ** p≤.001

7.4.2. Comparación de medias por dependencia académica.

En la Encuesta de Prácticas de Alimentación de Interés en Nutrición y Salud Pública (ENSIN, 2010), a través de la aplicación de la prueba Chi-Cuadrado se encontraron diferencias significativas por programa en el consumo de varios alimentos. Los estudiantes de Educación Física y Deportes reportaron más el consumo de menudencias de pollo y la toma del desayuno que los estudiantes de Medicina y Psicología. Por otra parte, una mayor proporción de estudiantes de Psicología reportan consumir mantequilla, crema de leche o manteca de cerdo, que los estudiantes de los otros dos programas. Finalmente, se encontró otra diferencia estadísticamente significativa en el consumo de golosinas o dulces, la cual aparece con mayor proporción en los estudiantes de Psicología y Medicina que en los de Educación Física y Deportes. En la Tabla 17 pueden apreciarse los grupos de alimentos en los que se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos. Para conocer el resto de datos, el lector puede remitirse al *Anexo 9: Prácticas alimentarias habituales de la muestra por dependencia académica.*

Tabla 17

Prácticas alimentarias habituales de la muestra en las que se observan diferencias estadísticamente significativas por dependencia académica

Variable	Programa	M	S	Sig. (bilateral)
Menudencias de pollo (corazón, mollejas, hígado)	Psicología	1,90	0,298	0,001*
	Medicina	1,87	0,339	
	Educación Física	1,70	0,462	
Mantequilla, crema de leche o manteca de cerdo	Psicología	1,18	0,385	0,039*
	Medicina	1,35	0,478	
	Educación Física	1,32	0,468	
Golosinas o dulces	Psicología	1,21	0,410	0,005*
	Medicina	1,25	0,433	
	Educación Física	1,42	0,497	
Usualmente toma desayuno	Psicología	1,23	0,422	0,002*
	Medicina	1,21	0,409	
	Educación Física	1,05	0,213	

Nota: M= Media; S= Desviación típica; *p≤.05; ** p≤.001

En cuanto al Cuestionario de Elección de Alimentos (Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011; Elorriaga, Colombo, Hough, Zoe, y Vásquez, 2012; Ares y Gámbaro, 2015), se realizó el análisis mediante el estadístico Kruskal-Wallis para comparar directamente los tres programas y la prueba U de Mann Whitney para comparar entre parejas de dos programas académicos. Se hallaron algunas diferencias estadísticamente significativas entre los tres programas: mientras que para los estudiantes de Educación Física y Deportes tienden a ser razones más importante el

que los alimentos contengan muchas vitaminas y minerales, no contengan ingredientes artificiales, los mantenga sanos y siga las tendencias culinarias del momento; para los estudiantes de Psicología y Medicina, parece ser más importante que los alimentos sepan bien, tengan una textura agradable y les guste. Por otra parte, los estudiantes de Medicina y Educación Física y Deportes consideran más importante que los alimentos sean bajos en calorías y sean los que también comen los otros, respecto a los estudiantes de Psicología. La información sobre las variables en las que se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos se muestra en la Tabla 18. Para conocer los datos correspondientes al resto de variables, se remite al lector al *Anexo 10: Razones subyacentes a la elección de alimentos de la muestra por dependencia académica*.

Tabla 18

Razones subyacentes a la elección de alimentos de la muestra en las que se observan diferencias estadísticamente significativas por dependencia académica

Variable	Programa	M	S	Sig. (bilateral)
Sea baja en calorías	Psicología	1,58	0,737	0,41*
	Medicina	1,88	0,824	
	Educación Física	1,82	0,789	
Sepa bien	Psicología	2,98	0,127	0,14*
	Medicina	2,99	0,102	
	Educación Física	2,91	0,366	
Sea la que también comen los otros	Psicología	1,35	0,175	0,35*
	Medicina	1,54	0,672	
	Educación Física	1,65	0,723	

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Razones subyacentes a la elección de alimentos de la muestra en las que se observan diferencias estadísticamente significativas por dependencia académica (continuación)

Variable	Programa	M	S	Sig. (bilateral)
Tenga una textura agradable	Psicología	2,63	0,683	0,39*
	Medicina	2,66	0,662	
	Educación Física	2,45	0,764	
Contenga muchas vitaminas y minerales	Psicología	2,37	0,683	0,35*
	Medicina	2,41	0,741	
	Educación Física	2,61	0,638	
No contenga ingredientes artificiales	Psicología	1,97	0,768	0,31*
	Medicina	1,95	0,737	
	Educación Física	2,20	0,740	
Sea de buena calidad	Psicología	2,92	0,275	0,15*
	Medicina	2,89	0,331	
	Educación Física	2,73	0,567	
Me mantenga sano	Psicología	2,65	0,575	0,47*
	Medicina	2,78	0,483	
	Educación Física	2,85	0,362	
Siga las tendencias culinarias del momento (comida fusión, orgánica, gourmet)	Psicología	1,52	0,698	0,21*
	Medicina	1,66	0,716	
	Educación Física	1,88	0,817	

Nota: M= Media; S= Desviación típica; *p≤.05; ** p≤.001

7.4.3. Comparación de medias por cohorte académica.

Para la comparación de medias por cohortes académicas se utilizó la prueba Chi-Cuadrado para la adaptación de la Encuesta de Prácticas de Alimentación de Interés en Nutrición y Salud Pública (ENSIN, 2010), mientras que para la adaptación del Cuestionario de Elección de Alimentos (Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011; Elorriaga, Colombo, Hough, Zoe, y Vásquez, 2012; Ares y Gámbaro, 2015), se utilizó el estadístico Kruskal-Wallis para comparar directamente las tres cohortes académicas y la prueba U de Mann Whitney para comparar entre parejas de dos cohortes académicas.

En relación con las diferencias estadísticamente significativas en los patrones de alimentación entre cohortes, un mayor número de estudiantes de la Cohorte 1 reportan consumir pollo o gallina, en comparación con los estudiantes de la Cohorte 2 y la Cohorte 3. Caso contrario ocurre para el consumo de verduras crudas y pan, arepa o galleta, alimentos que son consumidos por más estudiantes de las Cohortes 2 y 3, respecto a los de la Cohorte 1. Referente a al consumo de café o té, se observó que, principalmente son los estudiantes de las dos primeras Cohortes quienes más reportan su consumo, frente a los de la Cohorte 3. Respecto a los momentos de comida durante el día, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre las medias de las cohortes, exceptuando durante la “media mañana”, la cual es consumida por un mayor número de estudiantes de la Cohorte 2, frente a los de la cohorte 1 y 3. En la Tabla 19 se presentan los datos para las variables en las que se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre cohortes. No obstante, para conocer los datos del resto de variables en los

respectivos grupos, remitirse al *Anexo 11: Prácticas alimentarias habituales de la muestra, según cohorte académica.*

Tabla 19

Prácticas alimentarias habituales de la muestra en las que se observan diferencias estadísticamente significativas, según cohorte académica

Variable	Cohorte 1		Cohorte 2		Cohorte 3		Sig. (bilateral)
	M	S	M	S	M	S	
Pollo o gallina	1,05	0,226	1,16	0,368	1,15	0,362	0,025*
Pan, arepa o galletas	1,08	0,273	1,02	0,132	1,02	0,133	0,019*
Verdura crudas	1,19	0,393	1,12	0,320	1,08	0,273	0,046*
Café o te	1,29	0,454	1,26	0,439	1,41	4,93	0,040*
Medía mañana	1,58	0,496	1,42	0,497	1,57	0,498	0,035*

Nota: M= Media; S= Desviación típica; *p≤.05; ** p≤.001

Respecto a las razones para la elección de alimentos, cuando se comparan las medias de las diferentes variables del Cuestionario de Elección de Alimentos (Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011; Elorriaga, Colombo, Hough, Zoe, y Vásquez, 2012; Ares y Gámbaro, 2015) según las cohortes académicas, se encontraron diferencias estadísticamente significativas respecto a la importancia de algunas razones. Así, frente a la menor importancia dada por los estudiantes de la Cohorte 1 y 2, los estudiantes de la Cohorte 3 tienden a considerar más importante que los alimentos no sean caros, que puedan ser adquiridos en lugares cercanos a donde se desenvuelven diariamente, que puedan ser preparados con ingredientes disponibles en casa y que se consigan

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

rápidamente. Por su parte, los estudiantes de la Cohorte 1 tienden a no considerar importante que la comida sea asada y los estudiantes de las otras dos cohortes consideran más importante que la comida sea higiénica, respecto a los estudiantes de la Cohorte 1. En la Tabla 20 se presentan los detalles de las variables en las que se observaron diferencias estadísticamente significativas entre las medias de las cohortes académicas. No obstante, para conocer los datos resultantes del resto de comparaciones de medias, remitirse a *Anexo 12: Razones subyacentes a la elección de alimentos de la muestra, según cohorte académica*.

Tabla 20

Razones subyacentes a la elección de alimentos de la muestra en las que se observan diferencias estadísticamente significativas, según cohorte académica

Variable	Cohorte 1		Cohorte 2		Cohorte 3		Sig. (bilateral)
	M	S	M	S	M	S	
No sea cara	2,48	0,669	2,49	0,655	2,70	0,583	0,011*
Pueda ser adquirida en lugares cercanos a donde vivo, trabajo o estudio	2,55	0,710	2,58	0,705	2,74	0,506	0,039*
Se prepare con ingredientes disponibles en casa	2,53	0,615	2,67	0,558	2,73	0,502	0,021*
Se consiga rápidamente	2,47	0,684	2,45	0,720	2,66	0,578	0,042*
Se vea higiénica	2,86	0,393	2,95	0,262	2,95	0,295	0,029*
Sea asada	2,13	0,729	2,40	0,701	2,35	0,694	0,012*

Nota: M= Media; S= Desviación típica; *p≤.05; ** p≤.001

7.4.4. Comparación de medias por disponibilidad de recursos financieros para alimentación.

Para la comparación de medias según los recursos financieros con los que cuentan los estudiantes para alimentación, se utilizó la prueba Chi-Cuadrado para la comparación con todas las variables del estudio. Frente a los patrones de alimentación, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el consumo de pescados y mariscos, alimentos bajos en calorías o light y consumo de media mañana durante el día. En general, los estudiantes que cuentan con más recursos económicos son los que manifiestan consumir más estos alimentos, mientras que los que cuentan con menos recursos manifiestan no consumirlos. En la Tabla 21 se presentan los datos para aquellos alimentos en los que se encontraron diferencias estadísticamente significativas según los recursos financieros de los estudiantes. Para conocer el resto de datos, dirigirse al *Anexo 13: Patrones de alimentación de la muestra, según recursos financieros.*

Tabla 21

Patrones de alimentación de la muestra en los que se encontraron diferencias estadísticamente significativas, según recursos financieros

Variable	Recursos financieros	M	S	Sig. (bilateral)
Pescados o mariscos	Nada	1,50	0,516	0,000*
	Entre \$50 y \$3000	1,82	0,386	
	Entre \$3050 y \$5000	1,64	0,482	
	Entre \$5050 y \$8000	1,68	0,471	
	Entre \$8000 y \$10000	1,43	0,498	
	Entre \$10050 y \$15000	1,43	0,504	
	Entre \$15050 y \$20000	1,57	0,514	
	Más de \$20050	1,44	0,527	
	Nada	1,81	0,403	

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Patrones de alimentación de la muestra en los que se encontraron diferencias estadísticamente significativas, según recursos financieros (continuación)

Variable	Recursos financieros	M	S	Sig. (bilateral)
Alimentos bajos en calorías o light	Entre \$50 y \$3000	1,88	0,334	0,002*
	Entre \$3050 y \$5000	1,70	0,463	
	Entre \$5050 y \$8000	1,82	0,390	
	Entre \$8000 y \$10000	1,62	0,488	
	Entre \$10050 y \$15000	1,54	0,508	
	Entre \$15050 y \$20000	1,53	0,516	
	Más de \$20050	1,44	0,527	
Bebidas energizantes	Nada	2,00	0,000	0,043*
	Entre \$50 y \$3000	1,88	0,334	
	Entre \$3050 y \$5000	1,77	0,422	
	Entre \$5050 y \$8000	1,89	0,321	
	Entre \$8000 y \$10000	1,75	0,434	
	Entre \$10050 y \$15000	1,79	0,418	
	Entre \$15050 y \$20000	2,00	0,000	
Más de \$20050	1,67	0,500		
Usualmente toma media mañana	Nada	1,56	0,512	0,020*
	Entre \$50 y \$3000	1,68	0,471	
	Entre \$3050 y \$5000	1,57	0,498	
	Entre \$5050 y \$8000	1,55	0,504	
	Entre \$8000 y \$10000	1,46	0,502	
	Entre \$10050 y \$15000	1,25	0,441	
Entre \$15050 y \$20000	1,40	0,507		
Más de \$20050	1,67	0,500		

Nota: M= Media; S= Desviación típica; *p≤.05; ** p≤.001

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Para el Cuestionario de Elección de Alimentos (Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011; Elorriaga, Colombo, Hough, Zoe, y Vásquez, 2012; Ares y Gámbaro, 2015) se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre los recursos económicos para la alimentación y algunas razones para la elección de los alimentos relacionadas con el precio de los mismos y la sensación de saciedad. Estas razones parecen ser más importantes para quienes cuentan con menos de \$5.000 diarios y pierde en percepción de importancia mientras aumentan los recursos económicos. Por el contrario, las razones concernientes a la forma de preparación de los alimentos como que “siga las tendencias culinarias del momento” y “sea cruda” parecen ser razones más importantes para quienes cuentan con mayores recursos económicos. Por otra parte, la razón “sea frita”, ni tiene ni no tiene importancia para los estudiantes que cuentan con mayores recursos financieros y va volviéndose menos importante a medida que disminuyen los recursos. En la Tabla 22 se muestran las razones subyacentes a la elección de alimentos en las que se encontraron diferencias estadísticamente significativas. Para conocer los datos comparativos para el resto de variables de la prueba dirigirse al *Anexo 14: Razones subyacentes a la elección de alimentos de la muestra, según recursos financieros*.

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Tabla 22

Razones subyacentes a la elección de alimentos de la muestra en los que se encontraron diferencias estadísticamente significativas, según recursos financieros

Variable	Recursos financieros	M	S	Sig. (bilateral)
No sea cara	Nada	2,67	0,617	0,000*
	Entre \$50 y \$3000	2,84	0,368	
	Entre \$3050 y \$5000	2,57	0,666	
	Entre \$5050 y \$8000	2,57	0,728	
	Entre \$8000 y \$10000	2,52	0,655	
	Entre \$10050 y \$15000	2,25	0,701	
	Entre \$15050 y \$20000	1,80	0,676	
	Más de \$20050	2,78	0,441	
Sea barata	Nada	2,56	0,629	0,011*
	Entre \$50 y \$3000	2,70	0,533	
	Entre \$3050 y \$5000	2,51	0,701	
	Entre \$5050 y \$8000	2,48	7,92	
	Entre \$8000 y \$10000	2,48	0,633	
	Entre \$10050 y \$15000	2,36	0,678	
	Entre \$15050 y \$20000	1,93	0,704	
	Más de \$20050	2,67	0,500	
Me deje satisfecho	Nada	2,69	0,602	0,027*
	Entre \$50 y \$3000	2,84	0,455	
	Entre \$3050 y \$5000	2,88	0,357	
	Entre \$5050 y \$8000	3,00	0,000	
	Entre \$8000 y \$10000	2,91	0,286	
	Entre \$10050 y \$15000	2,93	0,262	
	Entre \$15050 y \$20000	2,67	0,724	
	Más de \$20050	2,78	0,441	

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Razones subyacentes a la elección de alimentos de la muestra en los que se encontraron diferencias estadísticamente significativas, según recursos financieros (continuación)

Variable	Recursos financieros	M	S	Sig. (bilateral)
Siga las tendencias culinarias del momento (Comida fusión, orgánica, gourmet)	Nada	1,93	0,829	0,005*
	Entre \$50 y \$3000	1,65	0,767	
	Entre \$3050 y \$5000	1,54	0,601	
	Entre \$5050 y \$8000	1,79	0,914	
	Entre \$8000 y \$10000	1,66	0,725	
	Entre \$10050 y \$15000	1,79	0,787	
	Entre \$15050 y \$20000	2,00	0,655	
	Más de \$20050	2,00	0,866	
Sea frita	Nada	1,69	0,704	0,020*
	Entre \$50 y \$3000	1,86	0,611	
	Entre \$3050 y \$5000	1,68	0,611	
	Entre \$5050 y \$8000	1,84	0,745	
	Entre \$8000 y \$10000	1,59	0,671	
	Entre \$10050 y \$15000	1,61	0,737	
	Entre \$15050 y \$20000	2,00	0,756	
	Más de \$20050	2,11	0,928	
Sea cruda	Nada	1,47	0,743	0,015*
	Entre \$50 y \$3000	1,81	0,718	
	Entre \$3050 y \$5000	1,57	0,684	
	Entre \$5050 y \$8000	1,79	0,804	
	Entre \$8000 y \$10000	1,80	0,677	
	Entre \$10050 y \$15000	1,93	0,766	
	Entre \$15050 y \$20000	2,27	0,799	
	Más de \$20050	1,89	0,928	

Nota: M= Media; S= Desviación típica; *p≤.05; ** p≤.001

7.5. Análisis correlacional

Se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para realizar análisis correlacional entre las variables de los dos instrumentos utilizados en la investigación: la adaptación de la Encuesta de Prácticas de Alimentación de Interés en Nutrición y Salud Pública (ENSIN, 2010) y la adaptación del Cuestionario de Elección de Alimentos (Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011; Elorriaga, Colombo, Hough, Zoe, y Vásquez, 2012; Ares y Gámbaro, 2015). Al correlacionar las variables de la adaptación de la Encuesta de Prácticas de Alimentación de Interés en Nutrición y Salud Pública (ENSIN, 2010), aunque algunas de las correlaciones mostraban significación estadística, éstas no tenían suficiente fuerza, entendiéndose ésta por una correlación mayor a 0,50. Igualmente sucedió al correlacionar las variables de la Encuesta de Prácticas de Alimentación de Interés en Nutrición y Salud Pública (ENSIN, 2010) y el Cuestionario de Elección de Alimentos (Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011; Elorriaga, Colombo, Hough, Zoe, y Vásquez, 2012; Ares y Gámbaro, 2015).

Sin embargo, al correlacionar entre sí las variables del Cuestionario de Elección de Alimentos (Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011; Elorriaga, Colombo, Hough, Zoe, y Vásquez, 2012; Ares y Gámbaro, 2015), se hallaron algunas correlaciones con significación estadística y fuertes. Los estudiantes que consideran importante, al elegir sus alimentos, el que éstos sean fáciles de preparar, también tienden a dar importancia a que éstos puedan cocinarse de forma sencilla y no requieran mucho tiempo para ser preparados. Por otra parte, se observa que cuando los estudiantes consideran importante que los alimentos sean bajos en grasa, también el que sean bajos en azúcar y calorías.

Respecto a las razones asociadas a la ecología, hubo correlaciones significativas y fuertes entre razones asociadas a que el envase de los alimentos minimice los daños al medio ambiente con que sean producidos de manera que no alteren el equilibrio de la naturaleza y respetando los derechos de los animales.

Por su parte, las distintas razones para la elección de alimentos concernientes al precio de los mismos (p.ej. que “no sea cara” y “sea barata”), también presentaron correlaciones significativas y fuertes entre sí. De la misma manera, las razones relacionadas con la salud “me mantenga sano” y “sea buena para mi salud” se comportaron de la misma manera. En la Tabla 23 se muestran las correlaciones significativas y fuertes halladas entre las variables del instrumento de elección de alimentos. Para conocer los resultados de los análisis correlacionales para el resto de variables, remitirse al *Anexo 15: Análisis correlacional entre variables de la adaptación del Cuestionario de Elección de Alimentos*.

Tabla 23

Análisis correlacional entre variables de la adaptación del Cuestionario de Elección de Alimentos estadísticamente significativas

Variable	ρ	Sig. (bilateral)
Sea fácil de preparar		
Pueda cocinarse de forma sencilla	0,664	0,000
No requiera mucho tiempo para prepararla	0,633	0,000
Sea baja en calorías		
Sea baja en grasa	0,522	0,000
No sea cara		
Sea barata	0,590	0,000
Sea baja en grasa		
Sea baja en azúcar	0,516	0,000
Se haya producido de una manera que no haya alterado el equilibrio de la naturaleza		
Sea envasada de forma que minimice los daños al medio ambiente	0,592	0,000
Pueda cocinarse de forma sencilla		
No requiera mucho tiempo para prepararla	0,606	0,000
Me ayude a manejar el estrés		
Me ayude a relajarme	0,610	0,000
Sea envasada de forma que minimice los daños al medio ambiente		
Se haya producido de una manera en que los derechos de los animales hayan sido respetados	0,612	0,000
Sea buena para mi salud		
Me mantenga sano	0,572	0,000
Sea cocida		
Sea asada	0,739	0,000

Nota: ρ = Coeficiente de correlación de Spearman; * $p \geq .05$; ** $p \leq .001$

8. DISCUSIÓN

En el presente estudio, se realizó una caracterización socio-demográfica, de los hábitos alimentarios y de las razones subyacentes a la elección de alimentos en población joven universitaria. Adicionalmente, se analizó la relación entre los patrones de alimentación y las razones subyacentes para la elección de alimentos, así como la influencia que tienen algunas variables sociodemográficas (sexo, edad), psicosociales (redes de apoyo y convivencia), académicas (cohorte académica y programa académico) y socio-económicas (disponibilidad de recursos económicos para alimentación) en el análisis de dicha relación. De igual manera, se correlacionaron las razones subyacentes a la elección de alimentos entre sí.

La muestra de estudio seleccionada fueron 337 estudiantes de diferentes unidades académicas de la Universidad de Antioquia: el Departamento de Psicología, la Facultad de Medicina y el Instituto de Educación Física y Deportes, cuyos tamaños de muestra por dependencia fueron representativos de sus respectivas poblaciones. Por tanto, las conclusiones extraídas o producidas a partir de los resultados obtenidos permiten hacer inferencias generales respecto a los patrones de alimentación y las razones de elección que tienen las poblaciones de estudiantes de estas dependencias.

No obstante, a pesar de que los tamaños de muestra fueron suficientes como para garantizar la representatividad de los datos a la población general, no se observó una alta variabilidad en cuanto a las características socio-demográficas, psicosociales y académicas de los estudiantes por tratarse de una población bastante homogénea. Así, se observa, por ejemplo, que

la mayoría de estudiantes tienen una edad comprendida entre los 18 y 24 años, condición que podría explicar que muchas de las características socio-demográficas, de los patrones de alimentación y de la elección de alimentos estén determinadas por ser una población eminentemente joven. En este orden de ideas, es esperable que el estado civil de esta población sea mayoritariamente el de soltero/a y que convivan con familiares como los padres, abuelos o tíos, tal como se observó en el estudio.

Por otra parte, esta condición de juventud también puede estar asociada al hecho de no contar, en muchos casos, con fuentes de ingresos económicos propios sino con la ayuda esencialmente de familiares para la financiación de sus estudios y soporte en general. Estos resultados, así como los observados respecto a la convivencia familiar, han sido previamente encontrados en otros estudios con estudiantes de esta misma universidad (Cardona y Cossio, 2001; Monsalve y González, 2011; Rodríguez, Posada, Estrada, Velásquez, 2013).

A partir de este ámbito destacado de apoyo familiar observado en los resultados, podrían explicarse muchas de las prácticas o patrones alimentarios de gran número de los estudiantes participantes en el estudio. Al respecto, puede revisarse que la mayoría de éstos contaban con el apoyo de una persona en su ámbito familiar que preparaba sus alimentos, la cual principalmente estaba representada por una mujer, en la mayoría de los casos la madre. Este dato coincide con lo que planteado por algunos autores (Sevillano y Sotomayor, 2012) respecto a cómo la madre sigue siendo la principal figura responsable de la alimentación del grupo familiar y, de manera más específica, de su alimentación saludable. Esta perspectiva de género se enmarca en un

contexto socio-económico e histórico-cultural en el que las mujeres han ejercido roles de cuidado familiar. Frente a esto, Sevillano y Sotomayor (2012) mencionan que:

Es algo obvio y casi axiomático que la dieta de un hogar depende en parte de la toma de decisiones de las personas adultas responsables del cuidado y educación de la infancia y la adolescencia. Y esas personas son básicamente las madres.
(p.180).

Por otra parte, el contexto y familiar y, consecuentemente, sociocultural en el que se desarrollan los estudiantes, determina los patrones o la mayor variabilidad de los grupos de alimentos que ingieren de manera habitual. En el caso del presente estudio, destaca que la mayoría de los estudiantes consumían productos de todos los grupos de alimentos, desde cereales, tubérculos, leguminosas y frutas, hasta carnes, lácteos, grasas y azúcares, lo cual implica unos hábitos alimentarios positivos que pueden considerarse como un factor protector de la salud. Además, se registró también como favorable el que la mayoría de los participantes consumían las tres comidas principales del día, siendo muy pocos los que omitían alguna de éstas, a excepción del desayuno que era omitido por casi la quinta parte de la muestra. Estos datos, de manera general, podrían llevar a hipotetizar que los estudiantes del estudio tenían un patrón de alimentación saludable, entendiéndose éste como el consumo balanceado y variado de nutrientes (OMS, 2015). No obstante, esta hipótesis no pudo confirmarse porque, aunque en el presente estudio se identificaron los productos alimenticios habituales consumidos por los estudiantes, no se determinaron los niveles nutricionales de los mismos en función de su frecuencia. Por lo tanto, no podría establecerse si sus patrones de consumo eran saludables o no, atendiendo a sus características nutricionales y a los datos analizados.

No obstante, al revisar cuáles son los alimentos más frecuentemente reportados por los estudiantes como los más y los menos consumidos o apetecidos, se puede observar cuáles son los alimentos de riesgo con más popularidad entre la comunidad estudiantil universitaria y cuáles son los alimentos clave para la salud que la mayoría de los estudiantes podrían estar dejando de consumir. De esta manera, se observa que la mayoría de los estudiantes incluyen en su dieta habitual las frutas, verduras y leguminosas, que son grupos de alimentos que la OMS (2015) recomienda aumentar su consumo para mantener una alimentación sana. Otro producto para el cual la OMS (2015) hace la misma recomendación son los cereales integrales. Frente a éstos, se encontró en el estudio que sólo la mitad de los estudiantes participantes los come habitualmente.

Respecto a los alimentos de riesgo que serían recomendables no consumir habitualmente se encuentran los azúcares libres, la sal, y las grasas saturadas y trans (OMS, 2015). En cuanto a éstos, se encontró que aproximadamente el 75% de los estudiantes no utilizaban salero en la mesa; entre un 60% y un 70% consumían frecuentemente comida rápida, alimentos de paquete y gaseosas; y entre el 71% y el 81% consumían golosinas y alimentos fritos de manera habitual.

Si se revisan los resultados obtenidos de manera más específica, se observan concordancias con otros estudios realizados con población joven colombiana en general (ENSIN, 2010) y con jóvenes universitarios de diferentes partes del país (Ibáñez et al. 2008; Vargas-Zárate et al. 2010; Becerra 2011; Monsalve y González, 2011). Exactamente, respecto a los productos preferidos por la gran mayoría de estudiantes participantes (arroz o pasta; pan, arepa o galletas; y tubérculos o plátanos) se observan coincidencias con los resultados obtenidos en la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN, 2010) con la población joven colombiana

en general (entre 19 y 30 años). Al igual que en la muestra de estudio, se observó que estos alimentos habituales son los consumidos por la mayoría de los jóvenes colombianos, con proporciones casi iguales. Esta misma observación también fue registrada por Vargas-Zárate et al. (2010) con estudiantes universitarios de Bogotá, mientras que Ibáñez et al. (2008) encontró que los cereales, tubérculos y plátanos son el segundo grupo de alimentos consumidos por estudiantes, después de la carne, los huevos y las leguminosas.

Los grupos de alimentos consumidos en segundo lugar por la mayoría de estudiantes de la muestra, con una frecuencia ligeramente inferior que los previos, hacen referencia a los granos secos como el frijol, la arveja, el garbanzo, las lentejas, etc. Este grupo de alimentos se sitúa en segundo lugar de consumo, tanto en el presente estudio y en la encuesta ENSIN (2010) con aproximadas proporciones, como en el estudio de Vargas-Zárate et al. (2010) con estudiantes universitarios de la ciudad de Bogotá. En otro estudio con estudiantes de la Universidad de Antioquia (Monsalve y González, 2011) el consumo de los granos como el frijol aparecía muy frecuentemente, pero con un porcentaje 10% menor al obtenido por la población joven colombiana a partir de la encuesta ENSIN (2010).

En el mismo lugar de preferencia que los granos secos, se encontraron también en el presente estudio, los alimentos como el huevo, las carnes rojas y las carnes blancas. Estos alimentos se comportaron de igual manera entre los jóvenes colombianos en general de la encuesta ENSIN (2010) y entre los jóvenes universitarios colombianos encuestados en los estudios de Monsalve y González (2011), Vargas-Zárate et al. (2010) e Ibáñez et al. (2008). Este último autor, por su parte, observó que estas proteínas animales eran el alimento más consumido

por los universitarios junto con los granos secos. No obstante, si se compara el consumo de estos alimentos entre sí, se observa que, tanto en el presente estudio como en la encuesta ENSIN (2010) y en el estudio de Monsalve y González (2011), el consumo de huevo y carnes rojas tiende a ser superior que el consumo de carnes blancas.

En un tercer lugar de preferencia de la muestra del presente estudio se encontraron alimentos como las verduras crudas, los azúcares, las frutas, las grasas y la leche y sus derivados. Aunque en la encuesta ENSIN (2010), también se obtuvo una frecuencia alta de estos mismos productos, se presentaron diferencias importantes, dado que los alimentos fritos y los azúcares son consumidos por casi un 10% más de los jóvenes colombianos en general en comparación con los universitarios de la presente muestra de estudio. Por el contrario, alimentos como la mantequilla y crema de leche tienden a ser reportados como habituales por casi un 45% más de los participantes en la investigación respecto a los jóvenes colombianos en general. Respecto a la leche y sus derivados se observa que tanto los estudiantes universitarios como los jóvenes en general tienden a consumir más leche que sus derivados y, respecto a este último alimento (derivados de la leche), casi un 10% más de los estudiantes universitarios de la muestra los consume en comparación con los jóvenes colombianos en general.

Por su parte, las verduras crudas tienden a ser consumidas en mayor proporción por los jóvenes universitarios de la muestra que por los jóvenes colombianos en general, atendiendo a los resultados de la encuesta ENSIN (2010). Frente a estas últimas, cabe mencionar que las verduras cocidas son menos frecuentemente consumidas respecto a las verduras crudas, tanto en el caso de la muestra de estudio como en la encuesta ENSIN (2010). Se observa entonces que la

forma de preparación de los alimentos es importante y que esto podría incidir en la preferencia o en la aversión hacia el consumo de los alimentos. Por su parte, Ibáñez et al. (2008), también observó en tercer lugar el consumo de verduras y lácteos, mientras que Vargas-Zárate et al. (2010), encontró que las verduras junto con las frutas, fueron los alimentos menos consumidos por los estudiantes universitarios. Respecto al azúcar, este último autor también encontró que era el segundo grupo de alimentos más frecuentemente reportado seguido por las grasas.

Haciendo referencia ahora a las frutas, se observó iguales proporciones de consumo tanto en jóvenes universitarios de la muestra como en jóvenes colombianos en general, atendiendo a los resultados de la encuesta ENSIN (2010). De igual manera, se encontró también en ambas poblaciones, que existe una preferencia por frutas en jugo que por las enteras, aunque el consumo de ambos tipos era frecuente. Estos datos no coinciden con los obtenidos en el estudio de Vargas-Zárate et al. (2010), en el que las frutas eran el grupo de alimentos menos consumido por una muestra de estudiantes universitarios, en este caso, de la ciudad de Bogotá.

Continuando con el orden de alimentos reportados como habituales por los estudiantes universitarios participantes en el presente estudio, cabe mencionar a las golosinas o dulces, los alimentos de paquete, los embutidos, las gaseosas o refrescos, los alimentos de comida rápida, el atún y la sardina. En todos estos alimentos, se observó en el presente estudio una mayor proporción de consumo entre los estudiantes universitarios de la muestra, en comparación con los jóvenes colombianos en general de la encuesta ENSIN (2010), exceptuando las gaseosas o refrescos, que fueron más consumidos por mayor proporción de jóvenes de la muestra colombiana general.

Por otra parte, cabe destacar también los alimentos que menos frecuentemente fueron consumidos por la muestra de estudio. Específicamente, en la presente investigación los alimentos que fueron consumidos por menos del 30% de los estudiantes, fueron: las menudencias de pollo, morcilla o vísceras de res, seguido de los alimentos bajos en calorías o light. También se observó que un número relativamente bajo de estudiantes tienden a complementar su alimentación con suplementos o consumen bebidas energizantes, y que sólo la tercera parte usa saleros en la mesa. Resultados similares fueron obtenidos en la encuesta ENSIN (2010), en la que el consumo de alimentos bajos en calorías o light, energizantes, suplementos alimentarios y el uso de salero en la mesa fue poco reportado por los participantes.

Respecto a los alimentos integrales, llama la atención que mientras que en el presente estudio la mitad de los jóvenes universitarios reportaba consumir estos alimentos, en el estudio de Monsalve y González (2011), también con estudiantes de la Universidad de Antioquia, ninguno reportó consumirlos habitualmente, por lo que se requeriría ampliar la investigación al respecto.

Retomando los datos analizados y las similitudes o diferencias que pueden existir entre el porcentaje de consumo de los diferentes grupos de alimentos entre los jóvenes colombianos en general y los jóvenes colombianos universitarios del presente estudio, se pudo observar que, aunque las tendencias respecto a las preferencias de los grupos alimenticios coinciden en muchos aspectos, muchos de los tipos de alimentos de riesgo son consumidos habitualmente por mayor cantidad de jóvenes universitarios. Por ejemplo, las comidas rápidas son consumidas habitualmente por un 22.3% más de jóvenes universitarios en comparación con los jóvenes

colombianos en general y, en términos explicativos, se ha planteado que estas prácticas alimentarias podrían estar asociadas con las dinámicas inherentes a la Universidad, tales como la oferta gastronómica de la misma, las condiciones socio-económicas de los estudiantes y la falta de tiempo de éstos para preparar o consumir los alimentos, entre otras razones.

Algunas de estas razones contextuales propuestas para la elección de los alimentos de los universitarios se confirman en el presente estudio, a la vez que otras que teóricamente se han planteado a nivel general.

Específicamente, podría afirmarse a partir de los resultados del presente estudio, que los universitarios de la Facultad de Medicina, del Instituto de Educación Física y Deportes y del Departamento de Psicología de la Universidad de Antioquia, tienen diferentes razones para elegir un alimento y que estas razones, independientemente de la mayor o menor importancia o frecuencia en la que han sido reportadas por los estudiantes, resultan exhaustivas y, a la vez, interactivas entre sí. Entre éstas, se incluyen algunas de índole interna o biológica, de naturaleza psicológica, y socio-cultural y contextual – o externa, atendiendo a las diferentes clasificaciones planteadas en los últimos años (Ararenta, 2013; Belalcazar, 2011; European Food Information Council – EUFIC, 2005), y a algunos avances empíricos (Ares y Gámbaro, 2007; Fotopoulos et al., 2009; Januszewska et al., 2011; Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011) desarrollados a partir del estudio inicial de Steptoe et al., (1995) y de la propuesta teórica de Ogden (2005).

De manera específica, las razones subyacentes a la elección de alimentos más frecuentemente reportadas por los universitarios participantes en el estudio hacen referencia a los

factores sensoriales, junto con los factores asociados a la saciación, la apariencia y los aspectos extrínsecos, la salud y la calidad de los alimentos. Estas razones principales se relacionan con los hallazgos de otras investigaciones (Ibáñez et al., 2008; Sáenz et al., 2011; Januszewska et al., 2011; Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011; Elorriaga et al., 2012; Milošević, Zezelj, Gorton y Barjolle 2012; Kourouniotis, Keast, Riddell, Lacy, Thorpe y Cicerale, 2016), y con algunas clasificaciones (Arancenta, 2013; Belalcazar, 2011; European Food Information Council – EUFIC, 2005) que conceptualizan estas razones como factores internos, considerados como los más importantes para la elección de alimentos no solo para los jóvenes universitarios, sino también para la población en general.

Específicamente, cabe señalar que el factor sensorial se ha considerado en la literatura, al igual que en el presente estudio, como uno de los más importantes por la relevancia de la *palatabilidad* o del placer a la hora de determinar la elección de los alimentos. Según refiere EUFIC (2005), este factor supone que los alimentos no sólo se explican por sus ventajas nutricionales, sino también por el placer que aportan, lo cual genera actitudes favorables hacia el consumo de los mismos. En términos teóricos, según el modelo evolutivo de Ogden (2005), este factor implicaría por una parte, asumir que las consecuencias fisiológicas y sensoriales de los alimentos actuarían como reforzadores inmediatos, tanto por el placer obtenido por su ingesta y por la sensación de saciación (reforzamiento positivo) como por la reducción del hambre (reforzamiento negativo), por lo cual se incrementaría su preferencia desde un modelo de aprendizaje asociativo. Por otra parte, también permitiría plantear, desde un modelo cognitivo, que estas experiencias placenteras han desarrollado actitudes favorables hacia el consumo de esos alimentos, las cuales aumentan o predicen la mayor probabilidad de elegirlos.

Por otro lado, cabe mencionar respecto a este factor sensorial, que suele relacionarse con los aspectos extrínsecos de los alimentos en algunos estudios (Januszewska et al., 2011; Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011). Es decir, que cuando se hace referencia a los aspectos sensoriales de la experiencia de comer determinados alimentos, implicaría la inclusión de las características organolépticas de éstos basadas en los sentidos o en el atractivo sensorial. Sin embargo, otros estudios (Elorriaga et al., 2012) consideran la apariencia y los aspectos extrínsecos de los alimentos de forma aislada a los sensoriales, lo cual parece corroborarse en el presente estudio, en el que los aspectos extrínsecos de los alimentos no ocupan el mismo lugar de importancia que los aspectos sensoriales principales e incluso, se sitúan en la presente muestra por debajo de factores relacionados con la salud, el precio y accesibilidad a los alimentos. En términos teóricos y atendiendo a estos resultados, podría plantearse que los aspectos extrínsecos de los alimentos funcionarían como estímulos discriminativos de los sistemas de recompensa contingentes, pero no serían en sí mismo el factor motivacional que orienta la elección de los alimentos. Desde la propuesta de Ogden (2005) se explica desde un modelo psicofisiológico y no evolutivo, en el que la determinación se basa en la función de los sentidos químicos de hacer más atractivos los alimentos, más que influir en su sistema de recompensas.

Respecto a los factores relacionados con la salud, también se ha encontrado que se ubican entre las razones más importantes para la elección de alimentos por diversos estudios (Januszewska et al., 2011; Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011; Elorriaga et al., 2012; Milošević, Zezelj, Gorton y Barjolle 2012; Kahma, Niva, Helakorpi y Jallinoja, 2016). No obstante, aunque suele ser una de las razones más reportadas para la elección de alimentos, se observan diferencias entre estudios, según los contextos socio-culturales. Por ejemplo, mientras

que en el estudio de Januszewska et al. (2011) la salud era el factor más importante en contextos culturales como Filipinas, en Bélgica se ubicaba en un segundo nivel de importancia y en Hungría en el tercero, al igual que ocurre en el presente estudio. Por otra parte, también Milošević (2012) observó en países de los Balcanes Occidentales, que los factores asociados a la salud se encontraban en un tercer nivel de importancia, tras el atractivo sensorial y el factor de acceso a los alimentos. Pasando a contextos de habla española, en Argentina la salud ha sido considerada en el segundo orden de importancia (Elorriaga et al., 2012) y en España (Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011) se ubica en tercer lugar, tras el atractivo sensorial y precio de los alimentos. No obstante, en el contexto colombiano, en los estudios de Ibáñez et al. (2008) y Sáenz et al. (2011), los factores relacionados con la salud se encontraban en el último nivel de importancia, lo cual se aleja de los hallazgos obtenidos en el presente estudio. Sin embargo, frente a estos estudios realizados en Colombia, vale precisar que ninguno ha tenido como objeto principal identificar las razones subyacentes a la elección de alimentos sino que, al estudiar los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, realizan una pequeña descripción de las razones más importantes que los estudiantes refieren para haber elegido la dieta que siguen, por lo que las razones descritas son demasiado amplias y, posiblemente, no comparables con las categorías de análisis de la presente investigación.

En términos teóricos, este factor relacionado con la salud puede ser explicado desde la dimensión de motivación hacia la salud del modelo general de creencias en salud (Becker, 1974), y, desde la propuesta teórica específica de Ogden (2005) sobre alimentación, desde un modelo evolutivo y desde un modelo cognitivo. Por una parte, podría considerarse la salud desde un modelo evolutivo como una recompensa consecuente a la elección de alimentos, aunque no sea

inmediata, y que resulta determinante por un proceso de aprendizaje asociativo. Por otra parte, desde un modelo cognitivo, se considerarían aquellas actitudes favorables hacia los alimentos que se basan en modelos de creencias en salud hacia la conducta alimentaria específica y hacia las normas sociales o actitudes del entorno respecto a la misma, atendiendo a lo propuesto en la Teoría de la Acción Razonada (Fishbein y Ajzen, 1975) y en la Teoría de la Conducta Planeada (Ajzen, 1985).

Continuando con la identificación de los factores subyacentes a la elección de alimentos hallados en el presente estudio, se obtuvo que, con una frecuencia cercana a los factores anteriores aunque ligeramente inferior, se encuentran las cuestiones asociadas a la rapidez o facilidad para acceder a los alimentos o para su preparación, a la composición de los alimentos y a razones de bajo precio. Estas aseveraciones coinciden con las observaciones realizadas por Januszewska et al. (2011); Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos (2011), quienes consideraron el acceso a los alimentos y la facilidad para su preparación como un factor específico al que denominaron como conveniencia, el cual se diferenciaba del factor del precio. Sin embargo, Elorriaga et al. (2012) considera los factores de acceso y precio como un único factor que, incluso, se situaba en orden de importancia por encima de la apariencia y los aspectos extrínsecos, ubicándolo por debajo de la salud, al igual que lo hace Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos (2011). En Colombia, en los estudios desarrollados con estudiantes universitarios, el precio de los alimentos se ha encontrado que es el segundo factor más importante después del gusto o atractivo sensorial (Ibáñez et al., 2008; Sáenz et al., 2011).

No obstante, la diferenciación entre el precio y los factores de acceso y preparación es apoyada en el estudio de Januszewska et al. (2011), en el que se observa que en contextos como Filipinas, Bélgica y Rumania el precio parece ser particularmente más importante que la conveniencia, lo cual es contrario a lo obtenido en Hungría y a los hallazgos del presente estudio. Estas diferencias entre los contextos apuntarían respectivamente, por un lado, a factores socio-económicos determinantes y, por otro, a factores socio-culturales que, en términos de un modelo cognitivo de Ogden (2005), implicaría hacer referencia fundamentalmente al control conductual percibido desde la Teoría de la Conducta Planeada (Ajzen, 1985). Por otra parte, desde un modelo previo de creencias en salud (Becker, 1974), podrían mencionarse como determinantes aquellas barreras percibidas para el acceso a unos determinados alimentos o comidas, las cuales se ponen en relación con los beneficios también percibidos de la elección de éstos. Por tanto, se hablaría de un balance decisional en el que las barreras específicas percibidas (p.ej., el precio) no se pueden valorar como factores determinantes de manera independiente a los beneficios percibidos (p.ej., “calidad de los alimentos”), como se ha observado en los hallazgos del presente estudio en el que, cuando se relacionaba la razón calidad-precio, aumentaba el porcentaje de participantes que la consideraban una razón importante para la elección de alimentos, respecto a la consideración del precio únicamente. Es decir, que cuando los estudiantes prestan atención al precio de los alimentos, también consideran la calidad de los mismos al elegirlos para su consumo, lo cual supone un hallazgo sorprendente, dado que culturalmente y especialmente en la Universidad de Antioquia, se tiende a considerar que los jóvenes universitarios prefieren los alimentos de bajo costo sin importar sus características. Por otra parte, estos hallazgos se contraponen a los obtenidos por Ibáñez et al. (2008) y Sáenz et al. (2011) quienes coincidían en proponer que, para los estudiantes universitarios, la calidad del alimento se encontraba por

debajo del nivel de importancia del costo del alimento. Consecuentemente, se requiere ampliara la información al respecto para resolver tal controversia aún en los hallazgos.

Por otra parte, respecto al factor emocional relacionado con la elección de alimentos, se confirma en el presente estudio cierto papel del mismo a la hora de determinar la elección de alimentos, pero con un nivel de importancia menor a otros planteados con antelación. Esto implica la relevancia de ciertos factores individuales y psicológicos (p.ej., manejo del estrés o inducción de relajación), atendiendo a las clasificaciones Aranceta (2013), Belalcazar (2011) y EUFIC (2005), que podrían categorizarse como “estado de ánimo” atendiendo a los avances empíricos (Ares y Gámbaro, 2007; Fotopoulos et al., 2009; Januszewska et al., 2011; Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011) desarrollados a partir del estudio de Steptoe et al., (1995). Adicionalmente, desde un modelo teórico psicofisiológico planteado por Ogden (2005), este factor implica una relación entre el estrés y el aumento o reducción de la ingesta de alimentos en función de variables intervinientes, tales como el género y los regímenes alimentarios. Al respecto, no se registra en el presente estudio el control del peso como uno de los factores claves que podrían intervenir en esta relación y en la elección de alimentos a nivel general, porque se descartaron del mismo aquellos estudiantes que estuvieran realizando algún tipo de dieta. Sin embargo, a futuro, atendiendo a la recurrencia con que este factor ha sido derivado de los estudios empíricos (Steptoe et al., 1995; Ares y Gámbaro, 2007; Fotopoulos et al., 2009; Januszewska et al., 2011; Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011) y, a partir de las correlaciones positivas observadas entre las razones asociadas a los bajos contenidos en grasa, azúcar y calorías en la presente investigación, se requeriría incluir esta variable fundamental en futuros

estudios por la interferencia que puede tener la misma a la hora de determinar el papel del resto de factores determinantes.

Finalmente, entre las razones reportadas como menos importantes por los participantes del presente estudio para la elección de alimentos se encuentran las cuestiones religiosas o éticas, incluyendo las características de procedencia y los valores ecológicos; así como otras razones asociadas a la facilitación social, el mercado o la familiaridad. Entre éstas, la “preocupación ética”, aunque supone un factor confirmado en algunos estudios empíricos (Steptoe et al., 1995); Ares y Gámbaro, 2007; Januszewska et al., 2011; Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011) no ha sido así en otros (Fotopoulos et al., 2009) y, atendiendo a lo observado por Januszewska et al. (2011) en contextos como Hungría, supondría las razones menos importantes para la elección. De igual manera, en contextos como Rumania, Filipinas y Bélgica, las consideraciones éticas se encontraron entre las razones menos importantes, pero no antes de la familiaridad con los alimentos, que resultó ser la menos importante en estos tres contextos (Januszewska et al., 2011). Por su parte, Elorriaga et al. (2012) con estudiantes universitarios argentinos también observó que los factores asociados a la religión fueron las menos importantes. En términos teóricos, estos factores socio-culturales éticos ejercerían una influencia en la conducta alimentaria atendiendo a una perspectiva cognitiva y actitudinal propuesta por Ogden (2005), en la que las normas subjetivas hacia los alimentos no sólo implica unas creencias normativas hacia los mismos sino también la motivación para satisfacer estas referencias normativas, según la Teoría de la Acción Razonada (Fishbein y Ajzen, 1975) y en la Teoría de la Conducta Planeada (Ajzen, 1985). Por otro parte, no queda suficientemente claro si el factor de familiaridad apuntaría a un modelo teórico evolutivo de aprendizaje social o más bien a uno

de contacto con el alimento, en el que existe de habituación de la respuesta fisiológica y neurocognitiva, como factor motivacional, más que por fenómenos de facilitación social.

Sin embargo, muchos de los resultados respecto a estos factores tienen que ponerse en relación a los contextos en los que se produce, tal como es el caso de los estudiantes del estudio, quienes se encuentran expuestos a una oferta gastronómica específica al interior de los campus universitarios, a limitaciones de tiempo para la alta dedicación a la actividad académica, así como a algunas condiciones socio-económicas determinantes de los hábitos alimentarios. Respecto a la falta de tiempo, algunas investigaciones (Troncoso y Amaya, 2009; Espinoza et al., 2011; Sáenz et al., 2011) muestran que los estudiantes universitarios atribuyen a la falta de tiempo (para cocinar o comer) los cambios en su conducta alimentaria que llevan a la omisión de algunas comidas o su reemplazo por comidas de rápido consumo. Al respecto, Troncoso y Amaya (2009) comparte el siguiente texto mencionado por un estudiante: “...realmente si no tengo tiempo no como, no más paso de largo y cuando llego a la casa como cualquier cosa que pille...” (p. 1093).

A su vez, también se ha planteado que los hábitos alimentarios y las razones para la elección de alimentos de los estudiantes universitarios se encuentren influenciados por los estándares sociales en los que se enmarcan los grupos familiares (Steptoe et al., 1995). Ello podría llevar a concluir que algunos de los patrones alimentarios y de las razones para la elección de alimentos del grupo de participantes podrían relacionarse indirectamente con la condición socio-económica, dado que se observaron diferencias entre los mismos en función de los recursos económicos que tenían disponibles para alimentación. Al respecto, se observa que gran

parte de la muestra de estudiantes participantes contaban con limitados recursos económicos para alimentarse durante la jornada universitaria o, en algunos casos, sin ningún recurso, lo cual podría ser característico de algunos estudiantes de esta universidad, tal como se observa en otros estudios (Cardona y Cossio, 2001; Monsalve y González, 2011; Rodríguez, Posada, Estrada, Velásquez, 2013). No obstante, aunque esta variable de baja disponibilidad de recursos no se relacionó directamente con el consumo de gran variedad de alimentos, sí lo hizo con el bajo consumo de pescados y mariscos, de alimentos bajos en calorías o “light” y de la toma de “media mañana”. También, a partir de estos datos socio-económicos, puede comprenderse por qué para los estudiantes con menos recursos para alimentarse, prefieren los alimentos que permitan la saciación satisfactoria del hambre, dan más importancia al precio a la hora de elegir los alimentos, y omiten alguna comida principal durante el día o la reemplacen por alimentos de bajo costo que, en su gran mayoría, pueden ser poco balanceados a nivel nutricional. Por su parte, los estudiantes con más recursos económicos prestaban más atención a la forma de preparación de los alimentos y a las tendencias culinarias, en contraposición con los de menos recursos económicos. Esta relación entre los patrones alimentarios y las razones para la elección de los alimentos de los estudiantes en función de sus recursos económicos, ha sido también observada en otros estudios (Ibáñez et al., 2008 y Sáenz et al., 2011), y pone de manifiesto la importancia de considerar el análisis de los determinantes sociales de la salud a la hora de caracterizar los estilos de vida de diferentes muestras poblacionales. Entre estos determinantes, también se observaron en la muestra algunas variaciones en función del género y otras cuestiones académicas o profesionales, cuando se analizan tanto los patrones alimentarios como las razones para la elección de alimentos.

Respecto a la variable género, por ejemplo, parece influir en algunos patrones alimentarios de la muestra de estudio, aunque no en todos ellos. Además del más frecuente consumo de golosinas o dulces observado en el grupo de mujeres, se encontró un consumo menos frecuente de éstas de embutidos, menudencias de pollo, huevos, granos secos, gaseosas y tubérculos, si se comparan con el grupo de hombres. También se observó que ellas refieren menor frecuencia del acto de cenar y de tomar algo después de la cena. Estos datos confirman los obtenidos en otros estudios (Monsalve, 2011) en los que se han comparado los patrones de alimentación de los hombres y de las mujeres y que muestran que, aunque los hábitos alimentarios entre sexos no son tan diferentes, ellas tienden a prestar más atención a los alimentos que consumen, a sus valores nutricionales y a sus implicaciones a nivel físico, en comparación con los hombres (Vargas-Zárate et al., 2010). Adicionalmente, en un estudio reciente (Kourouniotis et al., 2016) se observó, al igual que en la presente investigación, que aunque los factores sensoriales suponen la razón más frecuentemente reportada respecto a la elección de los alimentos, tienden a ser significativamente más importantes para ellas que para ellos, dado que éstas prestan mayor atención al sabor de los mismos. Estas mismas diferencias significativas se obtuvieron para las razones asociadas a los efectos a nivel físico, la facilitación social, la facilidad para la preparación, y la apariencia o los aspectos extrínsecos de los alimentos, en las que también se observa que las mujeres tienden a asignarles más importancia. Esto mismo se observó en el estudio de Milošević et al. (2012), en el que encontraron que para todos los factores determinantes de la elección de alimentos, las mujeres tienden a darles más importancia que los hombres, aunque estos autores sólo encontraron diferencias estadísticamente significativas en los factores a los que se les otorgó menos importancia, a saber, los asociados al control de peso, la familiaridad y la preocupación ética.

Por otra parte, en el caso de los estudiantes universitarios, no sólo resulta importante analizar la influencia del género o de otras socio-económicas asociadas a la disponibilidad de recursos, sino que resulta relevante analizar cómo influyen algunas variables de carácter académico o profesionales sobre los patrones alimentarios. Así, en relación con los programas académicos se encontró que, atendiendo a las recomendaciones de la OMS (2015) para la alimentación sana, los estudiantes del Instituto de Educación Física y Deportes tienden a mantener mejores patrones de alimentación que los estudiantes de las otras dependencias. Específicamente, estos estudiantes consumen, en comparación con los de psicología y medicina, menos grasas trans (alimentos de paquete) y golosinas, y tienden a consumir siempre la primera y más importante comida del día, el desayuno.

En el polo opuesto se encontrarían los estudiantes de Psicología, los cuales en mayor proporción seguían las prácticas de riesgo que se mencionan en cuanto a los estudiantes de educación física. Concretamente, fueron el grupo académico que más frecuentemente consumía golosinas o dulces, y grasas trans, y los que menos desayunaban.

Por su parte, los estudiantes de Medicina parecen seguir los mismos patrones que los estudiantes del Instituto de Educación Física y Deportes, aunque con frecuencias ligeramente menores que éstos, y exceptuando la toma usual del desayuno, factor en el cual sí se parecen más a los estudiantes de Psicología, con los que se diferenciaban en el resto de prácticas alimentarias.

Estas diferencias por dependencia académica podrían estar relacionadas con los intereses, actividades y campos de conocimiento de los estudiantes. Aunque los tres programas académicos

están relacionados con las áreas de la salud, se observa más interés por el seguimiento de patrones de consumo saludables en los estudiantes de áreas deportivas. Esto puede deberse a las implicaciones directas que tiene la realización del ejercicio físico sobre la alimentación, y viceversa. Es decir, los estudiantes del Instituto de Educación Física y Deportes, se ven expuestos a la realización constante de ejercicio físico, por lo cual deben compensar las pérdidas de nutrientes con una alimentación balanceada y variada.

Consecuentemente, no sólo los patrones alimentarios se diferencian entre los programas académicos del estudio, sino también y de forma significativa, las razones subyacentes a la elección de alimentos, específicamente cuando éstas hacen referencia a la salud, el contenido natural de los alimentos, la forma de preparación, la facilitación social y el atractivo sensorial. Por ejemplo, los estudiantes de Educación Física y Deportes tienden a considerar más frecuentemente como importantes los factores relacionados con la salud, la facilitación social y el contenido natural y nutricional de las comidas que van a consumir, seguidos respectivamente por los estudiantes de Medicina y Psicología. Por su parte, los estudiantes de estas dos últimas dependencias académicas tienden a considerar el sabor y la calidad de los alimentos como más importantes que los estudiantes de Educación Física y Deportes. Esto concuerda con lo observado anteriormente al caracterizar los patrones de alimentación, es decir, que al tener un gasto calórico más elevado, los estudiantes de Educación Física y Deportes observan más el valor nutricional de los alimentos y los beneficios a nivel corporal que puedan tener. Esto lleva a fijarse menos en el atractivo sensorial del alimento y consumirlo más por sus beneficios que por su sabor.

Igualmente, se observó que los estudiantes de los niveles más avanzados, es decir, los de la Cohorte Tres también son los que más importancia asignan a las razones asociadas al precio de los alimentos, como a las razones que tienen que ver con el fácil acceso a ellos, no sólo en términos de precio, sino también en términos de rapidez y cercanía de los lugares donde se consiguen. Mientras tanto, los estudiantes de los primeros niveles parecen estar menos preocupados por estas cuestiones. Estos hallazgos podrían estar asociados a la edad y a la adaptación a la carga académica, tomando en cuenta que los estudiantes mayores en algunos casos también trabajan o se encuentran en fase de prácticas académicas, por lo que pueden contar con menos tiempo para la preparación y la compra de los alimentos. Es decir, estas relaciones observadas entre las razones reportadas para la elección de alimentos según cohortes, podría estar midiendo de manera indirecta la influencia de la edad en una fase del desarrollo en el que existen importantes cambios físicos, psicológicos, interpersonales, etc. que pueden resultar determinantes para el comportamiento en salud.

Por otra parte, cabe mencionar que, a partir de los resultados del presente estudio, no se han podido establecer correlaciones entre los grupos de alimentos consumidos tanto frecuente como menos frecuentemente por la muestra de participantes, lo cual muestra patrones muy amplios en el consumo de múltiples grupos de alimentos en la dieta habitual de los estudiantes. Esta gran amplitud en el consumo de muchos tipos de alimentos podría haber influido sobre la falta de relaciones significativas y fuertes entre los grupos de alimentos y las razones reportadas por los participantes para la elección de los mismos, más si en el Cuestionario de Elección de Comidas, no se solicita a la persona que complete las razones específicas para la elección de algunos alimentos específicos, sino a nivel general. A futuro, se requeriría conocer cuáles

razones se asocian a los grupos de alimentos específicos y, para ello, se necesitaría implementar un análisis factorial de los resultados obtenidos en el Cuestionario de Elección de Alimentos, a fin de organizar a nivel estructural algunas categorías de análisis que permita ir mucho más allá, en términos explicativos, de la simple asociación entre ítems relacionados con un posible factor motivacional para la elección de alimentos. Desde este punto de vista, aunque las correlaciones observadas en el estudio apuntan a ciertos factores de manera consistente, éste presenta como limitación el no poder confirmar o desconfirmar en la muestra de estudio, aquellos factores explicativos de la elección de los alimentos que han sido evidenciados empíricamente en la literatura (Steptoe et al., 1995; Ares y Gámbaro, 2007; Fotopoulos et al., 2009; Januszewska et al., 2011; Jauregui-Lobera y Bolaños-Ríos, 2011), así como las relaciones observados entre los mismos.

Esta falta de estructura factorial no permite conocer tampoco cómo las razones identificadas por la muestra pueden influenciarse entre sí, o el nivel predictivo que pueden tener sobre el proceso de toma de decisiones respecto a la elección de alimentos y sobre el desarrollo de hábitos alimentarios en general. En consecuencia, con los resultados de esta investigación no puede diseñarse un modelo explicativo completo que pueda ayudar a entender a cabalidad los factores motivacionales determinantes de la elección de alimentos. No obstante, permite identificar cuáles son las principales razones subyacentes a la elección de alimentos de estudiantes universitarios colombianos y, en cierta medida, se puede observar cómo algunos determinantes sociales de la salud (p.ej., género, nivel socioeconómico) o algunas variables intervinientes de naturaleza académica o profesional, pueden modular las relaciones entre los

hábitos alimentarios y las razones para la elección de alimentos, tanto entre sí como entre ambos y de manera específica.

Otra limitación de la investigación hace referencia a que no se puede concluir si los patrones alimentarios de los participantes pueden considerarse como saludables o no, en términos nutricionales, dado que en el presente estudio se analizaron aquellos alimentos que forman parte de la dieta habitual de los participantes y no por la frecuencia del consumo. No obstante, el hecho de encontrar algunos hábitos alimentarios de riesgo en la muestra de estudio (p.ej. consumo habitual de comidas rápidas durante la jornada universitaria) que podrían aumentar la prevalencia futura de enfermedades crónicas no transmisibles y promover el bajo desempeño a nivel cognoscitivo de los universitarios, lleva a replantear el sistema de medición y a recomendar para futuras investigaciones la inclusión del número de porciones y las combinaciones de productos alimentarios para establecer de una manera más precisa si los hábitos alimentarios son o no saludables y suficientes nutricionalmente.

A partir de esta observación y de algunos resultados del estudio, se podría decir que es pertinente promover el consumo frecuente de los alimentos clave para la salud en los estudiantes que manifestaron no consumirlos o no consumirlos frecuentemente. Para ello, sería pertinente plantear estrategias de intervención que permitan promover tanto los buenos hábitos alimentarios y la salud de los estudiantes universitarios, como la reducción de la vulnerabilidad a las enfermedades crónicas no transmisibles y la mejora del desempeño a nivel físico, mental y académico de los jóvenes estudiantes. Estas estrategias, planteadas a partir de los patrones alimentarios y de los factores motivacionales identificados en el presente estudio, permitirían

abordar los determinantes clave de la conducta alimentaria de los estudiantes con significativa validez contextual, a fin de mejorar las probabilidades de éxito de los procesos de intervención.

Concretamente, en términos aplicados resulta de interés la presente investigación, porque sirve a la Unidad de Bienestar Universitario de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas y al Departamento de Psicología de la Universidad de Antioquia, al cual está adscrito, para desarrollar modelos de evaluación, seguimiento e intervención efectivos para la promoción de los hábitos alimentarios saludables en la población universitaria y, de manera indirecta, para la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles en las mismas y en aquellas personas o grupos con los que los futuros profesionales podrían desarrollar su práctica de consejería preventiva en el ámbito comunitario. Entre estas intervenciones a diseñar e implementar, resulta del máximo interés desarrollar estrategias educativas y contextuales que impliquen modificaciones de los ambientes físicos, comerciales y sociales, y facilitar reforzarlos hábitos alimentarios saludables, dados los resultados obtenidos en el presente estudio y los modelos teóricos que los sustentan.

Por otra parte, el hecho de realizar este tipo de investigaciones implica un aporte significativo a la bibliografía de este tema en Latinoamérica y un acercamiento inicial representativo frente al estudio de la elección de alimentos en Colombia y en la Universidad de Antioquia. Esta anotación resulta relevante porque, a nivel nacional, las investigaciones sobre alimentación que pueden encontrarse en la literatura, tienen principalmente un enfoque hacia la identificación de patrones alimentarios o nutricionales, y apenas se encuentra en la bibliografía la temática de la elección de alimentos. Por tanto, se requiere mayor atención académica e interés

investigativo acerca de esta temática y, en general, por la ampliación del abordaje científico de la alimentación desde la psicología de la salud en el país.

En términos teóricos, aún queda mucho también por investigar y por validar en el contexto colombiano y en la población universitaria en general y, para ello, en etapas posteriores a este estudio se requeriría realizar un análisis factorial que permita la agrupación de las diferentes razones subyacentes a la elección de alimentos estudiadas en categorías de análisis principales que ayuden a entender mejor la conducta alimentaria en este tipo de población. Posteriormente, podría ser relevante implementar otros análisis que lleven a establecer la manera como las diferentes razones para la elección de alimentos se relacionan entre sí, así como el nivel de influencia que cada factor puede tener sobre el proceso de toma de decisiones o sobre los demás factores. Incluso sería clave, dados los resultados de la presente investigación, desarrollar modelos de ecuaciones estructurales que permitan identificar la influencia de las condiciones socio-demográficas e individuales de los sujetos sobre la conducta alimentaria. Estos acercamientos académicos a este tema, llevarían posteriormente al desarrollo de un modelo explicativo integral de la conducta humana de alimentación y a la ampliación teórica de una disciplina, como ha sido ya denominada, la psicología de la alimentación.

Para el desarrollo de propuestas teóricas a partir de los análisis empíricos, es importante también tener en cuenta el papel crucial que juegan los procesos humanos de toma de decisiones en la conducta. Sería imprescindible incluir, en las próximas investigaciones sobre elección de alimentos, las teorías asociadas a la toma de decisiones y sus relaciones determinantes con los factores socio-culturales, psicológicos o evolutivos y psicofisiológicos de la conducta humana

que han sido planteados hasta el momento a nivel teórico en general (Ogden, 2005). Desde estos posibles avances a nivel teórico, no sólo se aportaría al desarrollo de un modelo explicativo de la elección de alimentos, sino a la definición misma del concepto que aún no está establecida de manera precisa.

Retomando esta perspectiva de análisis a nivel conceptual y teórica, a partir de las teorías de toma de decisiones, cabe plantear que el ser humano se encuentra inmerso en constantes problemas de decisión con diferentes grados de seriedad e importancia (Bermúdez, 2009) en todos los aspectos de la vida (Martínez-Selva, Sánchez-Navarro, Bechara y Román, 2006). Por ejemplo, elegir qué tomar para el desayuno es un problema de decisión. Estos problemas son resueltos con mucha o, incluso, sin ninguna deliberación explícita, lo cual depende de la significación subjetiva que se le otorgue a la decisión, haciendo que decidir sea una tarea simple y rápida, o llegar a convertirse en algo tan complejo que promueva una preocupación importante (Martínez-Selva et al., 2006; Bermúdez, 2009).

Frente a las propuestas cognitivas orientadas al papel fundamental de la racionalidad en la toma de decisiones mediante la elaboración de juicios probabilísticos (Bermúdez, 2009; Fernández, 2013), se han planteado en la actualidad otros planteamientos que hacen énfasis en el papel coadyuvante de las emociones en los procesos de toma de decisiones (Damasio, 2009). En cuanto a los primeros modelos, los basados en la racionalidad, Ogden (2005) propone el modelo cognitivo para la elección de alimentos, el cual se basa en identificar el punto de vista o gusto de la persona frente a cierto alimento y, atendiendo a su juicio de valor, predecir o no su ingesta. Según Fernández (2013), los procesos de toma de una decisión consisten en “el establecimiento

de varias alternativas o cursos de acción, al que sigue la evaluación de las probabilidades relacionadas a cada alternativa y sus posibles consecuencias y, finalmente, la respuesta o elección” (p. 48). Es pertinente destacar que este juicio subjetivo depende de los intereses y condiciones particulares de la persona, dentro de las cuales pueden encontrarse los factores socioeconómicos y psicológicos.

Por otra parte, los nuevos planteamientos sobre el papel de las emociones en la toma de decisiones se basan, según Damasio (2009), en las experiencias sociales acumuladas que se van cargando de un componente emocional positivo o negativo y que derivan en un sentimiento. De esta manera, al anticiparse a la posible consecuencia de una decisión, el ser humano se basa en la reacción emocional producida por las decisiones que tomó en ocasiones anteriores (Martínez-Selva et al., 2006). No obstante, aclara Damasio (2009), “la señal emocional no es un sustituto del razonamiento adecuado. Posee un papel auxiliar, que aumenta la eficiencia del proceso de razonamiento y lo hace más rápido” (p. 144). Es decir, algunos aspectos del proceso de la emoción y del sentimiento son indispensables para la racionalidad. De esta manera, los sentimientos llevan hacia un aspecto de la toma de decisiones donde se puede usar los elementos de la lógica para movilizar la motivación hacia la acción de una conducta determinada frente a una situación específica.

Con la inclusión de estos factores de los procesos de toma de decisiones, la subjetividad y las emociones puede complementarse los modelos evolutivos, psicofisiológicos y cognitivos propuestos por Ogden (2005) para la elección de alimentos; lo cual ya ha sido manifestado por otros autores (Gordillo, Arana, Salvador y Mestras, 2011) que plantean que en el estudio de esta

conducta de elección es importante reconocer no solo los determinantes de la conducta a nivel social, cultural y psicológico, sino también los amplios aspectos de las teorías de la decisión, en la cual confluyen factores racionales y emocionales de manera estrecha, además de los marcadores sociales, culturales y psicológicos de las personas.

De manera relacionada, los avances en estos modelos teóricos también puede tener importantes consecuencias en términos conceptuales a la hora de definir en qué consiste la elección de alimentos, a partir de la validación y contrastación de modelos y teorías establecidas desde la psicología de la alimentación. Además, supone un avance a nivel académico y bibliográfico para el estudio de la conducta alimentaria, ya que: implica una actualización de los datos conocidos, permite observar si han existido cambios en las suposiciones analizadas anteriormente, incluso, en este estudio específico, ayuda a enfocar el tema en una población específica que es clave para el desarrollo y mantenimiento de hábitos de vida saludable, específicamente en materia de alimentación.

En términos metodológicos también es muy importante el desarrollo de este tipo de estudios, pues puede aportar al impulso de una herramienta de evaluación académica. Con los análisis psicométricos de las pruebas utilizadas, se puede contrastar y validar la manera como éstas funcionan. Específicamente, en el presente estudio, el Cuestionario de Elección de Alimentos que se utilizó supone una adaptación de los instrumentos precedentes a la población colombiana, y sus análisis psicométricos podrían generar datos respecto a la confiabilidad y validez del mismo en el contexto de estudio, así como posibles ajustes que permitan ir generando un instrumento breve y con validez de criterio para determinar los niveles observados y predecir

el comportamiento respecto a la elección de alimentos en diferentes grupos de personas o poblaciones, atendiendo a los determinantes sociales de la salud moduladores que han sido identificados en la presente investigación. Este aporte podría suponer un avance importante para la psicología de la alimentación en el país.

9. CONCLUSIONES

1. La muestra de estudio es proporcional al tamaño de la población, por lo cual los resultados obtenidos en el estudio respecto a los patrones de alimentación y a las razones subyacentes a la elección de alimentos de los estudiantes universitarios, pueden ser extendidos hacia la población en general.

2. Aunque se ha encontrado variabilidad en las características socio-demográficas, psicosociales y académicas, el hecho de contar con una población eminentemente joven y que cuenten en su mayoría con una persona que prepare sus alimentos, principalmente mujer, podría explicar que muchas de las características socio-demográficas, de los patrones de alimentación y de la elección de alimentos estén influenciadas en gran medida por estándares familiares y socio-culturales.

3. La condición de juventud y la ocupación como estudiantes universitarios parece determinar algunas limitaciones socio-económicas de los estudiantes de la muestra y, en general, de los alumnos de la Universidad de Antioquia, los cuales pueden contribuir a la falta o escasez de recursos económicos para alimentación en algunos de sus estudiantes y, consecuentemente, de aquellos alimentos que son elegidos y consumidos por los que menos recursos tienen, característicamente de bajo costo y poco balanceados nutricionalmente.

4. Respecto a los patrones de alimentación de los estudiantes universitarios, el presente estudio muestra que, en general, éstos son muy variados para la mayoría de los participantes y que suelen consumir tres comidas principales en el día, salvo excepciones. Estos datos son positivos, en términos de hábitos alimentarios saludables.

5. Sin embargo, a pesar que el estudio permite identificar patrones amplios y variados respecto a los grupos de alimentos, no permite determinar si estos patrones alimentarios resultan balanceados, es decir, si de forma precisa son saludables o no, o si requieren un cambio específico (de aumento o disminución) sobre algún componente nutricional, dado que no se consideró la frecuencia del consumo de los alimentos. No obstante, se pueden describir los patrones de alimentación de la muestra reportando aquellos alimentos consumidos por la gran mayoría de jóvenes universitarios y, a su vez, se puede identificar la calidad de la dieta en términos de consumo de alimentos clave y de riesgo.

6. Se observan coincidencias entre los patrones alimentarios de la muestra de estudio y de los jóvenes colombianos a nivel nacional, y con otras poblaciones de estudiantes universitarios colombianos, respecto al consumo de alimentos clave para el rendimiento y la salud. No obstante, los porcentajes de la muestra que consumen alimentos de riesgo, tales como la comida rápida, son ligeramente superiores frente a los jóvenes colombianos en general, lo cual parece estar relacionado con algunas características inherentes a la vida universitaria.

7. Respecto a las razones para la elección de alimentos de la muestra, se confirman los factores propuestos tanto a nivel empírico como teórico por los investigadores expertos en el

campo de la psicología de la alimentación, tales como: el atractivo sensorial, los factores extrínsecos de los alimentos, la promoción de la salud, la conveniencia y la relación calidad-precio, el contenido natural de los alimentos, el factor de regulación emocional y, en un nivel más bajo de influencia, las cuestiones éticas o ecológicas, la facilitación social y la familiaridad. No obstante, no se han encontrado correlaciones entre estos factores, planteándose como factores exhaustivos y excluyentes que requieren ser valorados mediante análisis factorial.

8. Los resultados muestran que las variables socio-demográficas (edad y género), socio-económicas (nivel de recursos económicos para alimentación) y académicas (programa académico y cohorte) modulan los patrones de alimentación y las razones para la elección de alimentos de la muestra de estudio. Estos datos ponen de manifiesto la necesidad de incluir los determinantes sociales de la salud en el análisis de los estilos de vida y del comportamiento en salud, en el ámbito general y de alimentación, de manera específica.

9. Aunque el presente estudio permite identificar algunas razones para la elección de los alimentos de la población de estudio, los alcances no son suficientes para formular un modelo explicativo de la conducta alimentaria en el que se relacionen las razones para la elección de alimentos de manera específica, y se establezca el nivel predictivo que cada una de ellas sobre la conducta alimentaria en general.

10. Esta investigación supone un acercamiento inicial a la elección de alimentos en Colombia, y amplía la perspectiva de análisis sobre la alimentación, basada fundamentalmente en los aspectos nutricionales. En este sentido, el aporte de la psicología puede conllevar

estrategias de análisis que aporten, en términos explicativos, a la conducta alimentaria y, a su vez, en la identificación de patrones socio-culturales relevantes que podrían actuar como determinantes de la gastronomía típica de algunas regiones de Colombia.

11. Para la continuación de la investigación en elección de alimentos, es imprescindible tener en cuenta los procesos de toma de decisiones que realizan los seres humanos y la manera como éstos, junto con los factores socio-culturales, biológicos y psicológicos, intervienen en la conducta alimentaria. De esta forma, se podría avanzar en términos de aproximación conceptual al proceso de elección de alimentos, desde un marco de validez ecológica o contextual

12. En términos metodológicos, el estudio permite avanzar en el desarrollo de una herramienta de evaluación que permita el avance investigativo y académico en el tema de elección de alimentos y, a futuro, realizar los análisis psicométricos correspondientes de la prueba y ajustar la misma.

13. En términos aplicados, esta investigación sirve a la Unidad de Bienestar Universitario y al Departamento de Psicología de la Universidad de Antioquia para caracterizar la población y para la formación de programas de intervención eficaces para la promoción de los hábitos alimentarios saludables de los jóvenes universitarios.

REFERENCIAS

- Ajzen, I. (1985). From intention to actions: A theory of planned behavior. En J. Kuhl y J. Beckman (eds.), *Action-Control: from cognition to behavior* (pp. 11-39). Heidelberg, Alemania: Springer.
- Ares, G. y Gámbaro, A. (2007). Influence of gender, age and motives underlying food choice on perceived healthiness and willingness to try functional foods. *Appetite*, 49(2007), 148-158. doi:10.1016/j.appet.2007.01.006
- Becerra-Bulla, F., Pinzón-Villate, G. y Vargas-Zárate, M. (2011). Hacia la creación del programa Universidad Promotora de la Salud desde la alimentación y nutrición en la Universidad Nacional de Colombia, sede Bogotá. *Revista Facultad Medicina*, 59, S67-76. Recuperado de <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/24112/38992>
- Becker, M. (1974). The health belief model and personal health behavior. *Health Education Monographs*, 2 (4):326- 327.
- Bermúdez, J. (2009). *Decision theory and rationality*. New York, Estados Unidos: Oxford University Press
- Bittner, J. y Kulesz, M. (2015). Health promotion messages: The role of social presence for food choices. *Appetite*, 87(2015), 336-343. doi:10.1016/j.appet.2015.01.001
- Bolaños, P. (2009). La educación nutricional como factor de protección a los trastornos de la conducta alimentaria. *Trastornos de la conducta alimentaria*, 10(2009), 1069-1086. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3214016>
- Cardona, M. y Cossio, L. (2001). *Perfil socioeconómico de los estudiantes de la facultad de ingeniería de la Universidad de Antioquia* [Tesis profesional]

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Cervera Burriel, F., Serrano Urrea, R., Vico García, C., Milla Tobarra, M., & García Meseguer, M. J. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población

universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 438-446. doi:10.3305/nh.2013.28.2.6303

Comisión Intersectorial para la Atención Integral de Primera Infancia, (2014). *Lineamiento técnico de alimentación y nutrición para la primera infancia*. Bogotá, Colombia.

Recuperado de <http://www.deceroasiempre.gov.co/QuienesSomos/Documents/4.De-Alimentacion-y-nutricion-para-la-Primera-Infancia.pdf>

Damasio, A. (2009). *En busca de Espinosa neurobiología de la emoción y los sentimientos*.

Barcelona, España: Crítica.

Díaz, M., Mora, M., Rodríguez, A. y Riba, M. (2005). Patrón alimentario de estudiantes

universitarios, comparación entre culturas. *Revista española de nutrición comunitaria*,

11(1), 8-11. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2004981>

Domínguez, L. (2008). La adolescencia y la juventud como etapas del desarrollo de la

personalidad. *Boletín Electrónico de Investigación de la Asociación Oaxaqueña de*

Psicología, 4(1), 69-76. Recuperado de

http://www.conductitlan.net/notas_boletin_investigacion/50_adolescencia_y_juventud.pdf

Elorriaga, N., Colombo, M., Hough, G., Zoe, D., & Vásquez, M. (2012). ¿Qué factores influyen

en la elección de alimentos de los estudiantes de Ciencias de la Salud?. *Diaeta*, 30(141),

16-24. Recuperado de <http://www.scielo.org.ar/pdf/diaeta/v30n141/v30n141a03.pdf>

Espinoza, L., Rodríguez, F., Gálvez, J., y McMillan, N. (2011). Hábitos de alimentación y

actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 38(4), 458-

465. Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v38n4/art09.pdf>

- European Food Information Council. (2005). Los factores determinantes de la elección de alimentos. *Informes EUFIC 4*(2005). Recuperado de <http://www.eufic.org/article/es/expid/review-food-choice/>
- Fernández, J. (2013). *Revisión sistemática sobre toma de decisiones como proceso de pensamiento (2002-2012)* [Tesis profesional]
- Fishbein, M. y Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior: An introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Flórez, L. (2007). *Psicología social de la salud: promoción y prevención*. Bogotá, Colombia: Imagen Editorial.
- Fotopoulos, C., Krystallis, A., Vassallo, M. y Pagiaslis, A. (2009). Food Choice Questionnaire (FCQ) revisited. Suggestions for the development of an enhanced general food motivation model. *Appetite*, 52(2009), 199-208. doi:10.1016/j.appet.2008.09.014
- García-Laguna, D., García-Salamanca, G., Tapiero-Paipa, Y. y Ramos, D. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la promoción de la salud*, 17(2), 169-185. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>
- Gómez, D. y de Cos, A. (2001). Requerimientos nutricionales. En C. Gómez y A. Cos (Coord.), *Nutrición en atención primaria* (pp. 15-26). Madrid, España: Jarpyo Editores. Recuperado de <http://www.sefh.es/bibliotecavirtual/novartis/nutricionap.pdf>
- Gómez, L. (2007). Conducta alimentaria, hábitos alimentarios y puericultura de la alimentación. *Precop SCP*, 7(4), 38-50. Recuperado de <https://scp.com.co/descargascrianza/Conducta%20alimentaria,%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20y%20puericultura%20de%20la%20alimentaci%C3%B3n.pdf>

González, M. (2004). *Estudio de hábitos alimentarios de los estudiantes de la Universidad de las Américas, Puebla* [Tesis profesional]. Recuperada de

http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lhr/gonzalez_r_m/

Gordillo, F., Arana, J., Salvador, J. y Mestras, L. (2011). Emoción y toma de decisiones: teoría y aplicación de la Iowa Gambling Task. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 333-353. Recuperado de

www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/download/24816/23285

Hendry, L. B. y Kloep, M. (2002). *Lifespan development: Resources, challenges and risks*.

London, Inglaterra: Thomson Learning.

Ibáñez, E., Thomas, Y., Bicienty, A., Barrera, A., Martínez, J., & Gerena, R. (2008). Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de odontología de la Fundación Universitaria San Martín de Bogotá, Colombia. *NOVA -Publicación Científica en Ciencias Biomédicas-*, 6(9), 27-34. Recuperado de

http://www.unicolmayor.edu.co/invest_nova/NOVA/NOVA9_ART3_HABITOS.pdf

Intra, M., Rosales, J., y Moreno, E. (2011). Cambio en las conductas de riesgo y salud en estudiantes universitarios argentinos a lo largo del periodo educativo. *International journal of psychology and psychological therapy*, 11(1), 139-147. Recuperado de <http://www.ijpsy.com/volumen11/num1/289/cambio-en-las-conductas-de-riesgo-y-salud-ES.pdf>

Januszewska, R., Pieniak, Z. y Verbeke, W. (2011). Food choice questionnaire revisited in four countries. Does it still measure the same?. *Appetite*, 57(2011), 94-98.

doi:10.1016/j.appet.2011.03.014

- Jáuregui-Lobera, I., y Bolaños Ríos, P. (2011). What motivates the consumer's food choice?. *Nutrición Hospitalaria*, 26(6), 1313-1321. doi:10.3305/nh.2011.26.6.5243
- Kahma, N., Niva, M., Helakorpi, S. y Jallinoja, P. (2016). Everyday distinction and omnivorous orientation: An analysis of food choice, attitudinal dispositions and social background. *Appetite*, 96(2016), 443-453. doi:10.1016/j.appet.2015.09.038
- Kourouniotis, S., Keast, R., Riddell, L., Lacy, K., Thorpe, M. y Cicerale, S. (2016). The importance of taste on dietary choice, behavior and intake in a group of young adults. *Appetite*, 103(2016), 1-7. doi:10.1016/j.appet.2016.03.015
- Lujan, A. (2013). *Incidencia de la cultura alimentaria en hábitos alimentarios de niños de 7 a 9 años de Bomba* [Tesis profesional]. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC112603.pdf>
- MacMillan, N. (2007). Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. *Revista Chilena de Nutrición*, 34(4), 1-10. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46934406>
- Martínez-Selva, J.M., Sánchez-Navarro, J.P., Bechara, A. y Román, F. (2006). Mecanismos cerebrales de la toma de decisiones. *Revista de Neurología*, 42(7), 411-418. Recuperado de <http://www.neurologia.com/pdf/Web/4207/u070411.pdf>
- Marugán, J., Monasterio, L. y Pavón, M. (2010). Alimentación en el adolescente. En L. Peña (Coord.), *Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica* (pp. 307-312). Madrid, España: Ergón S.A. Recuperado de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf

Cornisa: RAZONES SUBYACENTES A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS HABITUALES

Ministerio de la Protección Social de la República de Colombia (2006). Ley No 1090 por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones., Bogotá, Colombia, 6 de septiembre de 2006.

Recuperado de http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1090_2006.html

Ministerio de Salud de la República de Colombia. (1993). Resolución 8430 por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud., Bogotá, Colombia, 4 de octubre de 1993. Recuperado de

https://www.invima.gov.co/images/pdf/tecnovigilancia/buenas_practicas/normatividad/Resolucion_8430_de_1993.pdf

Ogden, J. (2005). La elección de la comida. En J. Ogden (Ed.), *Psicología de la alimentación comportamientos saludables y trastornos alimentarios* (pp. 40-63). Madrid, España: Morata.

Organización Mundial de la Salud, (1998). *Promoción de la salud Glosario*. Ginebra, Suiza.

Recuperado de <http://apps.who.int/iris/handle/10665/67246>

Organización Mundial de la Salud. (2014). *Global status report on noncommunicable diseases*.

Suiza. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/en/>

Organización Mundial de la Salud. (2015). Alimentación Sana. *Nota descriptiva N° 394*.

Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/#content>

Organización Mundial de la Salud. (2015). Enfermedades no transmisibles. *Nota descriptiva*.

Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>

Organización Mundial de la Salud. Temas de salud: Nutrición [página web oficial]. Recuperado

de <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>

- Pelletier, J. y Laska, M. (2013). Campus food and beverage purchases are associated with indicators of diet quality in college students. *American Journal of Health Behavior*, 28(2), 80-87. doi:10.4278/ajhp.120705-QUAN-326
- Quiñonez, G. (2011). Efectos de los medicamentos en el apetito. *Trastornos de la conducta alimentaria*, 13(2011), 1437-1460. Recuperado de http://www.tcasevilla.com/archivos/efecto_de_los_medicamentos_en_el_apetito.pdf
- Rivera, M. (2006). Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad de Juárez Autónoma de Tabasco. *Revista Cubana de Salud Pública*, 32(3). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21420864005>
- Rodríguez, M., Posada, M., Estrada, P. y Velásquez, M. (2013). *Población con riesgo de abandono universitario. Una aproximación desde la prevención. Universidad de Antioquia*. Recuperado de http://www.alfaguia.org/www-alfa/images/ponencias/clabesIII/LT_1/ponencia_completa_71.pdf
- Sáenz, S., González, F. y Díaz, S. (2001). Hábitos y trastornos alimenticios asociados a factores sociodemográficos, físicos y conductuales en universitarios de Cartagena, Colombia. *Revista Clínica Médica Familiar*, 4(3), 193-204. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v4n3/original2.pdf>
- Schenettler, B., Denegri, M., Miranda, H., Sepúlveda, J., Orellana, L., Paiva, G., & Grunert, K. (2013). Hábitos alimentarios y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios del sur de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 28(6), 2221-2228. doi:10.3305/nh.2013.28.6.6751
- Secretaría de Salud del Estado de México. (2008). *Guía de Orientación Alimentaria*. Ciudad de México, México. Recuperado de

http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/1-guia_orientacion_alimentaria.pdf

Sevillano, M. y Sotomayor, A. (2012). Publicidad y consumo de alimentos en estudiantes de Huánuco (Perú). *Comunicar*, 20(39), 177-184. doi: 10.3916/C39-2012-03-08

Shepherd, R., Sparks, P. y Guthrie, C.A. (1995). The Application of the Theory of Planned Behavior to Consumer Food Choice. *European Advances in Consumer Research*, 2(1995), 360-365. Recuperado de <http://acrwebsite.org/volumes/11624/volumes/e02/E-02>

Step toe, A., Pollard, T., y Wardle, J. (1995). Development of a measure of the motives underlying the selection of food: The food choice questionnaire. *Appetite*, 25, 267-284. Recuperado de https://www.ucl.ac.uk/hbrc/resources/resources_eb/Step toe_1995_FCQ_Appetite.pdf

Tribunal Nacional Deontológico y Bioético de Psicología de Colombia (2012). Doctrina de 2012 sobre el Consentimiento Informado en Psicología, Acta No 7 11 de diciembre de 2012. Recuperado de http://www.ascofapsi.org.co/documentos/2013/Doctrina_3_Consentimiento_Informado.pdf

Troncoso, C. y Amaya, J. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 36(4), 1090-1097. Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v36n4/art05.pdf>

Urquiza, A. (2007). Estudio de la intervención del sistema colinérgico en el efecto producido por la amitriptilina en una tarea de evitación inhibitoria en ratones machos y hembras (Tesis doctoral). De la base de datos de Universidad de Valencia. Recuperado de

<http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/15430/urquiza.pdf?sequence=1&isAllowed=>

[y](#)

Utrilla, P. (2000). Aspectos farmacológicos de las anfetaminas. *Ars Pharmaceutica*, 41(1), 67-

77. Recuperado de <http://www.ugr.es/~ars/abstract/41-67-00.pdf>

Vargas, S. (2010). Los estilos de vida en la salud. En Escuela de Salud Pública (Ed.), *La salud*

pública en costa rica: estado actual, retos, y perspectivas (pp. 101-124). Costa Rica:

Universidad de Costa Rica.

Vargas-Zárate, M., Becerra-Bulla, F. y Prieto-Suárez, E. (2010). Evaluación de la ingesta

dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. *Revista Salud Pública*, 12(1),

116-125. Recuperado de

<http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/33102>