



**Factores subjetivos que influyen en los hábitos de alimentación de los estudiantes
universitarios**

Lizeth Dayana Tapasco Ayala

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicóloga

Tutor

Juan Diego Escobar Salazar, Magíster (MSc) en salud colectiva

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Psicología
Medellín, Antioquia, Colombia
2022

Cita	(Tapasco Ayala, L.2022)
Referencia	Tapasco Ayala, L, D. (2022). <i>Factores subjetivos que influyen en los hábitos de alimentación de los estudiantes universitarios</i> [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
Estilo APA 7 (2020)	



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

Rector: John Jairo Arboleda Réspedes

Decano/Director: John Mario Muñoz Lopera

Jefe departamento: Alberto Ferrer Botero

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Dedicatoria

A mis abuelos que siempre están conmigo y nunca me han dejado sola

Agradecimientos

A mis padres por su apoyo y amor incondicional

Tabla de contenido

Resumen	6
Abstract	7
Introducción	8
1 Planteamiento del problema	9
1.1 Antecedentes	9
2 Justificación.....	13
3 Objetivos	14
3.1 Objetivo general	14
3.2 Objetivos específicos.....	14
4 Problema de investigación	15
5 Marco teórico	16
6 Marco legal.....	20
6.1 Consideraciones Éticas.....	20
7 Metodología	22
8 Resultados	25
8.1 Ritos de vida y costumbres.....	25
8.2 Emociones estrés y salud.....	26
8.3 Vida social/universitaria.....	27
8.4 Crianza y autonomía alimentaria.....	28
8.5 Autoconcepto y rituales alimentarios	29
9 Discusión	31
9.1 Ritos de vida y costumbres.....	31
9.2 Emociones, estrés y salud.....	34
9.3 Vida social y universitaria.....	38

9.4 Crianza y autonomía alimentaria.....	42
9.5 Autoconcepto y rituales alimentarios	44
10 Conclusiones	47
11 Recomendaciones.....	49
Referencias	50
Anexos.....	54

Resumen

El presente trabajo de grado muestra un acercamiento y análisis a la subjetividad de los estudiantes universitarios entorno a sus hábitos de alimentación, en el estudio se realizaron entrevistas a varios estudiantes los cuales narraron sus vivencias y como a partir de esta se pudieron consolidar los hábitos que tienen hasta la actualidad, además como ha influido su ingreso a la universidad en su vida principalmente en sus hábitos de alimentación y salud mental, finalmente se realizó un sondeo con el fin de conocer a modo más general la opinión de otro grupo de estudiantes y determinar así los factores que influyen principalmente en la toma de decisiones y los hábitos de alimentación de los estudiantes, siendo algunos de estos el tiempo, la carga académica, su nivel socioeconómico y la salud mental.

Palabras clave: hábitos de alimentación, salud mental, subjetividad, estudiantes universitarios

Abstract

This essay shows an approach and analysis of the subjectivity of university students around their eating habits. In the study, interviews were conducted with several students who narrated their experiences and how from these experiences they were able to consolidate the habits they have up till now. Also how entering the university has influenced their life, mainly in their eating habits and mental health.

Finally, a survey was conducted to find out what were the opinions of other groups of students regarding this and to determine the factors that mainly influence decision-making and the eating habits of the students. Some of these being time, academic load, socioeconomic level and mental health.

Keywords: eating habits, mental health, subjectivity, university students

Introducción

A lo largo del ciclo de vida de los seres humanos existen variaciones que se presentan como resultado de: las creencias de la crianza, el entorno cultural, los cambios fisiológicos, ambientales, educativos, emocionales entre otros, estas variaciones se instauran en los patrones de comportamiento de las personas y definen en gran parte como se relacionan con los otros, con su entorno y consigo mismos, además de la forma en que se concibe el mundo, los gustos particulares guardan estrecha relación con estas variaciones que podríamos llamar hábitos, Aspe y López, (1999, citado en García y Espinosa, A, y Olayo, A 2008) plantean que los hábitos se adquieren, y estos son adquiridos por el ejercicio de los actos que cada persona realiza de manera consciente y de manera regular a lo largo de su vida.

Los hábitos hacen parte entonces de los estilos de vida de cada individuo, están determinados por los factores socioculturales y las características individuales de cada uno, mediados por la estructura social y las creencias. Beth (2010, citado en Rojas, D, 2011) propone que entre estos cobra gran importancia los hábitos de alimentación de las personas, que están mediados en gran parte por la influencia de las costumbres socioculturales, el nivel socioeconómico, los antecedentes familiares y gustos propios del ser humano.

Entre las etapas de vida en las cual cobra más importancia la adquisición de los hábitos de vida se encuentra la juventud, etapa en la cual se encuentran la mayoría de los estudiantes universitarios, se considera entonces a la juventud una etapa de riesgo, pues es el proceso transicional en el que se desarrollan gran parte de los hábitos de salud que permanecerán en su mayoría hasta la adultez (Varela-Arévalo, M et al., 2016). Los hábitos inadecuados de la población universitaria abarcan todas las esferas de la vida, pues están relacionados con la alimentación, la actividad física, el descanso, el estrés, las relaciones interpersonales, entre otros (Lema et al., 2009). En relación, Rodríguez y colaboradores (2013) mencionan que los estudiantes universitarios son especialmente vulnerables a la mala nutrición pues no suelen consumir refrigerios entre comidas, omiten el desayunan, realizan ayunos de largas horas, tienen preferencia por la comida rápida además suelen tener bajos niveles de actividad física.

1 Planteamiento del problema

En las universidades se instauran dinámicas propias que llevan a los estudiantes a realizar cambios en los patrones de vida previamente establecidos, estos pueden adquirir hábitos nuevos o modificar los preexistentes, a nivel social los estudiantes universitarios son reconocidos por tener hábitos poco saludables tanto en su vida como en la alimentación, siendo estos últimos producto muchas veces de la administración que tienen del tiempo, la disponibilidad de los alimentos o bien por un carácter económico. Por esto, muchas universidades han identificado esta problemática social e institucional, y se han propuesto el mitigar el impacto que los cambios en los ritmos de vida que se presentan en la universidad impacten de manera tan intensa a la población universitaria, por esto en el caso de la Universidad de Antioquia se han propuesto programas desde el área de bienestar universitario que buscan promover mejores hábitos de alimentación en los estudiantes brindando educación nutricional, promoviendo las habilidades para la vida y la salud en general, además de programas donde los estudiantes para los cuales los recursos económicos son un factor muy limitante no se vean tan afectados.

Sin embargo, los malos hábitos de alimentación en los estudiantes universitarios siguen siendo una problemática vigente, pues se han realizado estudios y reportajes periodísticos en los que se retrata la problemática y la necesidad de intervenir en esta con prontitud, pues estos malos hábitos de alimentación no solamente están ligados a los problemas de salud dados por la escasez como la malnutrición sino que pueden ser un factor precipitante para un trastorno de la conducta alimentaria, no obstante la mayor parte de los enfoques dados en las investigaciones dejan de lado el aspecto psicosocial inherente a la alimentación y limitan la comprensión del problema a la fisiología meramente.

1.1 Antecedentes

Por lo anterior, se han realizado varios estudios sobre los hábitos de alimentación de la población universitaria, tanto a nivel internacional como nacional. A nivel internacional, se han realizado estudios con diferentes enfoques en la comprensión de la problemática para la comprensión del problema, siendo el más recurrente en Europa el enfoque nutricional o

antropométrico como es el caso del estudio realizado por Irazusta et al., (2007) el cual a través de este enfoque se busca dar respuesta a cuáles son los hábitos de alimentación de los estudiantes universitarios, encontrando como resultado que un cuarto de la población estudiantil sufría de sobrepeso siendo este producto principalmente de la escasa actividad física en vez de una ingesta elevada de calorías, el consumo de alimentos de origen vegetal era muy limitado y de fibra, por esto el estudio llegó a la conclusión de la importancia de estrategias de promoción de los buenos hábitos de alimentación que se adquieren en la etapa universitaria pues estos se sostienen a lo largo de la vida.

Del mismo modo en Chile y Argentina es recurrente la utilización de enfoques nutricionales y antropométricos para el estudio de los hábitos alimenticios de su población universitaria, en estudios realizados se pueden conocer aspectos como la cantidad y la calidad en la ingesta alimentaria de los estudiantes, los índices de masa corporal presentes en la población, su condición nutricional y su conocimiento frente a los parámetros nutricionales establecidos con respecto a unos adecuados hábitos de alimentación, sin embargo esto limita la comprensión del fenómeno pues deja de lado el porqué de estos hábitos ya presentes, en el caso de Ecuador también se mantiene la idea de un enfoque nutricional en los estudios, sin embargo se añade el componente social-contextual lo que permite tener una perspectiva más amplia del fenómeno en contraposición con los estudios meramente nutricionales como es el caso del estudio realizado por Maribá-Ladines, (2016) titulado Hábitos de consumo alimenticios de los jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil en el que a partir de aspectos como las preferencias alimentarias, el presupuesto y el tiempo se busca conocer la realidad de los estudiantes y como está interfiere en la adopción de hábitos de alimentación, llegando así a conclusiones no exploradas previamente en los estudios meramente nutricionales como lo son los limitantes presentados por la escasa oferta alimentaria dentro del plantel educativo y la escasez de recursos económicos.

Finalmente, en el ámbito internacional en México también se ha explorado la problemática desde diferentes perspectivas, sin embargo es la perspectiva social presente en el estudio: Los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, la que permite una comprensión más psicosocial del fenómeno, y permite contrastar el porqué de los hábitos de alimentación en los estudiantes, en este estudio se tienen en cuenta aspectos individuales y sociales en que se desenvuelven los estudiantes, además de la realidad social que enfrenta México en torno a la

obesidad y como está ligada con los malos hábitos de alimentación de la población en general y por ende de los estudiantes universitarios (Contreras et, al, 2013).

Por otro lado, Colombia no escapa de la tendencia investigativa de optar por los modelos nutricionales y médicos previamente establecidos, sin embargo existen estudios realizados a nivel nacional que optan por comprender el problema de una manera más global y adhieren a sus estudios estrategias sociales y psicológicas que permiten que este fenómeno se pueda comprender de una manera más amplia siendo el caso de un estudio realizado por la universidad del Bosque en Bogotá, Colombia en estudiantes de enfermería en proceso de formación académica arrojó que el 43% de los estudiantes universitarios tenían hábitos de alimentación inadecuados, atribuyendo esto principalmente al poco tiempo disponible y a una escasa oferta educativa (Saad, C, 2007).

También entre el año 2009 y 2010 se realizó un estudio en diferentes universidades de la ciudad de Bogotá, Colombia que tenía como objetivo identificar y describir los hábitos alimentarios de los estudiantes de tres universidades de la ciudad de Bogotá y cuáles son los factores que influyen en la adopción de dichos hábitos alimentarios con un enfoque más psicosocial el estudio arrojó como resultado que existen múltiples factores que influyen en la adopción de los hábitos de alimentación de los estudiantes universitarios, entre estos se destacan los factores sensoriales y de higiene, el valor económico de los alimentos, la oferta de los alimentos, el tiempo del que disponen para alimentarse y la influencia de amigos y familiares en su alimentación (Duarte-Cuervo et al., 2015).

De la misma manera se han realizado otros estudios previos sobre los hábitos de alimentación de los estudiantes universitarios en el territorio nacional, con miembros de diferentes instituciones educativas con el objetivo de comprender los factores influyentes en la adopción de sus hábitos de alimentación, un ejemplo de esto es el estudio realizado en la ciudad de Bogotá, Colombia por (Ruiz, 2014) en el que se encontró que entre los participantes entrevistados para dicho estudio abundaba generalmente el consumo de comidas rápidas, alimentos procesados y alimentación en restaurantes; mayoritariamente existía un alto consumo de alimentos de paquete, golosinas y bebidas gaseosas además de un bajo consumo de frutas y verduras. Adicional a esto se encontró que dichos hábitos alimenticios se deben a una mala administración del tiempo y los recursos monetarios de los estudiantes.

Por otro lado, se tienen también el estudio realizado por Oliveras y colaboradores en el 2006: Evaluación nutricional de una población universitaria y la investigación realizada por Becerra-Bulla y colaboradores en el 2015: Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable, donde buscaban conocer los patrones alimentarios de los estudiantes, u otras poblaciones, se retoman como estrategias de recolección de información usados en estos estudios como son: entrevistas semiestructuradas, entrevista narrativa y una encuesta.

2 Justificación

A la luz de un análisis previo a la problemática presentada en los hábitos de alimentación de los estudiantes universitarios, se identifica la necesidad de estudiar la problemática desde un enfoque psicosocial, que retome la importancia del contexto, las vivencias y las emociones propias de los estudiantes presentes en su discurso, pues se considera necesario comprender cuál es el trasfondo de los hábitos alimenticios que mantienen los estudiantes a través de su periodo universitario y que muchas veces los acompaña durante el resto de su vida.

Lo anterior dado que en la revisión de antecedentes bibliográficos se identificó que si bien existen muchos estudios sobre los hábitos de alimentación de los estudiantes universitarios, la mayoría tienen un enfoque nutricional y muchas veces se limitan a describir de manera superficial los patrones de consumo, el IMC y las dietas, dejando de lado los aspectos psicológicos y sociales que inciden en los hábitos de alimentación, por esto se busca conocer a través del presente trabajo de grado los factores subjetivos que influyen en los hábitos de alimentación y la explicación que asignan los estudiantes al porqué de sus hábitos de alimentación, como explican desde su propia participación en el fenómeno la causalidad de esto y cuáles son esas observaciones propias de los estudiantes que pueden ayudar a comprender y contrastar esos datos ya adquiridos sobre la nutrición de cada uno de estos con su realidad subjetiva y social.

3 Objetivos

3.1 Objetivo general

Identificar los factores subjetivos que influyen en los hábitos de alimentación de los estudiantes universitarios, y cómo estos intervienen en su adaptación universitaria.

3.2 Objetivos específicos

- Explorar la importancia que juega la alimentación en la vida de los estudiantes universitarios.
- Identificar la relación entre los hábitos de alimentación y la percepción de la vida universitaria de los estudiantes.
- Describir la relación entre la condición de estudiante y sus hábitos de alimentación.

4 Problema de investigación

¿Cuáles son los factores subjetivos que influyen en los hábitos de alimentación de los estudiantes universitarios de la Universidad de Antioquia?

5 Marco teórico

Para comprender entonces el fenómeno de una mejor manera y así responder la pregunta de investigación, es menester desglosar los conceptos que se van a manejar durante el proceso investigativo, inicialmente se retoma el concepto de salud que según la Organización Mundial de la salud (OMS, 1946) se define como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de la enfermedad”.

Por su parte Fernández (2003 citado en Pereira – Chaves, J y Salas -Meléndez, M 2017) define la alimentación como el consumo de alimentos que aportan a través de su composición distintas sustancias que componen la dieta y son necesarias para el funcionamiento del organismo. Sin embargo, no se debe delimitar la alimentación exclusivamente a la necesidad fisiológica del ser humano, pues en esta intervienen factores culturales, sociales, económicos que está vinculados tanto al gusto como al placer obtenido del consumo de los alimentos y en ocasiones el papel en la vinculación social entre las personas (Chaves-Pereira y Salas-Meléndez, M, 2017). Se tienen entonces distintos enfoques en la conceptualización de alimentación y los hábitos alimenticios, no obstante, todas estas convergen actualmente en la importancia de comprender la alimentación como un fenómeno que va más allá del aspecto nutricional en que se estudió exclusivamente por muchos años, la importancia de comprender que los hábitos de alimentación no nacen con las personas, sino que se forman a partir de sus vivencias particulares.

Los hábitos de alimentación surgen entonces a partir de los aprendizajes adquiridos en el núcleo familiar, ya que al ser la familia el primer ente de aprendizaje de los niños son un referente clave a la hora de establecer sus preferencias y sus creencias (Macías, M et al., 2012) planea que los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar, y esto ejerce una influencia muy fuerte en las elecciones futuras de los niños, sin embargo los cambios socioculturales actuales han llevado a las familias a alimentar de una manera inadecuada, pues se prioriza la realización de actividades laborales y ocio sobre una correcta alimentación, un ejemplo de esto son el consumo de comidas rápidas y alimentos procesados. En el presente trabajo vamos a comprender a la familia como un aquel grupo de personas que se encuentran vinculadas por lazos de afecto, respeto convivencia y solidaridad (Oliva, E, 2013), ya que independiente de la naturaleza en la estructura familiar, esta favorece el establecimiento de hábitos de alimentación saludables o inadecuados en los jóvenes universitarios.

En la estructura familiar se entretajan diversas formas de relacionamiento, además de un sinfín de particularidades propias de cada familia, desde la forma en que se percibe la alimentación, hasta las asociaciones positivas o negativas en torno a estas, un ejemplo de esto sería cuando se realiza una celebración y se hace uso de la alimentación como forma de festejar, o cuando se acude a la ingesta de alimentos como refugio a una situación desfavorable emocionalmente; la forma de concebir entonces la relación con la alimentación se comienza a formar a edades tempranas, y se van creando patrones de comportamiento que se configuran en ritos de crianza y costumbres.

Según la Real Academia de la Lengua Española el rito es definido como: “Costumbre o ceremonia” (RAE, 2001) en el presente trabajo, el rito hará referencia a esas ceremonias particulares que se establecen dentro de cada núcleo familiar, se respetan y se replican en el diario vivir haciéndose costumbres que muchas veces acompañan a miembros de estas familias independientemente de que estén o no cerca del hogar.

Es entonces en el proceso de crianza que se empiezan a organizar las primeras formas de estructuración de los hábitos de alimentación, (Castrillón, I y Giraldo, O. 2014) plantean que es en la etapa de crianza donde los establecen las bases para el desarrollo de sus capacidades, pues en cada etapa el niño va construyendo un esquema interno que le permite comprender el mundo, se van moldeando los esquemas que más adelante inciden en las construcciones de la conducta y de la misma manera se van estructurando los hábitos y estilos de vida que se verán reflejado en los siguientes años de su vida; de igual forma, se van formando los hábitos de autocuidado, regulación física y emocional, el reconocimiento del sí mismo y el entorno social, que luego se ve reflejado en su autoconcepto, autoimagen, y las formas de vinculación social.

Por lo anterior la American Psychological Association (APA, 2010) enumera una serie de conductas familiares que forman parte de los hábitos de alimentación:

- Los alimentos de un hogar son en su mayoría saludables, y no se utilizan los dulces como premio o recompensa.
- Las familias crean patrones de alimentación saludable, se fomenta el aprendizaje mediante la observación de las conductas positivas dentro del hogar, por ejemplo, una buena elección de alimentos y una cocción adecuada.
- Comer en familia también promueve el establecimiento de hábitos de alimentación saludable, pues se instauran en los miembros de la familia horarios para comer, y los padres pueden

controlar tanto la cantidad como la calidad de los alimentos que los demás miembros de la familia están ingiriendo, así la ingesta de snacks por ejemplo se puede ver disminuida en comparación a si cada miembro de la familia come en un espacio diferente.

- Limitar la frecuencia de alimentación en restaurantes puede hacer que se tenga un control sobre lo que se está comiendo en términos de calidad, adicional a esto, puede ayudar a mantener un mejor control sobre las finanzas de los niños que posteriormente serán adolescentes y jóvenes con un manejo propio de su dinero.

Como se mencionaba anteriormente, la salud mental, el bienestar y los hábitos de alimentación están estrechamente relacionados, la concepción que cada individuo tiene de sí mismo, el tiempo del que dispone, la calidad de vida, la carga laboral o escolar, el estrés, el éxito en las relaciones interpersonales o sus redes de apoyo afectan de manera negativa o positiva la salud mental de los individuos, y está a su vez involucra la relación que se tenga con sus patrones de alimentación, pues es necesario mencionar que si bien los patrones establecidos en el proceso de crianza influyen en los hábitos que se tienen cuando se es adolescente/joven no son estáticos, y cambian constantemente dependiendo del entorno y de las vivencias subjetivas del sujeto,

Para tener más claro el concepto de salud mental retomado en este trabajo se retoma el concepto de salud mental propuesto por la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos (NIH, s.f) que lo define como el estado de bienestar emocional psicológico y social que afecta la manera en que se piensa o se perciben las situaciones de la vida, la toma de decisiones, la vinculación social y la gestión del estrés; está presente durante todas las etapas de la vida y es cambiante. Puede verse influenciada por factores biológicos, experiencias de vida, abusos, antecedentes familiares, hábitos de vida, como la dieta, actividad física o el consumo de sustancias.

Además, se retoma la definición propuesta por (Callaza-Luna y Molero, 2013) que entiende el autoconcepto como la idea que cada persona tiene de sí misma, esta idea estructurada por diversos dominios (académico, personal, físico, y social) además de las percepciones del individuo sobre sí mismo, basándose en sus experiencias con los demás y las atribuciones que tiene de su conducta, además del concepto que tiene sobre sí mismo como ser físico, social y espiritual. Vera y Zebadua (2002 citado por Callaza-Luna y Molero 2013) plantean que el autoconcepto es una necesidad humana poderosa y profunda, y es necesaria para el establecimiento de una vida sana, funcional y con un buen nivel de autorrealización.

Por su parte, el autoestima es definido como (Panesso y Arango, 2017) la valoración que se tiene de sí mismo, esta involucra las emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias de la persona a lo largo de su vida, Martínez (2010 citado por Panesso y Arango) propone que el autoestima está influido por unos factores y conceptos que son;

- Componente afectivo: La respuesta afectiva que se percibe de sí mismo
- Componente conductual: La intencionalidad en la conducta, las opiniones que se tengan de sí y la disposición que se tenga a realizar algo.
- Componente cognitivo: Relacionado con las representaciones, las creencias, las descripciones o las ideaciones que se tengan sobre sí mismo en distintas esferas de la vida,

Finalmente, la comprensión de la subjetividad y el porqué de la importancia en el desarrollo del presente proyecto, está ligado a la naturaleza misma del fenómeno, como vimos anteriormente para comprender las causas inherentes a la alimentación de cada individuo, se deben tener en cuenta distintos factores, muchos de estos mediados por la forma de concebir el mundo, sus aprendizajes y vivencias, los gustos particulares o las situaciones sociopolíticas que lo permean, por esto los factores subjetivos son en gran medida una fuente fidedigna de comprensión de esa realidad que va más allá del saber nutricional de los valores nutricionales ingeridos en la semana (Capote, s.f) nos plantea que por medio de la subjetividad se entiende a las personas de manera integral, su existencia material junto con su mundo interno, el resultado de la interacción entre el mundo psicológico, social y físico de cada una de las personas y cómo esto influye o determina su comportamiento, sus maneras de pensarse a sí mismo y a los otros, siendo así la mejor manera de acercarse a los fenómenos sociales que involucran pensamientos, sentimientos y estilos de vida.

6 Marco legal

Para la realización del presente trabajo, se tomaron como referencia los siguientes artículos de la ley 1090 del 2006, la cual se encarga de regular el ejercicio de la profesión de psicología fundamentando así el código deontológico y bioético de la psicología en Colombia.

Código Deontológico y Bioético [CDB]. Ley 1090 de 2006, Art. 2. N° 5 *Confidencialidad*. 06 de septiembre de 2009 (Colombia).

Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona u a otros. Los psicólogos informarán a sus usuarios de las limitaciones legales de la confidencialidad.

Código Deontológico y Bioético [CDB]. Ley 1090 de 2006, Art. 2. N° 9 *Investigación con pacientes humanos*. 06 de septiembre de 2009 (Colombia).

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.

6.1 Consideraciones Éticas

Con el fin de cumplir todas las normas de responsabilidad en el desarrollo de la investigación, antes de la realización de cualquier entrevista o método de recolección de la información, se pedirá un consentimiento informado, que tiene como objetivo hacer saber a las personas que se busca con la recolección de su información y donde se clarifica que el tratamiento

de estos datos tiene un fin meramente académico, y que no se verá vulnerada su privacidad, del mismo modo se garantizará dar a conocer los resultados finales de la investigación y responder cualquier inquietud que se los participantes tengan, buscando así una completa transparencia y responsabilidad en todo momento.

7 Metodología

Se reconoce que la realidad que se desea estudiar es dinámica y compleja pues está dada por factores subjetivos que cobran sentido cuando son construidos por los estudiantes, estos factores están permeados por las vivencias personales de cada uno, que a su vez son influidos por un contexto cultural y social en el que se encuentran inmersos cada uno de los estudiantes. Por esto se propone el uso de un enfoque cualitativo para el desarrollo de la investigación, pues este permite analizar las cualidades de la información obtenida y encontrarle un sentido subyacente al discurso de los estudiantes, Martínez, M. (2004 retomado por Bonilla, H. 2008) señala que la investigación cualitativa busca conocer cuáles son las estructuras o los sistemas dinámicos que permiten o favorecen el evento, observando el contexto histórico y cultural en el cual se encuentra inmersa la población. En relación con lo anterior el investigador cualitativo tiene como objetivo comprender una realidad ya construida a través del discurso o sus acciones, pues esto se entiende como el reflejo de cómo cada individuo interpreta su realidad y se relaciona con esta y así encontrar patrones mediante las distintas estrategias de recolección de información (Maykut y Morehouse, 1994).

Para llegar entonces a esta aproximación de la realidad subjetiva de los estudiantes, y conocer cuáles son los factores que influyen en sus hábitos de alimentación, se llevará a cabo un estudio fenomenológico, pues este permite comprender el significado de las experiencias vividas desde la perspectiva del participante. Para que exista un correcto resultado en la investigación fenomenológica en la medida en que el participante realice una descripción de su experiencia y de las percepciones que tiene de sobre esta, el investigador debe hacer uso de la escucha activa para que los datos cobren sentido y se le dé un significado a las experiencias y a los aprendizajes construidos a partir de estas experiencias.

Para Martínez, M. (2004 citado en Bonilla H., 2008) el paradigma fenomenológico entiende al mundo como algo que no ha acabado, y está en constante cambio, se construye en la medida que los sujetos son capaces de modificarlo y otorgarle un sentido, por tanto no se puede aceptar la realidad sin entender que esta, está vinculada al significado de quienes están en esta realidad, y son pues los sujetos y su manera de ver el mundo quienes atribuyen los significados a sus experiencias y a los fenómenos, creando así su realidad, una realidad que se construye en un contexto específico y posee características únicas (Bonilla, H, 2008).

En el caso de la presente investigación, es necesario el acercamiento a esta subjetividad para entender qué es aquello que favorece el establecimiento de los distintos hábitos de alimentación en sus vidas, cómo experimentan su alimentación y los significados en torno a esta. Por esto es importante comprender que los eventos o factores de esta realidad no son unidireccionales y están en constante cambio y se pueden relacionar o no entre sí dependiendo de la situación en que se encuentren (Maykut y Morehouse, 1994).

Así pues, después de consultar los antecedentes y teniendo en cuenta que la mayor parte de los estudios realizados sobre los hábitos de alimentación en los estudiantes tienen un enfoque nutricional/médico se considera necesario rescatar la mirada subjetiva de esta realidad, como plantea Fuster, (2019) el conocer las vivencias por medio de relatos y discursos anecdóticos permite vislumbrar la naturaleza de manera dimensional, teniendo en cuenta la realidad y el contexto, lo que favorece una mejor comprensión de los fenómenos e incluso transformarlos.

El estudio tendrá un enfoque interpretativo, pues la realidad social ya se encuentra construida, pues los hábitos de alimentación de la población ya se encuentran estructurados en su diario vivir, ahora bien, la interpretación subjetiva de los sujetos con respecto a estos puede ser cambiante en el caso a caso. Se estudiará el fenómeno desde la mirada de los hábitos de alimentación saludable, factores psicológicos y sociales que puedan influir. Además, se confía que surjan nuevas unidades de análisis que se desconocían hasta el momento de la elaboración del diseño metodológico.

Las unidades de análisis del estudio son los hábitos alimentarios y los factores subjetivos. La población a la que va dirigida el estudio son estudiantes de pregrado de la universidad de Antioquia, los criterios de selección son, pertenecer a la UdeA como estudiantes de pregrado. La información será recolectada por medio de entrevistas semiestructuradas, entrevistas narrativas y una encuesta.

Los datos recolectados serán posteriormente analizados a la luz de la bibliografía consultada previamente y los conceptos que puedan surgir en el proceso investigativo, en el informe final se espera hacer una narración interpretativa de los hallazgos, con un enfoque fenomenológico que ayude a comprender el fenómeno.

Como se mencionó previamente, en el proceso metodológico se recogerá la información mediante varias vías que garanticen la rigurosidad de la información recogida. Inicialmente se busca realizar una encuesta semiestructurada exploratoria, donde se indague acerca de los datos del entrevistado, que permitan tener un panorama general y a su vez posteriormente determinar si surgen criterios de análisis a partir de los datos recogidos. Entre los principales criterios que se buscan indagar están: edad, lugar de residencia, si es oriundo de la ciudad o es migrante, con quien vive, entre otros; pues podría existir una relación entre estos datos y los patrones de alimentación encontrados posteriormente.

Además de la entrevista semiestructurada exploratoria, se realizarán más entrevistas esta vez teniendo en cuenta los factores que se encontraron en las entrevistas exploratorias. También se realizarán las entrevistas narrativas que sean posibles con el fin de conocer más a profundidad la experiencia subjetiva de los entrevistados entornos a su alimentación, la vivencia individual y su historia personal.

Asimismo, una encuesta que tendrá como fundamentación los factores de análisis obtenidos en los dos métodos de recolección anteriormente mencionados. Adicionalmente de las vías de recolección que se usarán para el estudio, se piensa usar otra que es el análisis del material audiovisual disponible que pueda servir para el análisis. Los cuales son: Información periodística disponible, bases de datos, folletos informativos y demás, el uso de material bibliográfico existente sobre los hábitos de alimentación de los estudiantes universitarios y los análisis psicosociales que hagan referencia al respecto.

Finalmente, tras el periodo de recolección se realizará un análisis de la información, se sacarán las respectivas conclusiones, y si se considera necesario, se realizarán recomendaciones que puedan ser utilizadas posteriormente para el servicio de bienestar universitario en el área de la prevención.

Todo esto en el marco de las posibilidades debido a los problemas que acarrea la pandemia del SARS-CoV 2 y la limitación que se tiene en el acceso a la población seleccionada.

8 Resultados

Como resultado de las entrevistas que se realizaron, se encontraron diversos factores o variables que a lo largo del discurso de los entrevistados se repetían con mayor frecuencia. Estos según los estudiantes entrevistados son los determinantes principales que afectan las elecciones que tienen frente a sus hábitos de alimentación y vida; con el propósito de facilitar la comprensión de los factores, se creó una clasificación en torno a la naturaleza de los mismos entre los que se retoman aspectos como los ritos cotidianos, la autonomía alimentaria, las costumbres familiares o aspectos emocionales, a continuación se hará una breve explicación de cada uno de los factores principales y qué aspectos se retoman en cada una de las categorías.

Es importante tener en cuenta para la comprensión de los resultados que, si bien se realizó una categorización de los factores encontrados en los resultados, estos no son independientes, sino que se interrelacionan constantemente, por esto se pueden encontrar aspectos que se repiten en los discursos de las diferentes categorías.

8.1 Ritos de vida y costumbres

Categoría: Ritos de vida y costumbres

Factor principal: Tiempo

Factores adyacentes:

- Carga académica, laboral y horarios
- Lugar de origen y personas con las que convive
- Gestión del tiempo y planificación
- Procrastinación y estrés académico
- Motivación
- Habilidades obtenidas en la crianza

En esta categoría como factor principal se determinó el tiempo, pues este es descrito por los estudiantes como el factor más influyente a la hora de seleccionar, comprar y preparar los alimentos. La falta o disponibilidad de tiempo determina los hábitos que adquieren los estudiantes durante el periodo académico.

Adicional a lo anterior, principalmente en los estudiantes foráneos se encontró que la preparación de los alimentos implica una responsabilidad adicional que muchas veces los estudiantes no están dispuestos a asumir, dejando de lado la preparación de los alimentos dentro del hogar y eligiendo los alimentos procesados, precocidos, de fácil preparación o comprados en la calle. Por esto, se reduce en su dieta la ingesta de sopas, comidas caseras, o comidas balanceadas y se opta por el consumo de snacks, comidas azucaradas o copiosas después de periodos de ayuno producto de la escasez de tiempo que los estudiantes manifiestan.

Se encontró además que, los estudiantes tienen dificultades para el establecimiento de rutinas que les permitan llevar una alimentación adecuada, pues en muchas ocasiones las largas jornadas de estudio obstaculizan la elaboración de alimentos caseros y variados, por esto los estudiantes que viven solos presentan mayores dificultades ya que adicional a los quehaceres académicos deben encargarse de los procesos de selección, compra y preparación de sus alimentos sin la supervisión de un tercero como lo venía haciendo durante el colegio; para estas actividades muchos estudiantes que se encargan de su alimentación estudiantes no fueron preparados en la crianza, por lo que al no tener una gestión adecuada del tiempo y una formación en los quehaceres del hogar y su alimentación, optan por omitir comidas durante el día o ingerir alimentos rápidos (Durán-Aponte y Pujol, 2013).

8.2 Emociones estrés y salud

Categoría: Emociones, estrés y salud

Factor principal: Carga académica

Factores adyacentes:

- Fluctuaciones en la carga académica
- Patrones de alimentación preexistentes y situaciones personales
- Condiciones genéticas y gustos particulares
- Estado anímico y recursos de afrontamiento

En lo que se refiere al ámbito emocional los estudiantes refieren el estrés como el factor más influyente en los cambios en sus hábitos de alimentación, tanto los recién adquiridos como los que mantienen desde su periodo escolar de bachillerato, pues el estrés es resultado de la carga académica acumulada o los cambios que pueden surgir en sus rutinas académicas durante el periodo semestral, afectando así la toma de decisiones en su alimentación, de igual manera las situaciones personales que pueden afectar positiva o negativamente su estado anímico regulan o interfieren en

la forma de alimentarse. Se encontró que algunos estudiantes universitarios gestionan gran parte de sus emociones negativas a través de la ingesta de determinados tipos de alimentos, los cuales muchas veces no cumplen con los requerimientos necesarios para una alimentación adecuada, las comidas rápidas, con alto contenido de azúcares refinados y carbohidratos simples generan un consuelo temporal en los estudiantes, que se muestran abrumados por la carga académica, el estrés y la ansiedad que producen sus estudios.

Las emociones juegan entonces un papel fundamental en la elección alimentaria de los estudiantes, llevándolos a comer grandes cantidades de snacks o comida rápida o bien, llevándolos a suprimir comidas a lo largo del día, Barattucci (2011). Además, los estudiantes que presentan problemas en la autogestión de las emociones negativas sienten mayor necesidad de aceptación familiar o social y un autoconcepto más debilitado tienden a recurrir a estrategias externas para gestionar el malestar emocional.

Por otro lado, los gustos individuales en términos de sabor, olor, textura juegan un papel muy importante en la toma de decisiones alimentaria, o bien las condiciones particulares y genéticas como la intolerancia a determinado alimento pueden promover el consumo de alimentos específicos.

8. 3 Vida social/universitaria

Categoría: Vida social y universitaria

Factor principal: Economía

Factores adyacentes:

- Oferta y demanda de alimentos
- Ingresos económicos y costos
- Necesidades afectivas y de reconocimiento social
- Tiempo

En los resultados se halló que el factor económico era el más relevante en lo que concierne a la toma de decisiones de los estudiantes universitarios frente a su alimentación, esto por dentro y fuera de la universidad influyendo principalmente en la búsqueda de alimentos que se encuentren en un rango de precios bajo, siendo estos comidas rápidas poco variadas, snacks y fritos como empanadas; pues los estudiantes consideran que el costo de los alimentos saludables excede el presupuesto que pueden destinar para la alimentación.

Lo anterior se evidenció principalmente en los estudiantes migrantes de otras ciudades y países pues estos deben administrar sus gastos basándose en los ingresos económicos que tengan mensualmente sea por el apoyo familiar o por su situación laboral, por esto los gastos se elevan considerablemente si se comparan con los estudiantes que aún viven con sus familias dentro de la ciudad de Medellín, además aumenta el tiempo que estos estudiantes deben destinar para la preparación o compra de los alimentos por su cuenta y más si viven solos.

Otro aspecto relevante en el discurso de los estudiantes que se pudo determinar está relacionado con la universidad y la oferta alimentaria que hay dentro de esta, pues la los horarios destinados por la universidad y la distribución entre las clases muchas veces no respetan los horarios de alimentación y pueden limitar el espacio de alimentación de los estudiantes a los 15 minutos que tienen entre clase y clase por lo que muchos optan por alimentos rápidos, económicos y ricos en grasas, de la misma manera la universidad no cuenta con una oferta variada con respecto a su alimentación pues son pocos los lugares que brindan opciones saludables y las pocas que están tiene un costo mucho más elevado que sus competidores, por lo que muchos estudiantes no se pueden permitir la compra de estos alimentos, por lo que optan por el tipo de alimentos antes mencionados, haciendo que la demanda de este tipo de alimentos sea mayor y por consiguiente la oferta crezca, relegando el mercado de la alimentación saludable a unos pocos y limitando así aún más la posibilidad de adquisición de la mayoría de los estudiantes.

8.4 Crianza y autonomía alimentaria

Categoría: Crianza y autonomía alimentaria

Factor principal: Historia personal

Factores adyacentes:

- Antecedentes personales y situaciones personales
- Economía familiar
- Gestión del tiempo y autonomía
- Sucesos disruptivos y motivación

En esta categoría el factor más influyente es la historia personal de cada estudiante pues esta marca un antes y un después en la manera que tiene cada individuo de ver y relacionarse con el entorno, por esto los estudiantes retoman los aspectos propios de su crianza y mencionan como

esto los predispone de alguna u otra manera en sus hábitos de vida actuales, un ejemplo de esto es el nivel de autonomía de cada uno de los estudiantes pues esta puede favorecer o dificultar la adaptación al entorno universitario y la adquisición de nuevas responsabilidades propias del ciclo evolutivo, esto siendo más significativo en los estudiantes a los cuales su estilo de vida les demandara más autonomía como lo son aquellos que viven solos, por esto los aprendizajes adquiridos dentro del núcleo familiar son determinantes en la medida en que un estudiante que tenga conocimiento en la selección y preparación de los alimentos podría optar más fácilmente por comida casera que alguno que desconozca completamente como se elaboran los alimentos.

La economía del núcleo familiar también determinará la posibilidad de adquirir alimentos más saludables y variados tanto dentro del plantel educativo como en cada una de las viviendas, en el caso de los estudiantes que presentan mayores dificultades económicas o tienen ingresos limitados esto también determinaría no solamente la calidad en los alimentos que consume sino la cantidad de alimentos que puede adquirir diariamente.

Otro factor que los estudiantes consideran impórtate son los sucesos disruptivos por los que los estudiantes pueden atravesar tanto en la universidad como la perdida de materias o becas o como en su vida personal, como rupturas amorosas, duelos por muerte, mudanzas forzosas, perdidas laborales entre otras.

8.5 Autoconcepto y rituales alimentarios

Categoría: Autoconcepto y rituales alimentarios

Factor principal: Autoconcepto

Factores adyacentes:

- Autoestima
- Redes de apoyo y familia
- Influencia social y familiar
- Cambios en el estado de ánimo y situaciones personales

El autoconcepto es considerado el factor más relevante en esta categoría, pues en la medida en que los estudiantes tienen una percepción favorable o desfavorable de sí mismos toman distintas decisiones frente a su alimentación, el autoestima y la necesidad de vinculación social también determinan la aparición o adopción de distintos cambios en los hábitos de alimentación, por

ejemplo la elección de determinado grupo de alimentos de manera grupal, el comer en un restaurante específico porque ahí se encuentran los compañeros, comer o no comer en los espacios “huecos” entre clase y clase si se está solo, entre otros ejemplos de la influencia del grupo social en la toma de decisiones, esto a nivel de reconocimiento y vinculación dentro de la universidad y con los pares. Por su parte a nivel familiar existe también una influencia de estos en el autoconcepto de los estudiantes, cuando estos expresan juicios positivos o negativos sobre el aspecto de los jóvenes, fortalecen o deterioran el autoestima y la imagen que tienen de si mismos y los lleva a tomar acciones particulares en su alimentación para modificar esa crítica hacía su cuerpo.

Los estándares de belleza también influyen nivel más social en el autoconcepto de los estudiantes, la publicidad y el entorno social también favorecen la aparición de conductas que pueden ser nocivas para los estudiantes o refuerzan ideas desvalorizantes que pueden afectar su salud mental y esto a su vez su forma de relacionarse con la sociedad y las personas de su entorno, lo anterior puede influir en mayor o menor medida si los estudiantes tienen una redes de apoyo sólidas y buenos recursos de afrontamiento.

9 Discusión

9.1 Ritos de vida y costumbres

Cómo se mencionó anteriormente en el planteamiento de la unidad de análisis ritos de vida y costumbres, el factor tiempo es considerado el más influyente por los estudiantes universitarios, pues argumentan que gran parte de las falencias presentes en sus hábitos de alimentación se deben a la poca disponibilidad de tiempo producto de la sobrecarga académica, “con la universidad se han desmejorado mis hábitos, me he quedado un poco más sin tiempo” (Participante 4) para los estudiantes, la disposición de tiempo afecta su toma de decisiones en su alimentación, esto incluye el elegir o no preparar los alimentos en casa la predilección por alimentos rápidos o precocidos, además del tiempo que destinan para alimentarse a lo largo del día. Esta percepción en la disponibilidad del tiempo se ve influenciada por diversos factores, entre los que se encuentra la propia gestión del tiempo que cada estudiante tiene, la capacidad para el establecimiento de rutinas, la motivación interna y los factores externos a este como lo son la disponibilidad horaria que les queda después de elegir el horario de clases, esta disponibilidad de tiempo se ve aún más restringida en los estudiantes que deben trabajar además de estudiar o aquellos que deben realizarse todo por si mismos, lo que favorece que se restrinja el tiempo que están dispuestos a designar para alimentarse o mejorar sus hábitos de alimentación.

En relación con lo anterior, la gestión del tiempo es determinante para el establecimiento de rutinas y el cumplimiento de deberes asignados, y si bien esta es particular y se diferencia en cada estudiante a partir de las conductas aprendidas dentro del núcleo familiar, la personalidad y el contexto en el que se encuentra inmerso, también se presentan entre los estudiantes acciones que obstaculizan la realización de actividades y el establecimiento de una correcta gestión del tiempo. Para comprender entonces cuales son estas acciones comunes entre los estudiantes que obstaculizan la correcta gestión del tiempo, el establecimiento óptimo de rutinas y la culminación exitosa de sus actividades se debe hablar de la procrastinación, esta es definida como la tendencia generalizada a posponer el inicio de las actividades que se deben realizar en tiempos establecidos o bien postergar la finalización de tareas que ya se han iniciado (Díaz-Morales, 2018) teniendo como consecuencia una acumulación en la carga académica a lo largo del semestre, principalmente en los tiempos de entregade proyectos y exámenes.

Los estudiantes con problemas para gestionar el tiempo y con tendencia a la procrastinación tienden generar estrategias inadecuadas para resolver los conflictos derivados de la sobrecarga académica, por lo que intentan lidiar con el estrés académico a través de distintas acciones entre las que se encuentran la modificación de sus hábitos de vida, buscando compensar el tiempo que necesitan en el momento para culminar con las actividades, estas modificaciones en sus hábitos surgen a partir de una lectura de necesidades subjetiva que determina la importancia temporal de las acciones que se deben realizar, priorizando la culminación de los proyectos atrasados que se deben entregar pronto y postergando necesidades como alimentarse (omitiendo comidas) o dormir adecuadamente pues en el momento esto “puede esperar”.

Sin embargo, es menester aclarar que no todas las situaciones o acciones que deriven en un retraso en el cumplimiento de las acciones académicas que se deben realizar es procrastinación pues, esta se caracteriza por ser de carácter voluntario, es decir el estudiante conoce las consecuencias negativas del aplazamiento de sus responsabilidades, pero aun así decide hacerlo, lo que después le genera sentimientos de estrés, ansiedad, vulnerabilidad percibida y afecta negativamente su motivación. La procrastinación entonces se ve influenciada por distintos factores de tipo sociodemográfico y contextual entre los que se encuentra: el ciclo evolutivo, siendo está más presente en estudiantes de menor edad, el sexo siendo más común en hombres que en las mujeres, la baja tolerancia a la frustración, el temor al fracaso o la censura por parte de terceros también es un factor que influye en la procrastinación, los estilos de crianza y el uso de plataformas o redes sociales. Por otra parte, también se ve influenciada por factores psicológicos y personales de los individuos siendo entonces mayor la sintomatología de malestar causada por la procrastinación en personas con tendencia a la ansiedad y la necesidad de control, afectando esto en todos los casos la capacidad de concentración, gratificación y motivación (Procil, 2020).

Como se mencionaba anteriormente la motivación es un factor influyente tanto para la adquisición y el mantenimiento de hábitos de alimentación saludables en los estudiantes como el inicio y la culminación de sus tareas universitarias y de su vida personal, la motivación entonces determina que el individuo inicie una acción y continúe en ella hasta finalizarla, independiente de las situaciones que se presenten en su entorno (Naranjo Pereira, 2009).

La falta de motivación puede llevar a los estudiantes a abandonar conductas saludables para su vida que consideren que demandan demasiado esfuerzo y tiempo como sería el caso de la

cocción de alimentos caseros, “por pereza, eso implicaría, pues que yo cocine mis propios alimentos, tener que mantenerlos, tener que salir a comprarlos más seguido entonces prefiero no hacerlo” como se mencionaba anteriormente esto siendo más frecuente en los estudiantes que viven solos y deben hacerse cargo de su alimentación, pues el tener que destinar el tiempo para seleccionar, comprar, cocinar e inclusive organizar los platos exige que se invierta una mayor cantidad de tiempo, lo que los lleva a optar por omitir comidas, comprar comida en la calle o comer cosas con escaso valor nutricional; si bien los estudiantes tienen claro que sus hábitos de alimentación han desmejorado y que pueden presentar problemas en su motivación no manifiestan hacer algo más para mejorarlos u optimizar el tiempo de manera adecuada, “Ha empeorado pues no muchas veces como te había mencionado no dispongo con el tiempo para poder comer algo bien porque he estado ocupado con actividades universitarias” (Participante 7), y justifican continuamente las acciones compensatorias que usan con el argumento de la escasez del tiempo o la poca motivación, “No tengo el tiempo para irme a preparar una cena, por cena me refiero al desayuno, almuerzo, comida o no tengo ganas” (Participante 7). Por otro lado, muchos estudiantes identifican la falta de conocimientos en la preparación de alimentos balanceados como un factor influyente en su toma de decisiones.

Los estudiantes reconocen los cambios negativos en su alimentación actual al compararla con su época de bachillerato, “se ha reducido la ingesta de sopas caseras porque yo no tengo el tiempo de eso” (Participante 2), y aquellos que trabajan o viven solos se consideran en desventaja en comparación con los estudiantes que no están a cargo de su alimentación, pues estos en la mayor parte de las veces relegan la preparación de los alimentos a otros miembros de su familia, manteniendo en gran parte las dinámicas propias del periodo de formación escolar primaria/secundaria y pudiendo asignar este tiempo tanto a actividades académicas como de ocio.

Los estudiantes universitarios que tiene problemas en sus hábitos de alimentación presentan dificultades en la asignación del tiempo a cada una de las actividades que deben realizar a lo largo del día, Alvarado, (s.f) define el tiempo como una medida que permite ubicar algo sobre una línea cronológica que es utilizada para expresar cambios en momentos determinados, sincroniza la sociedad y permite organizar las dinámicas de unas personas con otras, el tiempo entonces sirve como mediador, un espacio que designamos para la elaboración de determinadas labores a lo largo del día y que favorece el cumplimiento de responsabilidades conjuntas, como lo sería en este caso

los quehaceres universitarios, también la realización de actividades particulares obligatorias o no para los individuos, como lo sería la alimentación y el ocio respectivamente.

La gestión del tiempo en los estudiantes universitarios es considerada una problemática, pues la carga académica que muchas veces no es equitativa a lo largo del semestre ocupa en gran medida esa asignación de actividades a lo largo del día y sofoca la realización de otras actividades como es el caso de la alimentación, además en ocasiones las dinámicas familiares en las que crecieron algunos estudiantes no estaban orientadas al desarrollo de una correcta gestión del tiempo. García-Ross et al., (citada por Durán-Aponte y Pujol, 2013) definen la gestión del tiempo como el proceso en el cual se establecen metas claras, se hace un análisis de la disponibilidad del tiempo con el que se cuenta y se hace un control del uso del tiempo en cada una de las actividades, por su parte Macan (1994 retomado por Durán-Aponte y Pujol, 2013) resalta la importancia del establecimiento de objetivos y prioridades, el seleccionar las tareas según la importancia dada por el individuo y su percepción de cumplimiento. Por lo anterior se puede decir que los estudiantes universitarios tienen dificultades en el establecimiento de metas claras, la selección y asignación de tareas, el análisis de su disponibilidad de tiempo, el control sobre sus acciones en este tiempo designado, todo esto en conjunto con la asignación horaria dada por la universidad y los patrones propios de la crianza de cada una de las familias favorecen o dificultan que los estudiantes tengan hábitos de alimentación saludables en su periodo universitario.

9.2 Emociones, estrés y salud

En la categoría de emociones, estrés y salud el factor más representativo es la carga académica, siendo muy significativa a la hora de modificar aspectos en los hábitos de alimentación o bien adquirir nuevas conductas, la carga académica que tienen los estudiantes y la percepción subjetiva que tienen sobre esta puede desencadenar estrés académico, “a lo último del semestre, cuando uno está más apretado es cuando me doy cuenta que es el momento de que más mal como y más angustiado me siento y más mal me tiende a ir en esos días o épocas” (Participante 7), que según los estudiantes el sentimiento que más asocian a esta carga académica. El estrés académico es un proceso de carácter sistémico, adaptativo y principalmente psicológico que se da cuando el alumno valora la carga académica asignada como mayor a la que puede realizar, o considera que la dificultad de las tareas sobrepasa sus capacidades (Barraza,

2012), en ese momento el estudiante atraviesa un proceso de desequilibrio sistemático que manifiesta en una serie de síntomas físicos y psicológicos y que lo empujan a realizar acciones de afrontamiento para dicho desequilibrio, entre las cuales se encuentra la ingesta de alimentos ricos en grasas, azúcares y carbohidratos como estrategia de afrontamiento y manejo del estrés, ya que como lo menciona Barattucci (2011) se ha evidenciado que estos alimentos actúan sobre el sistema de recompensa a nivel biológico, haciendo que el cerebro genere placer frente a las emociones negativas que están interfiriendo en los neurotransmisores, por ejemplo en la producción de serotonina. El estrés es entonces un factor que influye en la mayoría de los estudiantes cuando están atravesando su semestre académico, y afecta negativamente su toma de decisiones, principalmente cuando los estudiantes no tienen los recursos de afrontamiento adecuados y de gestión del estrés, esto los puede llevar a adquirir conductas compensatorias que distan de lo recomendado como saludable en la alimentación, como lo son el comer más cantidades de comida o cantidades mucho más pobres en comparación a los momentos del semestre donde cuentan con menos estrés, comer comida con escaso valor nutricional o ayunar de manera desorganizada y sin un control nutricional de fondo, “La universidad es muy estresante, uno todo el día allá, eso le quita el hambre a cualquiera” (Participante 9), es entonces el estrés el factor principalmente identificado por los estudiantes a la hora de hablar de su estado emocional en relación con la vida universitaria, “El estrés es algo que influye demasiado la verdad y empiezas con la ansiedad y la ansiedad hace que empieces a comer algo que no está en tu horario de alimentación por así decirlo y eso rompe la cadena que llevabas” (Participante 8) sobre esto Palomino-Pérez (2020) argumenta que ante la presencia de emociones negativas como lo son: la ira, el estrés, la apatía, la frustración, la ansiedad, el aburrimiento y la soledad, se aumenta la necesidad de ingerir alimentos así no se tenga hambre sobre esto en la encuesta realizada se encontró que más influyen en sus hábitos de alimentación son la tristeza y el estrés respectivamente, seguido de la alegría, además los estudiantes manifiestan a partir de sus vivencias o de terceros como las emociones influyen en las conductas alimentarias de las personas, “hay personas que cuando están deprimidas les da por comer chocolate y al rato ya están felices” (Participante 8) esto se da porque como lo explica Rodríguez (2017) la simple ingesta de la comida puede alterar el humor y las emociones de las personas, ayuda en cierta medida a reducir los niveles de activación e irritabilidad, mientras incrementa la calma y la sensación de bienestar.

Sin embargo, lo anterior no necesariamente quiere decir que el hecho de ingerir alimentos en situaciones de malestar emocional es por si mismo un problema, pues esta conducta tiene su componente adaptativo, la dificultad de estos comportamientos se da en la medida que la ingesta de los alimentos está mediada por unos hábitos de alimentación negativos y se vuelve una estrategia de afrontamiento recurrente en los individuos, llegando estos a convertirse en comedores emocionales, un comedor emocional es aquel individuo que no es capaz de llevar a cabo estrategias de afrontamiento adecuadas para el manejo de sus emociones se vale del uso de comida como estrategia (Fernández, 2018).

Estos comedores emocionales se caracterizan según argumenta Barattucci (2011) por:

- Guían sus hábitos entorno a sus emociones
 - Se obsesionan con las comidas (Comen demasiado, dejan de comer o siguen dietas muy estrictas)
- Comen de manera impulsiva
- Su consumo está fuera de control
- Comen en privado
- Manifiestan sentimientos de culpa o remordimiento después de comer
- Su alimentación tiene poco que ver con las señales neuropsicológicas del comer o estar saciado
- No pueden reconocer la razón por la que comen
- Comen más rápido de lo normal

Lo anterior toma relevancia en la medida que el cuerpo de las personas ignora las señales estimulantes y nutricionales que los alimentos producen a nivel cerebral, se comienzan a ignorar las sensaciones de bienestar/malestar asociada a los alimentos que se están ingiriendo, y se comienzan a usar como modulador de las emociones positivas o negativas, condicionando sustancialmente el comportamiento de los individuos, es menester mencionar que estas situaciones no solo se dan cuando los individuos comienzan a comer en exceso para sentirse menos estresados o ansiosos, sino que también se utiliza la alimentación como forma de tramitación emocional, se suprime el consumo de alimentos, o se desplaza este malestar psicológico al ámbito corporal: “Al principio cuando me deprimía no comía, me enojaba con la comida sin razón alguna ya después

empecé a comer normal, ahora cuando estoy deprimida me gusta comer pasta, no sé por qué y eso me va quitando mucho la depresión” (Participante 8).

Retomando entonces el concepto de estrés académico como factor determinante en los hábitos de alimentación de los estudiantes se encontró que, este se encuentra más presente en los periodos de mayor carga académica los cuales según manifiestan los estudiantes se da principalmente en los periodos de exámenes, y se ve influenciado por condicionantes como la sobrecarga de tareas, la personalidad de los docentes, los plazos determinados para el cumplimiento y en algunos casos los recursos económicos que el estudiante considere necesarios para el cumplimiento de las tareas (Toribio-Ferrer y Franco-Bárceñas, 2016).

Además, influyen aspectos de carácter contextual como el espacio que cuenten disponible para la realización de las actividades, la percepción individual del aprendizaje y los esfuerzos individuales que se consideren necesarios, adicional a esto los patrones de alimentación preexistentes adquiridos por los estudiantes en el proceso de crianza promueven el consumo de determinado tipo de alimentos en situaciones de estrés.

En relación con lo anterior, se encontró que el estrés académico, la carga académica y la ansiedad, como lo definen los estudiantes determina en gran medida los hábitos de alimentación que mantienen, Barattucci (2011) manifiesta que la causa más frecuente en la relación estrés - hábitos de alimentación está mediada por la inmediatez de las situaciones, la rapidez con la que se vive y cómo es percibida por los individuos, esto los lleva en muchas ocasiones a comer más rápido, suprimir comidas o modificar los horarios e ingerir en su mayoría snacks o alimentos con bajo valor nutricional (Ramón, et al., 2019) Por esto se considera que en gran parte la calidad general de la dieta se asocia con la presencia/ausencia de algún nivel de ansiedad, estrés, depresión.

Según Rodríguez (2017) otro de los factores que intervienen en los hábitos de alimentación está relacionado con la motivación interna de los individuos, el deseo individual de implicarse en las actividades relacionadas con su alimentación, por el simple interés más allá de los esfuerzos sociales o los estímulos contextuales en los que se vea inmerso, en esta motivación interna muchas veces intervienen factores como los ideales personales o las creencias sobre los alimentos, el cuerpo y de la vinculación social.

Rodríguez (2017) plantea que existe una relación entre la alimentación y las emociones, y se regulan e influyen de manera mutua de la siguiente manera:

- Las emociones que son provocadas por las características estimuladoras de los individuos afectan la elección de los alimentos.
- Las emociones con una activación o intensidad mayor suprimen la ingesta debido a la presencia de respuestas emocionales incompatibles.
- Las emociones moderadas en activación influyen en la alimentación dependiendo de la motivación personal del individuo por comer.
- En las situaciones en las que hay restricción de alimentos, las emociones negativas incrementan la ingesta pues se está dando un déficit cognitivo.
- En la ingesta normal, las emociones afectan la alimentación en relación con las características cognitivas y motivacionales de los individuos.

Se da pues entonces un mayor desequilibrio en relación con la ingesta y las emociones en la presencia de emociones negativas, (Palomino-Pérez, 2020) sostiene que: el aumento en el consumo de alimentos como producto de las emociones positivas, se ha estudiado poco y por esto no se puede hablar de una correlación establecida entre estas y el aumento de peso, no obstante en el presente estudio se encontró que la alegría si tenía cierto grado de influencia en los hábitos de alimentación de los estudiantes, muchas veces favoreciendo el consumo de alimentos poco saludables o generando una sensación de bienestar general que hacía que no sintiesen hambre.

Finalmente, aspectos como el olor, la apariencia, la temperatura, textura, sabor y el contenido nutricional también se relacionan con la elección que se da en los alimentos y el bienestar asociado que cada individuo percibe en estos siendo esto último principalmente influyente en los estudiantes con patologías gastrointestinales o intolerancia a grupos de alimentos, y a su vez determina la influencia que puede tener en su bienestar personal o estado de ánimo.

9.3 Vida social y universitaria

Los resultados obtenidos en la presente categoría demuestran que la elección, la adopción y la modificación que realizan los estudiantes universitarios en sus hábitos de alimentación están

principalmente regulados por el factor económico, la oferta de alimentos dentro de la universidad y el tiempo que tienen disponible, los estudiantes manifiestan la importancia del costo de los alimentos a la hora de elegirlos, optando principalmente por aquellos que presenten un costo y tengan la capacidad de llenar por el mayor tiempo posible, por esto optan principalmente por comidas copiosas independiente de si estas presentan o no un adecuado valor nutricional.

Esto se da pues la mayor parte de los estudiantes universitarios tienen ingresos limitados y muchas veces deben destinar el mismo dinero que es dado por sus padres o terceros para la compra de implementos escolares, fotocopias, pasajes en autobús o metro y la alimentación dentro y fuera de la universidad, en el caso de los estudiantes foráneos los costos aumentan pues el dinero que deben gastar las personas que les ayudan económicamente es mucho mas elevado que en aquellos que viven dentro de la misma ciudad, lo que favorece que los estudiantes “sacrifiquen” aquello que no consideran necesario cuando están en una situación de escasez económica, la capacidad adquisitiva es quien principalmente restringe la adopción de patrones de alimentación saludables, lo que en la medida que se tenga menos ingresos económicos la personas optan por alimentos que eliminen o disminuyan la sensación de hambre (Gutiérrez, 2014). Es importante recalcar que esta predilección por este tipo de alimentos se da independientemente de si las personas conocen o no los requerimientos de una alimentación balanceada, pues, aunque exista este conocimiento en la lectura de necesidades de los estudiantes se priorizan aspectos como el beneficio económico de adquirir estos alimentos como demostró la presente investigación o bien por gusto como se pudo evidenciar en la investigación realizada en México donde el factor predominante para la elección de alimentos poco saludables o comidas copiosas era el sabor por encima del costo o el tiempo disponible (Contreras, et al., 2013).

Por otra parte, los estudiantes también en la lectura de necesidades que realizan con respecto a sus ingresos económicos y el tiempo disponible determinan la viabilidad del portar los alimentos desde casa o comprarlos directamente en la universidad, en esto influyen también el nivel de autonomía de cada estudiante y las habilidades de cocina que tenga en el caso de los estudiantes foráneos o que viven solos, o bien en el caso de los estudiantes que viven con sus familiares estos tienen a verse favorecidos pues generalmente delegan la responsabilidad alimentaria a sus madres, abuelas o acudientes.

Con respecto a la oferta alimentaria, los estudiantes universitarios manifiestan no sentirse conformes con esta pues plantean que los alimentos que se venden dentro de la universidad o están muy acordes con las necesidades básicas de una alimentación balanceada, dentro de la universidad las opciones se limitan a la venta de comidas rápidas o fritos que cumplen las veces de un desayuno un almuerzo, además sostienen que el costo de la alimentación saludable dentro de la universidad excede el valor que muchos estudiantes pueden llegar a pagar, pues los estudiantes reconocen que el valor de los alimentos saludables es mayor en todas partes, tanto fuera como por dentro de la universidad, sin embargo la brecha en los precios si se compara con las opciones de comidas rápidas que hay en el plantel educativo es muy amplia y los puestos que ofertan este son mínimos.

Con respecto a la adaptación de los estudiantes la vida universitaria Duarte-Cuervo, C et al., (2019) aduce que los hábitos alimentarios de los estudiantes se modifican de manera radical con la finalización del bachillerato y el paso a la educación superior, principalmente por el tiempo (incluyendo horarios y carga académica) y los recursos económicos con los que se cuenta. Los estudiantes asocian los alimentos más nutritivos y balanceados como fuera de su alcance, por eso optan en gran parte por alimentos baratos y que los “llenen”: “Uno se acostumbra a comer comidas de calle así rápidas y baratas y también mucho, de mantenerse a punta de empanadas o spaghetti con algo, pues cambia bastante en que uno no lo tiene tan balanceado” (Participante 6), por esto muchas veces optan por alimentos que van en contravía de lo que socialmente y en términos de salud se considera saludable o balanceado, esto motivado en gran parte por las limitaciones propias del rol de estudiante y los ingresos que se tienen mes a mes y de igual manera los gastos.

Frente a esto López de la Madrid (2015) explica que, existe una disparidad entre el ingreso que reciben los estudiantes y los gastos que realizan de manera mensual, la disposición de sus recursos económicos se ven motivados no solamente por las necesidades básicas y educativas que se deben cubrir sino por motivaciones personales como la necesidad de interacción social, de aceptación dentro de los grupos, el ocio y las celebraciones; entonces bien a medida que se van formando vínculos sociales dentro de la universidad se empiezan a asignar ingresos a actividades como reuniones sociales, ceremonias, haciendo que muchas veces se “sacrifique” el dinero que se tiene para una alimentación y se opte por recurrir a opciones más baratas pero menos saludables, esto siendo más frecuente en los estudiantes migrantes de otras ciudades o países pues no cuentan con la “comida fija” de casa que si pueden tener los estudiantes con familiares en Medellín.

Además, la percepción que tengan los estudiantes de su disponibilidad de tiempo determinará en gran medida la elección de sus alimentos dentro de la universidad, pues el fraccionamiento de los horarios aumenta el número de “meriendas” poco saludables en donde consumen a lo largo del día snacks o dulces que les permitan disuadir la sensación de hambre durante se encuentren estudiando.

Otro factor importante en los resultados está relacionado con la necesidad de interacción social y reconocimiento dentro de un círculo social, pues se encontró que había estudiantes que argumentaban no alimentarse dentro de la universidad por el hecho de sentirse solos, esperando así largas jornadas antes de consumir cualquier alimento, o bien optar por determinados alimentos en pro de las elecciones del grupo: “En la universidad básicamente no comía, sin importar cuánto tiempo tenía en los horarios, como no conocía a nadie y siempre me ha parecido, pues nunca me ha gustado comer sola, entonces trataba de evitarlo, empezaba a comer cuando llegaba a la casa entonces ahí se empezó a desordenar mi horario” (Participante 5). Sobre esto Duarte-Cuervo, C et al. (2019) nombra que muchas veces los compañeros determinan con qué frecuencia no solamente se consumen los alimentos sino el lugar donde comerlos, el tipo de alimento y la cantidad que se va a consumir, y los estudiantes llegan a reconocer la influencia que tienen otras personas en sus preferencias alimentarias dentro de la universidad pues muchas veces optan por alimentarse de la misma manera que sus compañeros de clases por no sentirse excluidos así los alimentos que hayan sido elegidos dentro del grupo sean poco saludables, no obstante es importante aclarar que no todos los estudiantes se ven influenciados por las decisiones de su grupo de amigos o compañeros pues tienen preferencia por alimentarse de manera solitaria, o bien no le dan importancia al comer con otros, como se encontró en los resultados del presente trabajo.

Finalmente la elección de los alimentos y la adopción de determinados hábitos dentro de la universidad está mediada en muchas ocasiones por las necesidades fisiológicas de los estudiantes en las que determinados alimentos son perjudiciales para la salud de algunos estudiantes o las porciones son percibidas como muy pequeñas y poco llenadoras lo que es un atributo importante para los estudiantes pues deben permanecer largas jornadas dentro de la universidad y limitar el consumo de los alimentos a los espacios establecidos por sus horarios.

9.4 Crianza y autonomía alimentaria

En esta categoría se determinó como factor principal de influencia la historia personal de cada estudiante, aquí pues los hábitos adquiridos de su núcleo familiar en la crianza determinan conductas que acompañan a los estudiantes por el resto de su vida, en aspectos como la elección actual de los alimentos, la predilección por cocinar los alimentos o comprarlos por fuera se ve fuertemente influenciado por como fueron “criados” los estudiantes o a lo que están acostumbrados en sus casas. Sobre esto, Trujillo, M (2019) sostiene que la crianza es considerada como el principal medio para transmitir valores, creencias y actitudes que impactan y estructuran las conductas adaptativas o no en la infancia de las personas, y condicionan de alguna manera los comportamientos y hábitos pudiendo servir para identificar el porqué del comportamiento actual de las personas. “Yo viví en una parte donde nunca cocinaban ellos. Compramos la comida, ellos (los padres) sabían que no nos gustaban, entonces nunca hubo como una exigencia por enseñarnos a comer las verduras” (Participante 1) las conductas aprendidas por los estudiantes de sus padres además establecen una concepción de lo que es bueno o malo en su alimentación, incluyendo esto no solo la predilección por determinados tipo de alimentos o sabores sino también la forma en como deberían hacerse las cosas y es lo normal para ellos, en los procesos de crianza donde no se le dio especial importancia a la preparación de los alimentos o se inculcó la compra de la comida como primera opción las posibilidades de que los estudiantes tengan los conocimientos o el interés para realizarlos es mucho menor, “antes de emigrar a Medellín no estaba acostumbrado a hacerme cargo completamente de mi alimentación, y lo otro sería la falta de preparación para aprender a cocinar, porque no tuve esa enseñanza de pequeño para poder ser capaz de elaborar mis propias comidas o aprender a preparar cosas más complicadas que no sean sándwiches o arroz con huevo” (Participante 2).

De la misma manera influye de manera importante el establecimiento de límites y la distribución de roles dentro del núcleo familiar, pues esto favorece la adquisición de una mayor autonomía en los estudiantes y fomenta unas dinámicas de interacción que favorecen un mayor aprendizaje de habilidades para la vida. En la etapa de transición del bachillerato a la universidad que es donde generalmente se encuentra la población universitaria cuando realiza su primer ingreso, Musher-Eizenman y Kiefner (2013 citado en Trujillo, M 2019) sostienen que las

interacciones entre los padres y los hijos con respecto a la alimentación son una parte fundamental en las preferencias alimentarias y los patrones en la ingesta de alimentos. Es pues durante la infancia donde los padres toman las decisiones sobre las reglas familiares, pues disponen del rol de autoridad dentro de la familia además de los ingresos económicos que determinan la selección de los alimentos que van a consumir los integrantes de la familia.

Con relación a lo anterior, se puede decir que los estudiantes de la universidad que se encuentran lejos del núcleo familiar no cuentan con esa imposición dada muchas veces por los padres o cuidadores del hogar que en la mayoría de los casos siguen cocinando para sus hijos o familiares y se encuentran con la responsabilidad de seleccionar, comprar y preparar sus alimentos y muchas veces dada su crianza no cuentan con las herramientas para mantener una alimentación balanceada por lo que optan por recurrir a alimentos ya preparados sin tener en cuenta su valor nutricional, “cuando estaba en el colegio vivía con mis padres entonces ellos se encargaban de mi alimentación, entonces mi mamá siempre procuraba que las comidas fueran variadas” (Participante 5).

Adicional a los patrones de crianza se observó que las variables personales de los individuos como “forma de ser” o su gusto determinan también la predilección por determinados alimentos, la regulación de los horarios de alimentación y la concepción personal sobre la alimentación, el elegir o consumir determinado tipo de alimentos puede hacer parte de la identidad de cada estudiante y una de las opciones que tiene para mostrarse ante el mundo, las situaciones personales como el mudarse a una ciudad desconocida, la elección particular de un programa académico pueden favorecer o no la buena adopción de hábitos de alimentación. En el caso de los sucesos disruptivos que pueden suceder a lo largo de la vida de los estudiantes durante se encuentren en la universidad como un duelo por muerte de algún familiar o mascota, un duelo amoroso, problemas financieros entre otros también pueden interferir negativamente en la manera de ver el mundo de los estudiantes y a su vez su toma de decisiones, estos cambios en la toma de decisiones pueden ser transitorios por ejemplo permanecer durante se esté elaborando el duelo o bien pasar a hacer parte de la identidad de cada uno.

Con respecto a la familia no solamente son las ideologías o creencias que estos pudieron fomentar en cada uno de los estudiantes lo que influye considerablemente en los hábitos de estos, sino la situación académica por la que se encuentre atravesando cada núcleo familiar y las

decisiones que se den tanto a nivel individual como familiar sobre la alimentación y los recursos destinados a la alimentación de los estudiantes universitarios. Finalmente, la motivación individual de cada uno y la autonomía favorece la búsqueda de estrategias en los estudiantes, llevando a algunos a modificar hábitos poco saludables aprendidos en su núcleo familiar y buscando alternativas que compensen las dificultades propias de los individuos.

9.5 Autoconcepto y rituales alimentarios

El autoconcepto se presenta como el factor más influyente en esta categoría, pues determina en gran medida la elección de los alimentos o el tamaño de las porciones que los estudiantes consumen, este se ve influenciado por factores internos como lo son la representación del sí mismo o la percepción de bienestar personal, o bien se ve influenciado por factores externos como la opinión del grupo familiar y la sociedad.

Los estudiantes se ven a menudo expuestos a comentarios sobre su cuerpo realizados por personas significativas en su vida y expuestos a estándares de belleza sociales que son presentados a través de las redes sociales, el cine y la televisión. “A lo largo de mi vida siempre he escuchado comentarios sobre mi cuerpo entonces tanto negativos como positivos entonces si definitivamente la opinión de los demás influye en la forma en que yo me siento con mi cuerpo y la forma mi cuerpo” (Participante 3) lo que influencia muchas veces la representación que tienen sobre la comida y los hábitos de alimentación, la implementación de dietas, la reducción en la cantidad de alimentos y la realización de ayunos son comportamientos propios de estudiantes que tienen problemas en su autoconcepto y fijan estándares de belleza socialmente aceptados en su propio cuerpo, por el contrario aquellos que se consideran físicamente acordes con lo que espera la sociedad pueden llegar a consumir mayor cantidad de alimentos poco saludables pues se asumen “inmunes” a los comentarios negativos de familiares y amigos y se dan el permiso de consumir más alimentos muchas veces con escaso valor nutricional.

Es importante mencionar que muchas veces la autoimagen corporal no es fiel representación del cuerpo real de cada una de las personas, pues al ser una representación mental puede favorecer distorsiones y promover conductas que en muchas ocasiones no son realmente necesarias. Lameiras, M et al. (2003) define la imagen corporal como la representación mental que tiene el individuo de diferentes aspectos de su apariencia física y que está formada por tres

componentes: el perceptivo, el cognitivo-emocional y finalmente el conductual, cuando hay un desequilibrio en alguno de estos componentes se presenta una alteración de la imagen corporal.

Una alteración de la concepción de la imagen corporal repercute en las conductas que se tienen frente a la alimentación, es entonces cuando la percepción personal del peso del estudiante lo lleva a tomar una actitud específica frente a la comida, en algunos casos optando por dietas restrictivas o la omisión de comidas, esto se da por la insatisfacción con el propio cuerpo y con el peso que se tiene, propiciando la aparición de conductas de control del peso, el sentirse “gordo” lleva a métodos de alimentación regulados por pautas como lo serían las dietas; no obstante esto también puede llevar a la adopción de hábitos marcados por la resignación y la autocompasión perpetuando así hábitos poco saludables, “Yo sé que estoy gordito porque a mí me gusta comer mucho, pero no importa, peor uno verse todo flaco todo acabado, si a mí me quieren me van a querer así gordito y me van a dar de comer” (Participante 9).

Por otra parte, una autoimagen marcada por una percepción de delgadez puede acarrear de igual forma que se mantengan conductas poco saludables, pues al no existir esa preocupación por la “obesidad” se ingieren alimentos con un mayor aporte calórico, porciones más grandes, mayor cantidad de grasas o azúcares y pueden llegar a comer más veces en el día:

“Porque soy una persona que generalmente siempre ha sido muy delgada, y desde mi niñez fui muy flaco y me acostumbré a digamos comer más dulces que los demás, comer más grasas que los demás, comer más carbohidratos que los demás, y como digamos no tengo esa presión de que voy a estar gordo y obeso, entonces uno siente que esa obligación de cuidarse un poco en ese sentido al menos como que no está” (Participante 6).

Socialmente existe entonces mayor “presión” en la alimentación de las personas con sobrepeso u obesidad que en las personas que se encuentran por debajo del peso que se considera normal, sin embargo esto no exime a las personas delgadas de recibir críticas sobre su apariencia física, estas muchas veces viniendo su grupo familiar o círculo más cercano, es la familia quien muchas veces forma los estereotipos e inseguridades de los niños y jóvenes, llevando incluso a querer modificar alguna parte del cuerpo, la familia está relacionada con la formación de la autoestima y el autoconcepto desde la niñez de cada persona Gómez, L (2020).

La percepción que se tiene de sí mismo tiene especial importancia desde la infancia donde se desarrolla la imagen del “yo corporal” que se comienza a gestar desde el segundo año de vida y continúa con la formación del autoconcepto en la etapa preescolar hacia adelante, aquí emergen varios tipos de representaciones del “Yo” alrededor de los nueve años y culminan con la finalización de la adolescencia, en esta estructuración de la autoimagen, la percepción que se tiene sobre la apariencia física afecta el desarrollo de las relaciones sociales siendo uno de los predictores de bienestar y felicidad (Gaeta, M et al., 2014). Por esto los individuos que provienen de familias y entornos donde la crítica hacía la imagen corporal está mal vista presentan mayor seguridad a la hora de relacionarse con otros pues tienen un autoconcepto más fortalecido. Con relación a lo anterior (Urrea-Cuéllar, A, 2021) sostiene que el autoconcepto no depende únicamente de los estilos de vida, aunque el tener un buen autoconcepto si impacta en el desempeño académico y social de los estudiantes universitarios, y es considerado a su vez como un predictor de salud mental. Además, la percepción del autoconcepto puede verse reflejado en la práctica deportiva, la adopción de determinado estilo de vida y apreciación de sus rasgos corporales.

Independiente de esto, las personas que crecieron en entornos más punitivos en lo que concierne a la imagen corporal pero que logran establecer redes de apoyo solidas en amigos, otros miembros de la familia y la sociedad pueden fortalecer de igual forma su autoconcepto. También se encontró que los estudiantes tienen claridad y pueden distinguir entre hábitos de alimentación saludables y poco saludables, pero esto no siempre los motiva a realizar cambios en su estilo de vida: “Si mejoran los hábitos también se mejora mucho la vida, como ese pensamiento de uno hacia la comida, como no ser tan relajado, tan descuidado con el cuerpo, pero eso no significa que yo lo vaya a hacer” (Participante 6).

Finalmente se encontró que los estudiantes universitarios de Colombia tienen estilos de vida poco saludables que atentan contra su salud cómo mantener un estilo de vida sedentario, alimentarse de mala manera o el consumo de alcohol, drogas y tabaco, sin embargo, los estudios relacionados a esto indican que los estudiantes no identifican el riesgo de estas conductas, lo que se denomina “sensación de invulnerabilidad”. Esto aumenta la probabilidad de mantener los hábitos poco saludables en su alimentación y en su estilo de vida como tal, llegando a conductas de exceso o defecto en la ingesta de alimentos o una elección poco nutritiva de su dieta (Urrea-Cuéllar, 2021).

10 Conclusiones

En resumen, los hábitos de alimentación de los estudiantes universitarios están influenciados por múltiples factores internos y externos que van más allá de los gustos y necesidades fisiológicas de cada uno, estos factores de manera conjunta determinan los hábitos que cada uno tiene, e influyen en la adopción de nuevas conductas, la modificación de patrones ya existentes o la permanencia de estos a lo largo del periodo universitario.

A nivel externo, los factores que más influyen en la toma de decisiones de los estudiantes universitarios son: la crianza pues es el determinante en la formación de los primeros hábitos de alimentación, la concepción personal que cada estudiante tiene sobre la alimentación y su relación con la comida, todo esto mediado por las enseñanzas dadas en su núcleo familiar y en su contexto primario.

Por su parte la economía también es un gran condicionante en los hábitos de alimentación de los estudiantes, pues es un factor regulador que determina tanto la calidad como la cantidad de alimentos que los estudiantes se puedan permitir, dependiendo de los ingresos que cada uno de estos tenga, si se limitan exclusivamente a los adquiridos mediante el apoyo familiar o terceros o bien, son producto de una actividad laboral, los ingresos económicos entonces incentivan o limitan las decisiones de cada estudiante con respecto a la alimentación.

Otro factor determinante de naturaleza externa es la oferta alimentaria dentro de la universidad, pues como se puede observar en los resultados obtenidos es limitada y no fomenta el amparo de los hábitos de alimentación saludables. Los estudiantes consideran que la oferta alimentaria dentro de la universidad se caracteriza por ser carente de adecuados valores nutricionales, presentar un alto contenido calórico y graso y estar compuesta de azúcares refinados, los alimentos rápidos y fáciles de adquirir como los snacks o comidas rápidas son el factor común en los establecimientos alimentarios de la universidad.

Además, para algunos estudiantes la interacción social propia del espacio universitario influye en la toma de decisiones relacionadas con su alimentación, el compartir con otros a la hora de comer afecta la elección de los alimentos que estos estudiantes van a ingerir, la selección de horarios, la velocidad en que la comida se ingiere, y el lugar; pues para algunos estudiantes, la hora de alimentarse es un espacio de esparcimiento e interacción social. En relación con lo anterior otro

factor que influye en los hábitos de alimentación de los estudiantes son los comentarios y opiniones que familiares, amigos u otras personas tengan sobre sí, pues esto afecta la formación de su autoconcepto, su autoestima y la percepción de sí mismos.

Por otra parte, los factores internos que influyen en los hábitos de alimentación de los estudiantes universitarios, como lo son las ideologías y creencias están influenciados por la crianza y el contexto en que se encuentran inmersos, que como se mencionó anteriormente promueven o coartan la aparición de conductas saludables en los estudiantes, afectando muchas veces de manera negativa el autoconcepto y el autoestima y favoreciendo la aparición de conductas de riesgo en distintas esferas de la vida de estos.

Además, las vivencias y situaciones personales que atraviesan los estudiantes a lo largo de su vida ejercen cambios en estas creencias ya establecidas e introducen modificaciones en los horarios de alimentación, la cantidad de platos consumidos en el día y la relación previa que se tenía con la comida. De la misma manera los estados emocionales negativos influncian de manera significativa el comportamiento alimentario, tanto a nivel físico como psicológico, llevando muchas veces a incorporar patrones de alimentación poco saludables a modo de conductas compensatorias, para paliar la sintomatología propia del estrés, la ansiedad, la ira, y demás emociones negativas por las que atraviesan los estudiantes en su periodo universitario, aumentando el riesgo de padecer problemas como el consumo emocional de los alimentos y otros desórdenes alimentarios.

Por todo lo anterior es menester promover de manera interdisciplinaria la salud mental de los estudiantes y aplicar estrategias de promoción y prevención de conductas alimentarias poco adaptativas y saludables, fomentando así el bienestar, educar frente a temáticas como la gestión del tiempo, el manejo del estrés académico, la regulación emocional y la educación financiera puede impactar de manera positiva los hábitos de alimentación de los estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia.

11 Recomendaciones

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos y el análisis que se pudo realizar a partir de estos, se recomienda a la Universidad de Antioquia promover espacios de aprendizaje sobre las buenas prácticas de alimentación durante el periodo universitario, aplicando siempre un enfoque multidisciplinar pues dada la naturaleza diversa de los factores que influyen en los hábitos de alimentación de los estudiantes, se necesita abarcar en la medida de lo posible cada uno de estos factores. Además, de fortalecer y fomentar espacios de encuentro entorno a la salud mental, y en lo posible ampliar la oferta alimentaria dentro de la institución educativa, considerando los ingresos promedio de los estudiantes universitarios y a partir de ahí facilitar el acceso a más estudiantes a una alimentación equilibrada y saludable.

A nivel académico, se recomienda a la comunidad educativa seguir profundizando en los factores subjetivos que influyen los hábitos de alimentación de los estudiantes universitarios, pues se encontró que la mayoría de los estudios realizados tienen un enfoque estadístico y exclusivamente nutricional y dejan de lado la subjetividad influyente en la toma de decisiones y el comportamiento de los estudiantes universitarios.

Referencias

- Alvarado, H (s.f). *Manejo efectivo del tiempo*. Universidad de la Sabana, 03-19. <https://bit.ly/34LFD4U>
- American Psychological Association. (2010). *Hábitos sanos garantizan familias saludables*. <https://bit.ly/335Avb7>
- Barattucci, Y. (2011). *Estrés y alimentación* [Tesis de grado, Universidad FASTA]. <https://bit.ly/34IGrra>
- Barraza, A., Martínez, J., Silva, J, Camargo, E., Antuna, R. (2007). Estresores académicos y género, un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. *Visión Educativa IUNAES*. 5 (12) ISSN-e 2007-3518 p. 33-43 <https://bit.ly/34Fzww0>
- Becerra-Bulla, Fabiola, Pinzón-Villate, Gloria, y Vargas-Zárate, Melier (2015). Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. *Revista de la Facultad de Medicina*, 63(3) ,457-463 ISSN: 2357-3848. <https://bit.ly/3Hz0y9J>
- Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos. (s.f). *Salud mental*. <https://bit.ly/3oyVcUi>
- Bonilla, H. (2008). *La participación local: Espacio de formación humana y desarrollo local. La dinámica comunitaria y el programa “Agua para Siempre”* [Tesis de maestría en calidad de la educación]. Bibliotecas UDLAP <https://bit.ly/3srFmMq>
- Callaza -Luna, N., & Molero, D. (2013). Revisión teórica sobre el autoconcepto y su importancia en la adolescencia. *Revista Electrónica De Investigación Y Docencia (REID)*, (10) <https://bit.ly/3gvn1sl>
- Capote, A. (s.f). *La subjetividad y su estudio. Análisis teórico y sus dimensiones metodológicas*. <https://bit.ly/34pTCgD>
- Castrillón, I. y Giraldo, O. (2014). Prácticas de alimentación de los padres y conductas alimentarias en niños: ¿existe información suficiente para el abordaje de los problemas de alimentación? *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 6(1), 57-74. <https://bit.ly/3GBoXdr>
- Código Ético del Psicólogo, Colombia Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 32, núm. 1, 2000, pp. 209-225 *Fundación Universitaria Konrad Lorenz* <https://bit.ly/3GxXPMw>
- Contreras Landgrave, G., Camacho Ruiz, E., Ibarra Espinosa, M., López Gutiérrez, L., Escoto Ponce De León, M., Pereira Abagaro, C., & Munguía Ocampo, L. (2013, 1 octubre). Los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. *Revista digital universitaria*,14 (10). ISSN: 1607–6079. <https://bit.ly/34su2b0>

- Duarte-Cuervo, C; Ramos-Caballero, D; Latorre-Guapo, A and González-Robayo, P. Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá. *Rev. salud pública [online]*. 2015, vol.17, n.6, pp.925-937. ISSN 0124-0064. <https://bit.ly/3Huhkqt>
- Durán Aponte, E y Pujol, L. (2013). *Estilos de aprendizaje, gestión del tiempo y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. <https://bit.ly/3J9OdsT>
- Fernández, L. (2018). *Influencia de las emociones en la conducta alimentaria* [Trabajo de grado en enfermería, Universidad Autónoma de Madrid]. Biblios-e Archivo. <https://bit.ly/3uzEqbA>
- Fuster Guillen, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. doi: <https://bit.ly/3Gt7i7G>
- Gaeta González, Martha Leticia, & Cavazos Arroyo, Judith, y Pérez Armendáriz, Beatriz (2014). Percepción personal y hábitos alimentarios en el contexto escolar en niños mexicanos de zonas marginadas. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 19(2),53-65. ISSN: 0121-7577. <https://bit.ly/3uzEt7g>
- García Y Espinosa, A. M., Olayo Sánchez, A. G. 2008. *Estudio comparativo de hábitos de consumo de bebidas energéticas en estudiantes de cuatro universidades de la Ciudad de Puebla y Cholula*. [Tesis de grado en Administración de Hoteles y Restaurantes, Universidad de las Américas Puebla]. <https://bit.ly/3gsWETZ>
- Gómez, L. (2020). *Estereotipos de belleza: formas de control hacia los cuerpos femeninos. Un acercamiento desde las cirugías estéticas* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Javeriana]. <https://bit.ly/3Gx6cYz>
- Gutiérrez, M. (2014). El factor económico es el culpable de una mala alimentación, *Revista Pesquisa Javeriana*, 29, ISSN: 1909-8715. <https://bit.ly/333Z3Bi>
- Irazusta Astiazaran, A., Hoyos Cillero, I., Díaz Ereño, E., IrazustaAstiazaran, J., & Gil Goikouria, J. (2007). Alimentación de estudiantes universitarios. *Osasunaz*, 8 (1577–8533). <https://bit.ly/34qLVa8>
- Lameiras Fernández, María, Calado Otero, María, Rodríguez Castro, Yolanda, y Fernández Prieto, Montserrat (2003). Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 23-33. ISSN: 1697-2600. <https://bit.ly/3otf8rB>
- Lema L, Salazar I, Varela M. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento psicológico*. Vol. 5 No.12 pg.: 71-88 <https://bit.ly/3GziJus>
- López de la Madrid, M, Espinoza de los Monteros Cárdenas, A, Rojo Morales, D, Flores Guerrero, K, y Rojas García, A. (2015). Hábitos de consumo del estudiante universitario: El caso del

- Centro Universitario del Sur, de la Universidad de Guadalajara. *Nova scientia*, 7(13), 352-373. <https://bit.ly/3rAMXJz>
- Macias M, A, Gordillo S, L, y Camacho R, E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43. <https://bit.ly/3HMu9wg>
- Maribá Ladines, G. (2016). *Hábitos de consumo alimenticios de los jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil* [Tesis de grado, Universidad politécnica Salesiana]. <https://bit.ly/34sHLP1>
- Maykut, P. & Morehouse, R. (1994). *Beginning Qualitative Research, A philosophic and practical guide*. Great Britain: The Falmer Press.
- Naranjo Pereira, M. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33 (2) ISSN: 0379-7082. <https://bit.ly/3JbQCTY>
- Oliva Gómez, E y Villa Guardiola, V. (2013). Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización. *Justicia Juris*, ISSN 1692-8571, Vol. 10. N.º 1 enero – junio de 2014 Pág. 11-20. <https://bit.ly/3owby0b>
- Oliveras López, M.^a J., Nieto Guindo, P., Agudo Aponte, E., Martínez Martínez, F., López García de la Serrana, H., y López Martínez, M.^a C. (2006). Evaluación nutricional de una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 21(2), 179-183. Recuperado en 25 de octubre de 2021, de <https://bit.ly/3srKeRG>
- Organización Mundial De la Salud (1947). *¿Cómo define la OMS la salud?* Who International. <https://bit.ly/3grPDCV>
- Palomino-Pérez, Ana María. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista chilena de nutrición*, 47(2), 286-291. <https://bit.ly/3GA8aY0>
- Panesso Giraldo K., & Arango Holguín M. J. (2017). LA AUTOESTIMA, PROCESO HUMANO. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1-9 <https://bit.ly/3ruQN6S>
- Pereira-Chaves, J, y Salas-Meléndez, M. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*, 21(3), 229-251. <https://bit.ly/34mJ2al>
- Ramón Arbués, E, Martínez Abadía, B, Granada López, J, Echániz Serrano, E, Pellicer García, B, Juárez Vela, R, Guerrero Portillo, Sa, y Sáez Guinoa, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 1339-1345 <https://bit.ly/3ozZ73h>
- Real Academia de la lengua española (2001). *Diccionario de la lengua española*. RAE. <https://bit.ly/3GyNDDo>

-
- Rodríguez Romero, D. (2017). *Alimentación y Emociones. Una sinergia fundamental para nuestro bienestar*. [Proyecto Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona] <https://bit.ly/35QdMkl>
- Saad Acosta, C. (2016). Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de Enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación académica, Bogotá, D. C., 2007. *Revista Colombiana De Enfermería*, 3, 51–60. <https://bit.ly/3soviUt>
- Trujillo Uribe, M. (2019). *¿Cuál es la influencia de los estilos parentales y las pautas de crianza en el desarrollo de hábitos alimenticios en niños y adolescentes?* [Tesis de pregrado, Universidad de Ibagué]. <https://bit.ly/3Gx7djl>
- Urrea Cuéllar, Ángela M., Arenas, J., & Hernández Calle, J. (2020). Relación entre los estilos de vida y autoconcepto en jóvenes universitarios (Relationship between lifestyles and self-concept in young university students). *Retos*, 41, 291-298. <https://bit.ly/3uCtsSD>
- Varela-Arévalo MT, Ochoa-Muñoz AF, Tovar-Cuevas JR. Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. *Rev Univ. Salud*. 2016;18(2):246-256. <https://bit.ly/3slqRtK>
- Vargas, N. (2011). *Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios, estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio ciudad Bolívar, Bogotá* [Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana] <https://bit.ly/3gxhQbe>
- Visión Educativa IUNAES, ISSN-e 2007-3518, Vol. 5, N°. 12, 2012, págs. 33-43. <https://bit.ly/34Fzwz0>

Anexos

Anexo 1. Fragmentos de las entrevistas

Ritos de vida y costumbres

- Participante 1:

¿Por qué no ha implementado cambios en sus hábitos de alimentación?

“por pereza, porque eso implicaría, pues, que yo cocine mis propios alimentos, tener que mantenerlos, tener que salir a comprarlos más seguido, entonces prefiero no hacerlo”.

- Participante 2:

“Se ha reducido mucho la ingesta de, por ejemplo, sopas, o de comidas caseras porque, realmente, yo no encuentro tiempo para hacer esas cosas en mi día a día”.

“Muchas veces si no se tiene la motivación o la disposición de tiempo para hacerlo”.

- Participante 3:

“Uno se queda hasta tarde en la universidad entonces con los compañeros deciden ir a comer Salchipapas o empanadas o ese tipo de comidas, porque es la más barata y es muy rápida está lista muy poco tiempo”.

- Participante 4:

“No soy bueno cocinando. No me veo como buen cocinero, entonces prefiero salir a comprar aparte de que me sirve para ahorrar tiempo”.

“Con la universidad y con el trabajo, han desmejorado mis hábitos de alimentación porque siento que me he quedado un poco más sin tiempo, la universidad y el trabajo a la vez acumulan mucho tiempo, entonces dentro de mi tiempo general, que vivo en el día soy consciente de que a veces reduzco mucho el tiempo que le dedico a cada comida”.

- Participante 5:

“En época de parciales digamos como que todo se desordena, todos los parciales se juntan, todas las materias se juntan, entonces digamos que es algo que le hace sentir a uno que es algo que no tiene tiempo de nada, o se le quitan las ganas”.

“Uno va y compra algunos dulces y se la pasa comiendo y uno aguanta con esos dulces porque digamos que uno no siente que tenga el tiempo, no tiene las ganas de ir por una comida normal, entonces algo dulce, algo rápido que uno, pues si es más fácil”.

“Los horarios, hay personas que les tocan horarios más seguidos entonces digamos que tienen horarios 12-2, 2-4 y 4-6, entonces digamos que el tiempo para comer no existe, entonces digamos que los horarios así cruzados”

- Participante 6:

“Ese montón de cosas acumuladas y el poco tiempo que hay para entregar, pero tiene que ver más con el estrés universitario, pero en esos momentos no tiene cómo que ver la comida”.

- Participante 7:

“No tengo el tiempo para irme a preparar una cena, por cena me refiero al desayuno, almuerzo, comida o no tengo ganas”.

“Muchas veces ando ocupado con algún trabajo de la universidad o con mis prácticas, tengo que ser para algún examen y no tengo el tiempo para ponerme a preparar algo de comer sabiendo que puedo invertir ese tiempo realizando otras tareas”.

“Ha empeorado pues no muchas veces como te había mencionado no dispongo con el tiempo para poder comer algo bien porque he estado ocupado con actividades universitarias”.

“Al principio del semestre cuando las cosas están más tranquilas se puede decir que como más tengo más tiempo para preparar mis cenas o para salir a comer cuando se pueda, pero entre semestre vez se pone más pesadas y son más más que al principio entonces se le empieza acabar a uno el tiempo y no cuento con el tiempo para repartirlo para todo toca escoger o uno o lo otro”.

Emociones, estrés y salud

- Participante 1:

“Ayuno intermitentemente todos los días...Cuando faltan cuatro o cinco horas para terminar el ayuno me da mucho mal genio, me siento muy mal anímicamente”.

“Sé que cuando estoy triste, aburrida o desanimada como más chatarra, pero yo creo que sería cómo mi estado de ánimo influye en la comida y no al revés”.

¿Por qué crees que comes más chatarra cuando estás triste?

“No tengo ni idea, supongo que, que es como por ansiedad”.

- Participante 2:

“Si comiera un poco más adecuadamente tendría un poco más de energía en mis actividades del día a día”.

“Muchas veces al no tener una comida balanceada siento que la energía y el cómo se perciben las cosas influyen también en cómo se percibe uno mismo durante sus actividades del día a día. Entonces eso, a la larga, o en el corto plazo, va a terminar afectando en la percepción propia sobre cómo se están elaborando las cosas”.

- Participante 4:

“El hecho de la energía, como las comidas le proporcionan a uno energía siento que a veces se notan cambios humorísticos en cuestión de momentos en los que puedes pasar hambre o que no hayas desayunado”.

“Yo básicamente comía básicamente por interés en lo que comía y a veces por necesidad, pero soy consciente de que existen casos por ejemplo los casos de bulimia o anorexia que son enfermedades reales y completamente justificadas de alguna manera en la alimentación y en su bienestar de alguna manera, sí lo conozco, pero en mi caso si va más así de ¿supervivencia, diría?”.

“Cuando estaba estresado por trabajos de la universidad salía a comer snacks o cositas chiquitas, recuerdo que comía galletas o compraba así y las dejaba por la alacena, cuando me sentía bloqueado por algún examen, algún proyecto o algún trabajo, me acercaba, agarraba una galleta y me la comía, aunque no tuviera hambre, era más que nada para bajar la ansiedad...”

- Participante 5:

“Si estoy muy triste, no como, ósea no me dan ganas de comer, no me da hambre no me da nada, y si estoy muy feliz, también siento como energía, no tengo la necesidad de comer entonces no me provoca sentarme a comer si estoy o muy feliz o muy triste; cuando estoy estresada si, cuando estoy estresada si me dan ganas de comer así cositas como mecatos, pero de resto no”.

“No siento que mejorando mis hábitos va a cambiar mi estado de ánimo, sino que mi estado de ánimo es el que cambié mis hábitos, no creo que se dé la otra”.

“No hay como un día que no me de ansiedad o ganas de comer dulces, entonces eso cuando generalmente no se ha comido dulce o algo así, uno es como que agg, qué pereza o es ansioso, es algo así como una droga, pero más “light”.

- Participante 6:

“Cuando estoy en parciales y con esas responsabilidades, generalmente se ve afectado de manera que no cómo, y pospongo demasiado esa alimentación, entonces me enfoco como en terminar mis trabajos, mis obligaciones e ir posponiendo y posponiendo la comida, no comer o comer demasiado tarde y como usualmente no como, pues no me pesa tanto dejar de hacerlo por hacer trabajos”.

¿La comida ha influido en tu estado de ánimo?

“Pues generalmente no, siempre he visto la comida como muy indiferente, aunque miento, en el lado de los dulces siempre me ha costado como un poquito más, eso siempre como que afecta un poco”.

“Uno va acostumbrando a su propio cuerpo, tal vez por ciertos factores externos, ajenos a uno, puede ser cierto tipo de estrés o alegría, o alguna sensación irregular estos hábitos se puedan ver afectados, no sé qué a alguien se le muera algún pariente, que alguien lo deja el novio y eso se va a ver reflejado en parte en los hábitos alimenticios”.

- Participante 3:

“Obviamente cuando estoy estresada o angustiada se me inflama el colon, ósea puede inflamarse mi colon por comer esos ciertos alimentos que me caen mal o sí estoy estresada o angustiada por algo”.

“Si yo me estoy sintiendo preocupada o estresada algunas veces como menos, otras veces más, se me inflama el colon en cambio cuando estoy como con un estado de ánimo más estable, digamos que no tengo esas molestias y como normal, siento hambre a las horas normales y sigo mi dieta normal cuando no estoy bajo estrés o angustia”.

“Cuándo estoy feliz pues realmente mi dieta y mi ingesta de los alimentos es como dentro de lo normal pero cuando estoy triste a veces tiendo como a no comer o a comer en exceso diría que ahí es más y donde se ve la diferencia como en los momentos de tristeza o preocupación”

“En semana de finales tal vez sí tiendo a ingerir más dulces no sólo porque pasó más tiempo en la universidad porque estoy haciendo trabajos finales, Exposiciones ese tipo de cosas sino también porque me dan como ganas de dulce, en esa época del semestre”.

- Participante 8:

“Hay personas que cuando están deprimidas y les da por comer chocolate al rato ya están felices...”

“Podría ser problemas en su casa, en sus estudios, en su vida social, que una persona sufre de acoso social, el estrés que ya lo habíamos mencionado, todo puede influir...”

“Al principio cuando me deprimía no comía, me enojaba con la comida sin razón alguna ya después empecé a comer normal, ahora cuando estoy deprimido me gusta comer pasta, no sé por qué y eso me va quitando mucho la depresión”

“El estrés es algo que influye demasiado la verdad y empiezas con la ansiedad y la ansiedad hace que tus empieces a comer algo que no está en tu horario de alimentación por así decirlo y eso rompe la cadena que llevabas”

“Por ejemplo a mí no me gusta el chocolate y en momentos en que he estado estresado por trabajos he empezado a comer chocolate, pero brutal”

- Participante 7:

“Si cuando estoy feliz pues procuro comer cosas como más saludables, cuando estoy triste tiendo a comer algo ligero o algo como que me distraiga como lo es la comida chatarra”.

“Siento que estaría más animado con más energías y sería más feliz a diferencia de cuando no comería estaría con dolor de cabeza y de mal humor luego me vuelvo me empiezo a estresar por cosas que cuando un día que si comí bien no estaría estresado empiezo a sobre pensar más las cosas me empiezo a poner ansioso empiezo a pensar en todo lo malo que puede suceder de una cosa muy minúscula”.

“A lo último del semestre cuando uno está más apretado es cuando me doy cuenta de que es en el momento de que más mal como y más angustiado me siento y más mal me tiende a ir en esos días o esas épocas”.

Vida social y universitaria

- Participante 2:

¿Cuáles serían los cambios que le gustaría hacer a su alimentación, y porque siente que no podría lograrlos?

“Por lo económico que puede llegar a ser al empezar de ser más responsable con la propia elaboración de los alimentos, porque muchas veces si no se tiene la motivación o la disposición de tiempo para hacerlo se prefiere invertir del presupuesto que se tenga para comprar en la calle, o pedir a domicilio, y ahí de todas formas se rompe el otro principio de que no es una comida balanceada”.

“Los estudiantes universitarios comen mal. Definitivamente, solo basta darse un paseo por Barrientos y ver qué es lo que comen los estudiantes en las ocho horas o más que puedan pasar en el espacio universitario para darse cuenta de que no se come bien, que el estudiante universitario no come bien”.

- Participante 3:

“Tal vez teniendo oferta más amplia de alimentos más sanos igual es que los alimentos más sanos son los más costosos entonces allí también sucedería un problema porque puede que haya más ofertas de alimentos más saludables pero también depende del costo estos alimentos entonces

yo creo que habría que utilizar qué estrategia se podrían implementar para que existiera como más puntos donde vendieran alimentos saludables en la universidad y que al mismo tiempo se pueden adaptar a los recursos de los estudiantes si bien uno sabe que no pueden ser bien baratos sí que estén dentro de un rango de precios que uno pudiera pagar”

“En la universidad solamente hay una opción de comida más saludable que es en Arbóreo yo diría que seas como la opción de comida más saludable que uno podría encontrar allá”.

- Participante 6:

“Uno se acostumbra a comer comidas de calle así rápidas y baratas y también mucho, de mantenerse a punta de empanadas o spaghetti con algo, pues cambia bastante en que uno no lo tiene tan balanceado”

“He visto que en las cafeterías venden muchas distintas cosas y también veo que le hacen algo saludable, pero tampoco es que uno diga wow el templo fitness, pues tienen frutas para la gente o yogurt o cosas así no tan dulces o saladas, ósea hay una oferta amplia pero no es algo que por ejemplo un vegano comería”

- Participante 4:

“Tener que empezar una nueva vida por mí mismo, y basándome en eso todo empezó a ser un poco más complicado, por el hecho de alimentarme, por ejemplo, al estar todo el tiempo, pues al menos en el momento en el que llegué estaba estresado porque tenía que buscar una fuente de ingresos, por fuera de mi hogar, la alimentación empezó mal, recuerdo que comía arroz con huevo, o cosas así básicas para poder sobrellevar los gastos económicos”.

“Y también tener opciones más variadas, aunque por lo general estas opciones también son caracterizadas por el alto precio que tienen”

“La universidad puede promover una oferta más variada, quizás brindar una guía nutricional sobre cada alimento, sobre los beneficios de una buena alimentación sobre la salud en general y también hacer convocatorias donde nos expliquen y ayuden a levantarnos en la época universitaria, en la época de exámenes en la época de trabajos y todo eso...”

- Participante 7:

“Cuando uno está allá uno procura por una opción rápida para que no le guste a uno mucho tiempo y normalmente uno se va por unas papitas o una empanada y no son muy saludables entonces pienso que no promuevo lo mejor”

- Participante 2:

“Si solamente se cocina para uno mismo pues se suelen repetir muchas de las opciones de comida”

- Participante 4:

“Comía con amigos cuando solíamos coincidir, porque somos conscientes de que no siempre tenemos los mismos huecos, pero cuando podíamos compartimos, en cafetería o en demás lugares”

- Participante 5:

“En la universidad básicamente no comía, sin importar cuánto tiempo tenía en los horarios, como no conocía a nadie y siempre me ha parecido, pues nunca me ha gustado comer sola, entonces trataba de evitarlo, empezaba a comer cuando llegaba a la casa entonces ahí se empezó a desordenar mi horario”

“Digamos que como básicamente estoy sola, el hecho de comer se hace muy, no sé, me parece muy triste uno comer estando solo, entonces digamos que la hora de la comida no es como muy ¡sí, voy a comer!, sino que digamos qué hacer comida para una sola persona es como no sé, muy solo”

“El momento es más agradable cuando estoy con más personas y es la hora de comer, ya uno charla, habla se ríe, se vuelve un momento agradable cuando uno está comiendo con otras personas”

“Pues uno está con las personas que a uno le importan y digamos que eso también ayuda a que uno, pues prácticamente yo empecé a organizar mis horarios dentro de la universidad porque un amigo tenía sus horarios organizados y como yo estaba con él prácticamente nosotros fuimos acomodando nuestros horarios y así fue como se empezó pues mi horario a organizar”

- Participante 6:

¿Suele compartir con otras personas a la hora de comer?

“Si lo hago, pero no tanto por estímulo propio, sino porque donde uno come siempre está con gente, en el caso de la universidad y en mi hogar siempre como solo, como en el cuarto y ya”.

- Participante 3:

“La alimentación es un encuentro social digamos que las personas nos organizamos en torno a la comida, y en todas las celebraciones o encuentros está la comida también como un elemento principal entonces no sólo la comida es importante porque nos nutre, por qué nos permite vivir ya ser como todas estas actividades, sino que también nos permite interactuar con otros es como medio para para la interacción social”.

¿La virtualidad ha influido en esta interacción social?

“Sí porque ha limitado los encuentros con los demás, los encuentros presenciales entonces pues yo diría que el comer con otros también ahora es un poco difícil a no ser que uno viva con otras personas y pueda comer con ellos regularmente o que a veces se reúnan por video llamada con amigos o con familiares y no se tomen algo o se coman algo, pero definitivamente no es como antes de la pandemia”.

“Yo creo que el comer con otros puede ser un momento muy positivo porque se dialoga se comparte la experiencia allí también en torno a la comida se puede dar como el apoyo social en caso de que alguno de los miembros de este grupo éste pasando por una situación difícil y en general yo creo que mejora el estado del ánimo y la sensación de bienestar pero también puede ser un momento angustiante por comentarios que podrían hacer las personas por ejemplo si alguien come mucho o si alguien come poco o si alguien no come algo entonces tiene como ese doble sentido puede ser positivo como también puede ser negativo la persona se puede sentir ansiosa por esa misma situación de tener que ingerir alimentos”.

“Digamos qué extraño cómo me hace falta convivir e interactuar con los demás alrededor de la comida”

- Participante 8:

“Pues yo comparto con mi familia ya que yo soy el que cocino en la casa entonces comparto con mi mamá y mi hermana”

- Participante 7:

“Cuando estoy comiendo en compañía con mis amigos estamos hablando y nos reímos mucho. A diferencia de cuando me tocaría comer solo pues sólo estoy con mi celular y no sólo sería comer por necesidad o por algo que me anime”

“Muchas veces ha sucedido que no planeaba comer ni nada, pero si mis amigos van a ir a comer y me invitan a ir con ellos pues cambian mis planes y si resultó comiendo entonces no siempre es que sólo como por necesidad, sino que muchas veces por una actividad social”.

Crianza y autonomía alimentaria

- Participante 1:

-

“Vivía con mis papás, entonces obviamente había mucha comida, vivía, pues sí, con mis papás, entonces desayunaba, almorzaba, cenaba, media tarde, media mañana, media noche, o sea, todo era más completo y balanceado y saludable”

“Yo viví en una parte donde nunca cocinaban ellos. Compramos la comida, ellos (los padres) sabían que no nos gustaban, entonces nunca hubo como una exigencia por enseñarnos a comer las verduras”

- Participante 2:

“Yo soy el encargado de alimentarme en este momento, desde hace ya bastantes años, y a diferencia de cuando era mi mamá la encargada de alimentarme pues se ha reducido mucho la ingesta de, por ejemplo, sopas, o de comidas caseras porque, realmente, yo no encuentro tiempo para hacer esas cosas en mi día a día”

“Ya se hacer arroz, también se preparar otro tipo de comidas, ya no simplemente pido a domicilio o como en la calle, ya soy capaz de preparar muchas más cosas, pero sigo pensando que a veces la dieta que llevo es muy distinta a lo que sería una dieta familiar normal”

“Antes de emigrar a Medellín no estaba acostumbrado a hacerme cargo completamente de mi alimentación, y lo otro sería la falta de preparación para aprender a cocinar, porque no tuve esa enseñanza de pequeño para poder ser capaz de elaborar mis propias comidas o aprender a preparar cosas más complicadas que no sean sándwiches o arroz con huevo”

- Participante 4:

“Cuando estaba en el colegio vivía con mis padres entonces ellos se encargaban de mi alimentación, entonces mi mamá siempre procuraba que las comidas fueran variadas”

“No cocino por gusto y eso”

“Soy consciente de que si me hubiera quedado en Perú mi alimentación sería un poco mejor, pero tomé la decisión de venirme, pro me gusta este país, y me la he pasado bien hasta ahora y de la misma forma como ha ido creciendo mi alimentación, soy consciente de que en algún momento podré llegar a encontrar un balance entre mis tiempos, y supongo que en ese momento podré controlar más lo que infiero”

- Participante 5:

“Cuando estaba en el colegio básicamente mi mamá era la que se encargaba de todo, básicamente ella era la que me dejaba la comida lista y entonces tenía una rutina fija que era como la del colegio, la hora que volvía todo era como muy rutinario entonces digamos que la comida y eso también era como constantes siempre, como fijas”

- Participante 3:

“Antes de entrar a la universidad no comía tanto por fuera de mi casa pues yo igual intentaba llevar mi almuerzo y llevar cosas desde mi casa, pero obviamente de la universidad con todas las tiendas y puesticos pues yo no sé antoja de dulces o papitas o también uno se queda hasta tarde en

la universidad entonces con los compañeros deciden ir a comer salchipapas o empanadas o ese tipo de comidas”

“En el colegio no era de comprar muchos dulces o cosas en la tienda entonces creo que en ese sentido si cambio porque en la universidad hay más variedad y como son jornadas más largas porque aunque digamos yo no tiene menos clases en sí igual uno puede pasar todo un día en la universidad ya sea porque tiene huecos o porque se quedó haciendo algún trabajo o con los compañeros o se quedó en la biblioteca leyendo cualquier cosa entonces uno pasa más tiempo allá y debido a la oferta que hay de comida pues es más fácil también como comprarla en cualquier momento y en cualquier lugar ese sería como el mayor cambio”

“al estar más tiempo en casa digamos que solamente consumo alimentos preparados aquí en mi casa entonces también me he alejado de las grasas de los dulces entonces ha tenido un impacto positivo en mi salud y en mi bienestar”

- Participante 6:

“Desde el colegio casi nunca he comido, pues siempre trato como de dejar las comidas para después o comer a deshoras, ya con la universidad como que, si me tocó ponerlo más a prueba, y pues a veces aguantar más veces sin comer, pero por hacer algún trabajo, pero generalmente siempre como, como muy a deshoras, pero como”

“Desde que iba al colegio fue una actitud que empecé a tomar por mi cuenta y a veces no desayunaba para ir al colegio pensando que allá voy a desayunar o más tarde, de ir suprimiendo esos horarios, y cómo de cierto modo entrenando, pero es algo malo, entonces digamos, puedo aguantar, entonces por ejemplo hace como 2 o 3 semanas eran como las 6:30 pm y no había comido nada en todo el día, y para mí se me hacía normal, no me dolía el estómago o algo, no sentía como esa hambre pero uno sabe que está mal”.

- Participante 8:

“Cuando yo estaba en el colegio no era el encargado de mi alimentación, cuando hubo ese cambio es cuando empezó a ocurrir todo esto que pasaba fue que ocurrió todo esto a lo que llamamos cambio de alimentación”

- Participante 7:

“En mi época colegio nosotros teníamos alguien que nos hacía la comida, nos hacían desayuno, nos hacían la cena entonces en esos tiempos yo siempre tenía las tres cenas del día más o los algo que comiera durante el día y como te dije actualmente escasamente como a las tres veces al día entonces sí han tenido un gran cambio”

“A medida que va avanzando el tiempo se han ido cambiando cuando recién entraba pues aún tenía muchas costumbres, aunque no era solamente pues porque tuviéramos que nos hacía la comida porque ya había cambiado, pero pues por mi parte yo procuraba seguir comiendo las tres comidas al día y comer más bien saludable por actualmente no, ha cambiado bastante”.

Autoconcepto y rituales alimentarios

- Participante 3:

“Yo creo que en mi imagen corporal o en la percepción que tengo de mí misma no creo que haya influido mucho pues es más bien como mi sensación de bienestar no sé si se entiende o sea me siento bien en salud, pero no creo que haya mucho la forma en la que me percibo y percibo mi cuerpo”

“A lo largo de mi vida siempre he escuchado comentarios sobre mi cuerpo entonces tanto negativos como positivos entonces si definitivamente la opinión de los demás influye en la forma en que yo me siento con mi cuerpo y la forma mi cuerpo”

“Yo creo que el factor que más me influye es lo que mi cuerpo acepta mejor y lo que no yo creo que dependiendo de los alimentos que mi cuerpo acepte”.

- Participante 4:

“Mi calidad nutricional si influye claramente en la imagen que tengo sobre mí mismo, porque soy consciente que si comiera un poco más o comiera mejor podría ganar un poco más de peso, actualmente me encuentro por debajo de mi peso ideal, eso fue la última vez que me pesé, pero si estoy mucho más abajo, pero si soy consciente que un poquito más de balance podría ayudarme a tener mi peso ideal o un poco más y así tener una mejor calidad de vida, a largo plazo...”

“Para mi familia en Perú, a ellos si les sorprende mi cambio de peso, porque cuando estaba con ellos si era un poco más subido de peso, bueno no subido de peso como tal, sino bajo mi peso

ideal, pero ahora ando un poco más al revés en mi caso, pero entonces si les sorprende en este caso que haya bajado de peso...”

- Participante 5:

“Me he visto más delgada, he bajado algunos kilos”

“Yo me siento bien, pues yo desde siempre me he visto que soy bastante flaca, sino que hubo un tiempo en el que yo estuve un poquito más trocita y el conflicto que me genera es que mi mamá recuerda cuando yo estaba trocita y ya me ve flaca entonces digamos que lo que causa es problemas con ella porque digamos que siempre me dice que estoy bastante flaca y así, como es una mamá...”

- Participante 6:

“Porque soy una persona que generalmente siempre ha sido muy delgada, y desde mi niñez fui muy flaco y me acostumbré a digamos comer más dulces que los demás, comer más grasas que los demás, comer más carbohidratos que los demás, y como digamos no tengo esa presión de que voy a estar gordo y obeso, entonces uno siente que esa obligación de cuidarse un poco en ese sentido al menos como que no está”

“Si mejoran los hábitos también se mejora mucho la vida, como ese pensamiento de uno hacia la comida, como no ser tan relajado, tan descuidado con el cuerpo, pero eso no significa que yo lo vaya a hacer”

- Participante 8:

“Yo antes era muy, muy, muy flaco, demasiado y cuando empecé a comer saludable empecé a notar mucho de que estaba cogiendo como que los músculos empezaron a crecer y ahí fue que empecé a entrenar”

- Participante 7:

“Es evidente que si uno come mal tarde o temprano si uno tiene buen metabolismo no empezará a verse más gordo, pero hasta el momento pues no he llegado hasta ese punto de que la comida se apodere de mí”

Teniendo como referencia los factores obtenidos en las entrevistas se plantean dos entrevistas narrativas; con el objetivo de contrastar la información previa.

Entrevista narrativa: Participante 9

En el relato se retoman aspectos referentes a la crianza y la relación existente entre la comida y la vinculación familiar y social.

“Cuando era pequeño, yo vivía con mi abuela, mis papás y mis hermanos, ella es la que nos daba la comida, me gustaba mucho porque hacía de comer bastante, lo importante para ella era que uno estuviera lleno siempre entonces nunca me tuve que preocupar por la comida, eso me hacía sentir muy feliz...”

“Ella nos hacía bastante carne y cosas así fritas, nunca me gustaban los vegetales sabían feo, mi mamá siempre quería que los comiéramos, pero mi abuela, que decía que me quería más me dejaba comer lo que yo quisiera”

“Yo creo que también es el hecho de que a uno no le enseñaron a cocinar, como yo era tan mimado a mi comiéramos, abuela me hacía todo, yo no tenía que mover un dedo, en cambio ahora yo no sé hacer sino lo que hago pa sobrevivir y eso, es muy maluco...”

“A mi gustaba porque cuando yo estaba pequeño y alguien cumplía años uno iba y comía pastel, pizza y le daban dulces, me gusta compartir mucho en los cumpleaños siempre los esperaba los de mis amigos y los de mi familia, no sé la pizza de esos tiempos a pesar de que era más barata y ordinaria sabía más rico que la que uno se puede comer cara, pero solo”

“En mi casa todos nos sentábamos a comer juntos a las mismas horas, y entonces esas rutinas se fueron perdiendo cuando ya me fui para la universidad, ya uno come solo y a cualquier hora”

“Yo nunca me acostumbré a tomar agua y esas cosas, me gusta es la sobremesa con gaseosa o con fresco, eso así no sé, no me sabe a nada”

Los aspectos emocionales también se hacen manifiestos en el relato y su vinculación con la historia personal.

“Ya uno de grande come es por comer, no porque le guste y más uno todo solo lo que hace es comer como apurao’, porque pues que pereza uno ahí comiendo sin con quien hablar a mí eso me parece muy triste”

“Como le dije ahora, mi abuela me quería más por eso me daba más comida, yo sí creo que la comida y el amor van de la mano”

“Es que cuando no se pone triste, uno no piensa en comer apio, uno quiere es comer grasita y dulces”

En torno a la vida universitaria, el estrés, la carga académica y el costo de los alimentos también se retoman en esta entrevista.

“Cuando yo llegué a Medellín yo era menos consciente de todo, yo no sabía cuánto valían las cosas y yo empecé a gastar en comida comprada hasta que vi que la plata no alcanzaba pa nada y me tocó cocinar”

“En el colegio yo sabía que me podía gastar la plata que me daban en un día tranquilamente porque al otro día me daban más y cuando llegaba iba a tener con qué comer, aquí no, la universidad es un gastadero de plata y no da nada”

“Es que la universidad es muy estresante, uno todo el día es pa acá y pa allá eso le quita el hambre a cualquiera, es que ni le da tiempo a uno de comer o de pensar en algo, y luego sale uno es a comer perritos porque no hay de otra, esa comida saludable que venden acá con eso me compro dos almuerzos grandes y baratos en el barrio”

“No conozco ningún amigo mío que coma bien cuando esta uno en finales en la universidad o tiene cosas pa hacer, o no comen o comen chatarra, es como equivalente una cosa con la otra

Cuando estoy muy feliz como chatarra o cuando estoy muy triste, cuando estoy normal busco comida casera...”

La imagen corporal y de la salud se retoma brevemente vinculándose con la percepción que se tiene del amor y la alimentación:

“Yo sé que estoy gordito porque a mí me gusta comer mucho, pero no importa, peor uno verse todo flaco todo acabado, si a mí me quieren me van a querer así gordito y me van a dar de comer”

“Lo único bueno de los flacos, flacos es que pueden comer más pero que pereza uno todo flaco a punta de dietas, yo si no hago eso, uno se pone a comer así y no disfruta de la vida”

“A mí me dicen mis amigos, oiga es que usted come muy mal, y yo les digo sí, pero estoy feliz y eso es lo que importa, es mejor llorar con una hamburguesa que sonreír con una lechuga”.

Anexo 2. Formato de entrevista semiestructurada

Con respecto al formato de la entrevista semiestructurada se recuerda que las preguntas planteadas aquí fueron preguntas base que se podían realizar en distinto orden según fuese dictaminando la conversación o bien no hacerse o agregarse nuevas.

- ¿Cuál es tu nombre y que edad tienes?
- ¿Dónde vives actualmente?
- ¿Dónde naciste?
- ¿Con quién vives?
- ¿Qué carrera estás estudiando y en que semestre vas?
- ¿En qué año entraste a la universidad?
- ¿Quién es el encargado de la alimentación dentro del hogar?
- ¿Cómo describirías tus hábitos de alimentación?
- ¿Si comparas los hábitos que tienes actualmente con aquellos que tenías en el colegio, encontrarías algún cambio?
- ¿Siente que su crianza ha influido en los hábitos de alimentación que tiene actualmente? Si, no ¿por qué?
- ¿Cuáles fueron los cambios más significativos en tus hábitos de alimentación que se dieron como producto del ingreso a la universidad?
- ¿Cuáles son las mayores dificultades que encuentra para poder tener hábitos saludables de alimentación?
- ¿Cómo percibes la oferta alimentaria dentro de la universidad? ¿es suficiente para una correcta alimentación o crees que tiene falencias?
- ¿Qué tipo de alimentos suele consumir dentro de la universidad?
- ¿Suele portar los alimentos o los adquiere dentro?
- ¿Cuál crees que es el factor más influyente en tu toma de decisiones con respecto a lo que vas a comer en la universidad?
- ¿Cómo crees que ha influido tu vida universitaria en tu toma de decisiones relacionados con tu alimentación?

- Como describirías tu experiencia social dentro de la universidad ¿sueles comer solo o con compañeros?
- ¿Crees que las conductas de alimentación se ven influidas por la salud mental?
- Podrías hablarme un poco sobre como percibes tu imagen corporal...
- ¿Cómo sueles gestionar el estrés universitario?
- ¿Qué otros factores considera pueden influir en los hábitos de alimentación de los estudiantes

Anexo 3. Consentimiento informado

Consentimiento informado: entrevista

Documento de consentimiento informado para: _____

Fecha: --/--/----

Este Formulario de Consentimiento Informado se dirige a los estudiantes de la universidad de Antioquia en la ciudad de Medellín- Colombia y les invita a participar en la recolección de datos para el trabajo de grado sobre los hábitos de alimentación de la población universitaria y los factores subjetivos que influyen en esta.

El propósito de este documento es obtener su consentimiento para poder grabar la entrevista de recolección de datos y analizar a profundidad la información que obtengamos, las grabaciones serán utilizadas única y exclusivamente para el análisis y desarrollo del trabajo de grado, la información revelada en las grabaciones no será difundida o utilizada para algún otro propósito.

El trabajo de grado tiene como fin conocer los factores que influyen en los hábitos alimentarios de los estudiantes de la universidad de Antioquia, y si existe una relación entre estos factores y la salud mental de los estudiantes. Esta investigación no conlleva ningún tipo de riesgo legal, de salud física o psicológica y no obtendrá ningún tipo de beneficio (económico, judicial, social, laboral), la participación es estrictamente voluntaria y tiene el derecho de retirarse de la investigación en cualquier momento sin que eso conlleve ninguna sanción o represalia.

El proceso será rigurosamente confidencial y su nombre no será utilizado en ningún informe cuando los resultados del trabajo de grado sean publicados.

Se hará una devolución de los resultados obtenidos.

Autorización:

He leído el procedimiento descrito arriba, la investigadora me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para participar en el estudio sobre los hábitos de alimentación de la población universitaria. Autorizo que mi voz sea grabada. He recibido copia de este procedimiento.

Firma del estudiante

Cc.

Firma del entrevistador

Cc.

Anexo 4. Encuesta: Factores subjetivos en los hábitos de alimentación de los estudiantes universitarios

- **Consentimiento informado:**

A continuación, se presentará una encuesta que tiene como objetivo conocer cuáles son los factores subjetivos relacionados con los hábitos de alimentación de los estudiantes universitarios.

La información que nos brinde será tratada de manera confidencial, en ningún caso sus respuestas serán compartidas con terceros o con una intencionalidad distinta a la del objetivo. Su participación es totalmente voluntaria.

- **Datos personales:**

1. Nombre
2. Edad
3. Semestre
4. Carrera
5. Lugar de nacimiento
6. Personas con las que convive
- 7.

- **Preguntas:**

-

8. ¿Considera sus hábitos de alimentación?:
 - a) Buenos, b) ni muy buenos ni muy malos, c) malos
9. En mi casa, el encargado de mi alimentación es:
 - a) Yo mismo b) mis familiares c) mis amigos d) mi pareja e) una empleada domestica
10. Si los compara con su época de colegio podría decir que sus hábitos:
 - a) Mejoraron b) Se mantienen iguales c) Empeoraron
11. Entre los cambios que han tenido estos hábitos en comparación con su época de colegio se encuentran:
 - a) Perdida de rutinas alimentarias
 - b) Ahora debe cocinar los alimentos o comprarlos

- c) El costo de los alimentos ha aumentado
- d) Tiene menos variedad en su alimentación
- e) Tiene menos tiempo
- f) Tiene más o menos apetito
- g) Hace dietas
- h) Debe alimentarse solo
- i) Presenta problemas estomacales cuando come determinados alimentos

12. Con respecto a la universidad que ¿dificultades reconoce como problemáticas a la hora de tener hábitos saludables?

- a) Hay poco tiempo para comer u horarios cruzados
- b) Hay pocas opciones saludables dentro de la universidad
- c) La comida rápida sabe mejor
- d) Como lo mismo que van a comer mis amigos
- e) La comida saludable es más costosa
- f) Cuando estoy estudiando me gusta más comer cosas dulces o grasosas
- g) Me toca comer solo y esto no me motiva a comer
- h) Suprimo las comidas cuando estoy estudiando
- i) Tengo mucha carga académica

13. ¿Considera que la carga académica es un factor influyente? a) si b) no

14. ¿Cuáles de estas opciones considera que influyen en los cambios en su alimentación que tiene a lo largo del semestre?

- a) Estrés
- b) Ansiedad
- c) Tristeza
- d) Insomnio
- e) Tener carga laboral y carga académica
- f) Tener demasiadas materias
- g) Procrastinación
- h) Otro _____

15. ¿Cuándo termina el semestre o tiene menos carga académica presta más atención a sus hábitos de alimentación? a) si b) no

16. ¿Su estado emocional influye en sus hábitos de alimentación? a) si b) no

17. ¿Cómo influye su estado emocional en sus hábitos de alimentación?

- a) Cambia la frecuencia en que se alimenta
- b) Cambia el tipo de alimentos que ingiere
- c) Cambia la forma en que percibe los alimentos
- d) No aplica

18. Siento que estas emociones influyen más en mis hábitos de alimentación...

- a) Miedo
- b) Alegría
- c) Tristeza
- d) Enfado
- e) Sorpresa
- f) Asco
- g) Vergüenza
- h) Culpa
- i) Amor
- j) Serenidad
- k) Angustia
- l) Estrés
- m) Aprobación
- n) Acompañamiento
- o) Interés

19. Siento que estas emociones influyen menos en mis hábitos de alimentación...

- a) Miedo
- b) Alegría
- c) Tristeza
- d) Enfado
- e) Sorpresa
- f) Asco
- g) Vergüenza
- h) Culpa

-
- i) Amor
 - j) Serenidad
 - k) Angustia
 - l) Estrés
 - m) Aprobación
 - n) Acompañamiento
 - o) Interés
20. A la hora de comprar un alimento dentro de la universidad, lo más importante es...
- a) Su sabor
 - b) Su precio
 - c) Su aspecto
 - d) El tiempo en que lo entregan
 - e) Su calidad nutricional
 - f) La cantidad
 - g) El tiempo disponible hasta mi siguiente clase
21. ¿Considera qué dentro de la universidad la oferta alimentaria permite unos buenos hábitos de alimentación? a) si b) no
22. ¿Lleva a la universidad alimentos preparados en casa?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) Algunas veces
 - d) Casi nunca
 - e) Nunca
23. Si su respuesta anterior fue: siempre, casi siempre o algunas veces, especifique por qué, de lo contrario marque N/A y continúe a la siguiente pregunta...
- a) Por la economía
 - b) Me los prepara alguien más
 - c) Por el sabor
 - d) No me da tiempo de comprar
 - e) Para compartir con amigos
 - f) No me gusta la comida de la universidad

-
- g) Prefiero la comida casera
 - h) Me gusta cocinar mis alimentos
24. Si su respuesta fue casi nunca o nunca especifique por qué:
- a) Por la economía
 - b) Por el tiempo
 - c) Por el sabor
 - d) Para compartir con mis amigos
 - e) Me gusta más la comida de la universidad que de la casa
 - f) Me gusta más la comida de la calle
 - g) No me gusta o no sé cocinar
25. ¿Siente que su crianza ha favorecido unos hábitos de alimentación saludables? a) si
b) no
26. Si se compara con personas trabajadoras, estudiantes de colegio o niños los estudiantes universitarios comen:
- a) Mejor
 - b) Igual
 - c) Peor
27. ¿Cree que al graduarse sus hábitos de alimentación pueden cambiar?
- a) Si
 - b) No
 - c) No estoy seguro
28. Prefiero...
- a) Comer solo
 - b) Comer con otros
 - c) Me es indiferente
29. ¿Considera que su imagen corporal se ha visto influenciada por sus hábitos alimenticios?
- a) Si
 - b) No
30. Si la respuesta anterior fue sí ¿en qué se ha visto más influenciada?
- a) Como me percibo

- b) Como me perciben los otros
- c) Autoestima
- d) Críticas o comentarios sobre mi cuerpo
- e) La calidad o la cantidad de comida que ingiero
- f) Como me relaciono con los demás
- g) N/A

31. ¿De qué manera sus hábitos han influido en su salud mental?

- a) En mi estabilidad emocional
- b) En la forma en que percibo mi vida
- c) En mi autoestima
- d) En mis capacidades mentales
- e) Otro_____

32. Finalmente ¿cuál de estos factores considera más influyente en su caso?

- a) El tiempo que dispone para comer
- b) El tiempo que dispone para la preparación de los alimentos
- c) El ambiente familiar
- d) Su situación económica
- e) Problemas familiares
- f) La educación dada en su hogar
- g) Sus habilidades gastronómicas
- h) El tener que comer solo o acompañado
- i) Su imagen corporal
- j) Los horarios que dispone para comer
- k) El sabor de los alimentos
- l) El vivir solo o ser migrante de otra ciudad
- m) La intolerancia a determinados alimentos
- n) Su relación con la comida
- o) Como se siente anímicamente
- p) Otro_____

¡Muchas gracias por participar!

Anexo 5. Resultados de la encuesta

Con el fin de favorecer la comprensión de los resultados y enriquecer la discusión se elaboraron los gráficos más relevantes para el trabajo de grado a partir de los datos de la encuesta previamente mencionada.

Tabla 1.

Rango etario de los participantes de la encuesta:

Edad:	Número:	Porcentaje:
18-24	8	80%
25-36	2	20%
Total:	10	100%

Figura 1.

Personas que conviven con el estudiante:

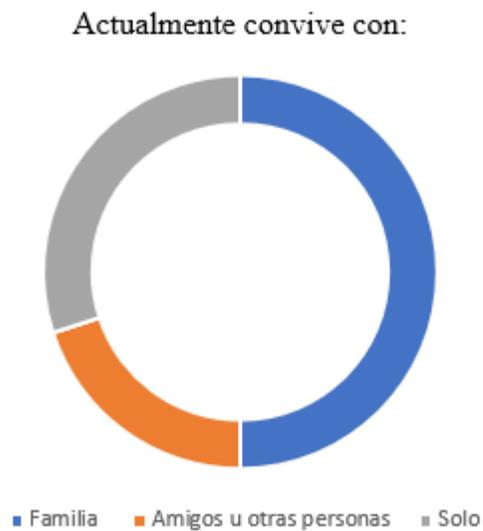
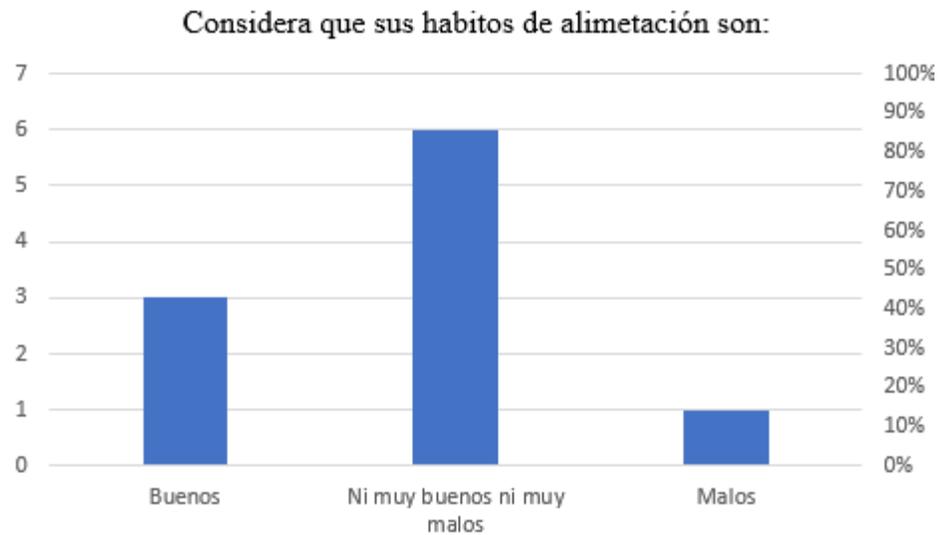


Figura 2.

Percepción subjetiva de los hábitos de alimentación:

**Figura 3.**

Dentro de los hogares de los estudiantes que se entrevistaron la alimentación está a cargo de ellos mismos o sus familiares.

Quien se encarga de la alimentación en su hogar es

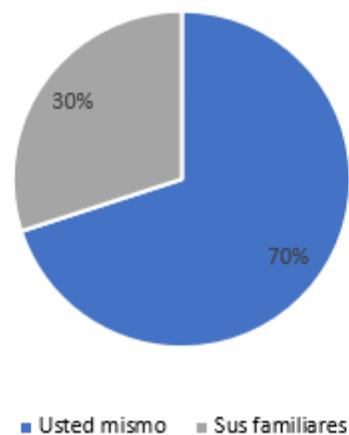
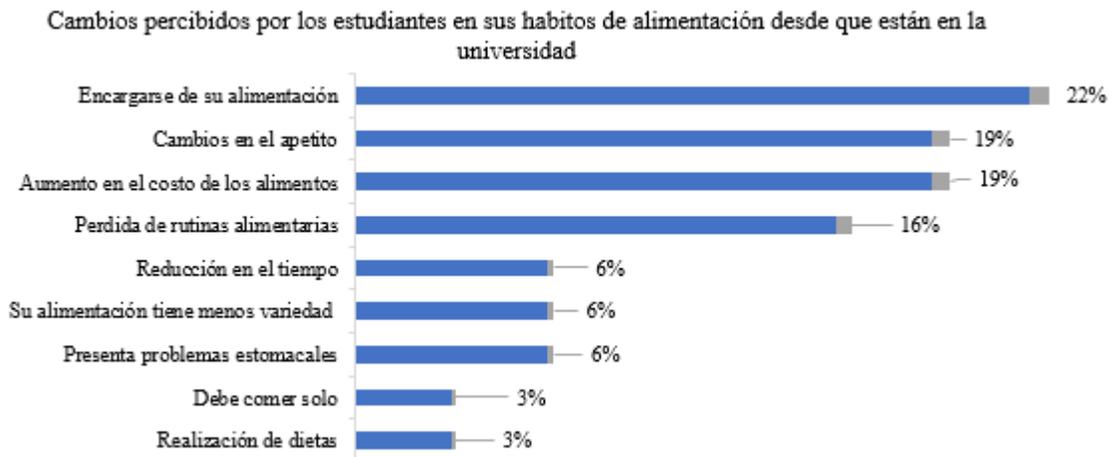


Figura 4.

A raíz del ingreso a la universidad los hábitos de alimentación de los estudiantes han presentado principalmente los siguientes cambios:

**Figura 5.**

Para los estudiantes las mayores dificultades que se les presentan a la hora de adoptar y mantener hábitos de alimentación saludables son:

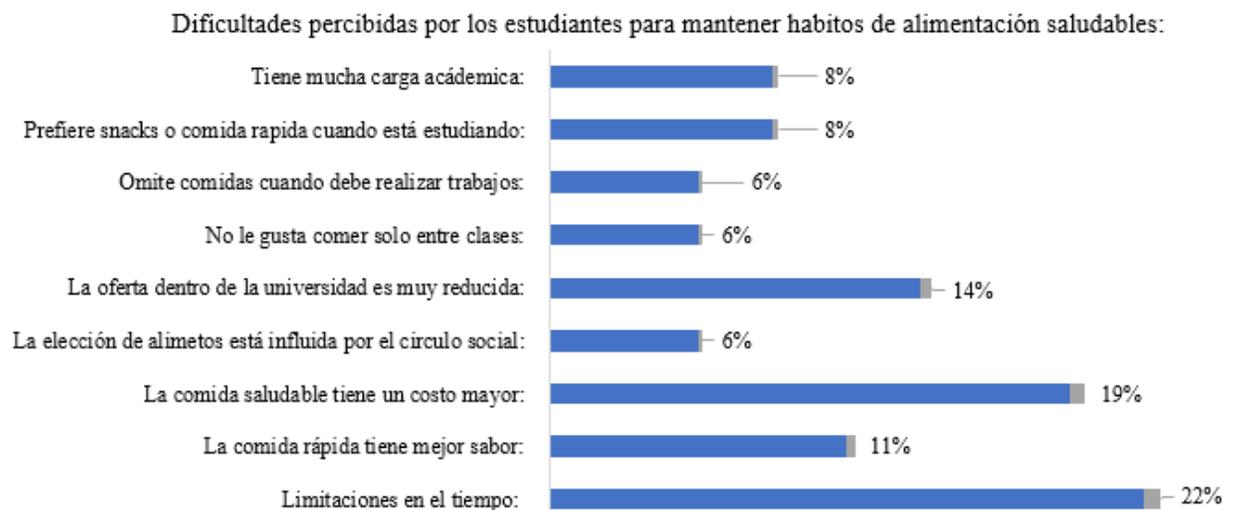
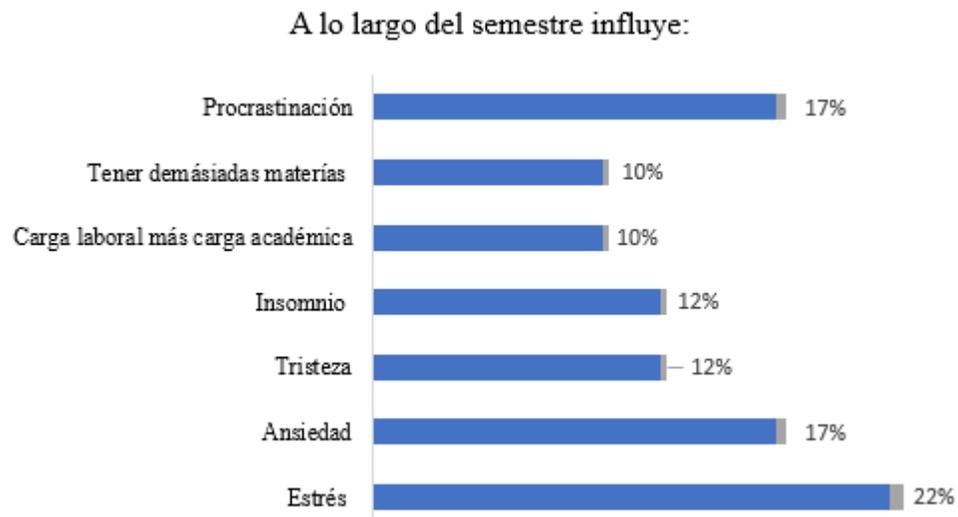


Figura 6.

Para los estudiantes a lo largo del semestre académico los siguientes factores influyen en la adquisición o no de hábitos de alimentación saludables a lo largo del semestre:

**Figura 7.**

Para la mayoría de los estudiantes universitarios el estado emocional es un factor influyente:

Considera qué su estado emocional infuye en sus habitos:

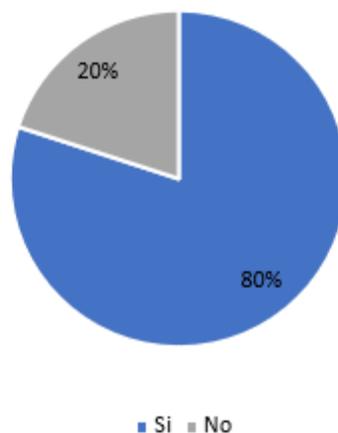
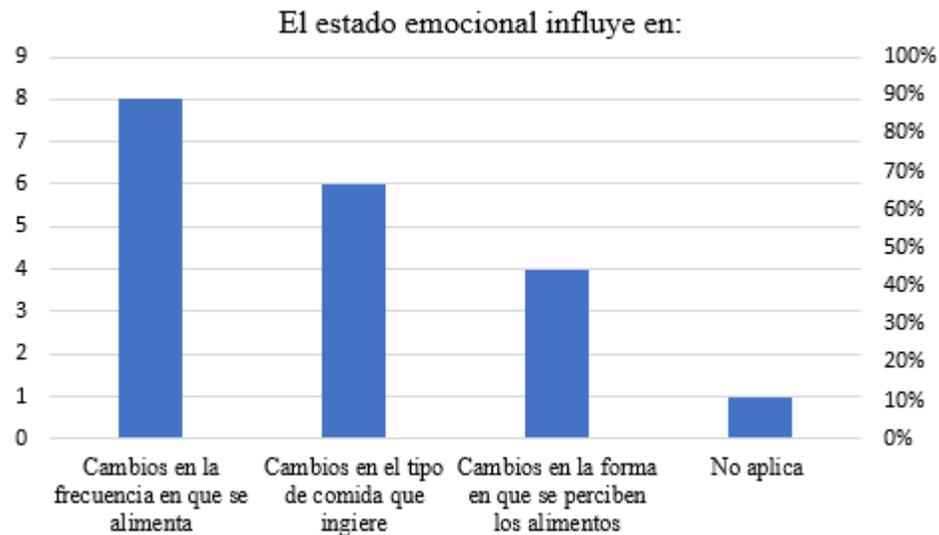


Figura 8.

Principalmente el estado emocional influye en:

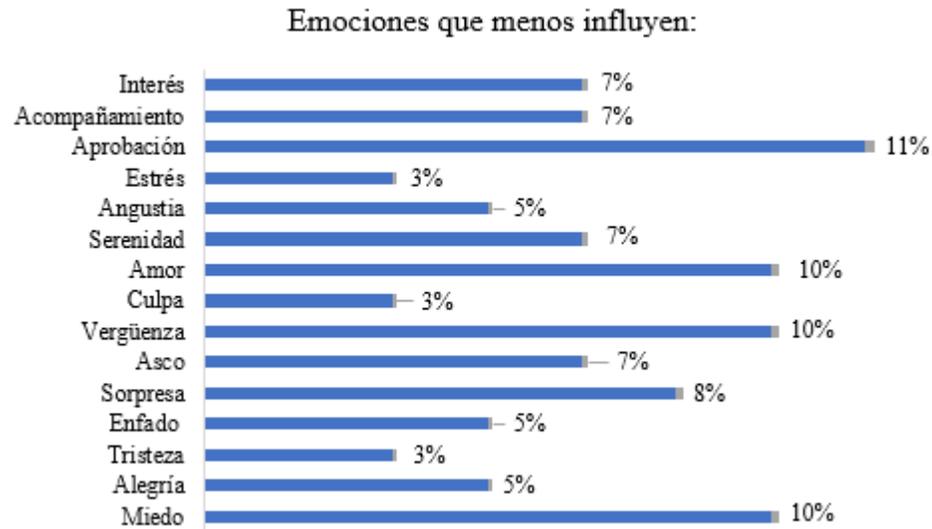
**Figura 9.**

Las emociones que más influyen en los hábitos de alimentación de los estudiantes son:



Figura 10.

Las emociones que menos influyen en los hábitos de alimentación de los estudiantes son:

**Figura 11.**

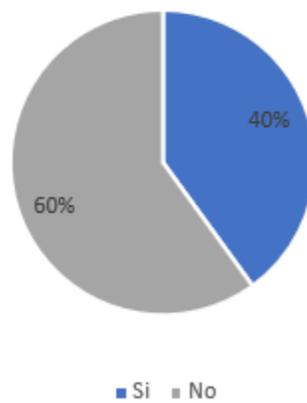
Para los estudiantes lo más importante a la hora de comprar un alimento dentro de la universidad es:



Figura 12.

La mayor parte de los estudiantes considera que la oferta alimentaria dentro de la universidad no favorece la adopción de hábitos de alimentación saludables:

Se siente satisfecho con la oferta de alimentos dentro de la
Universidad

**Figura 13.**

Para los estudiantes que llevan alimentos preparados en casa lo más importante es:

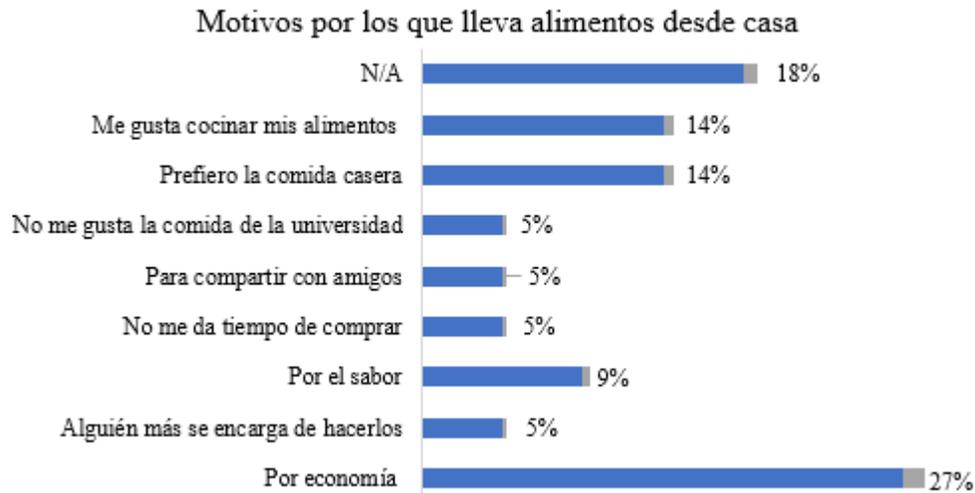


Figura 14.

Para la mayor parte de los estudiantes encuestados la crianza que tuvieron no ha favorecido una predilección por los hábitos de alimentación saludables:

La crianza que tuvo ha influenciado para que tenga buenos hábitos de alimentación

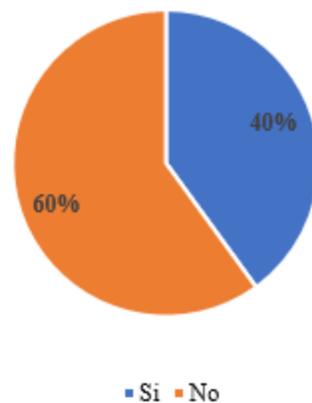


Figura 15.

Casi la totalidad de los estudiantes reconocen una influencia de los hábitos de alimentación que tienen sobre la percepción de su imagen corporal.

Influencia de los hábitos de alimentación en la imagen corporal

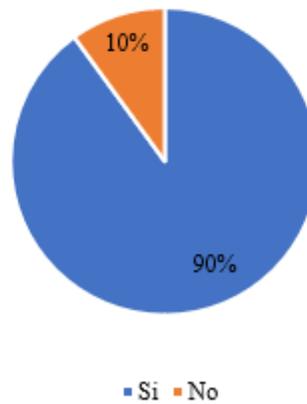


Figura 16.

Esta influencia de los hábitos de alimentación en la imagen corporal se da principalmente en lo siguiente:



Figura 17.

Con respecto a los hábitos de alimentación estos influyen en la salud mental de los estudiantes de la siguiente forma:

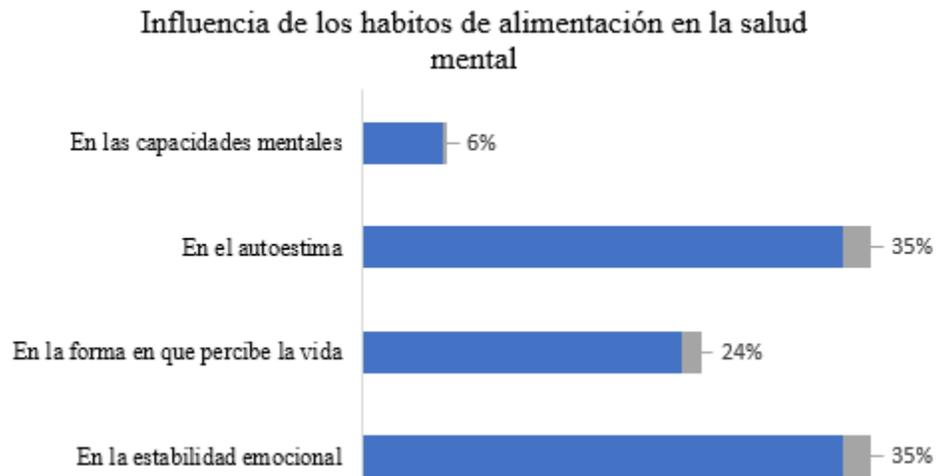


Figura 18.

A nivel individual cada estudiante considera unos factores más determinantes que otros, sin embargo, algunos coinciden entre sí:

