

Hábitos de alimentación, tabaquismo y consumo de alcohol en estudiantes del Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias

Zoila Gómez Cruz¹, Araceli Hernández Tinoco¹, José Pablo Torres Morán² y Patricia Landeros Ramírez¹

¹Departamento de Salud Pública;
²Departamento de Desarrollo Rural
Sustentable.

Centro Universitario de Ciencias
Biológicas y Agropecuarias,
Camino Ing. Ramón Padilla Sánchez
Nº. 2100, La Venta del Astillero,
Zapopan 45110, Jalisco, México.

✉ zoilagomezacruz@hotmail.com

Citar

Resumen

Se evaluaron hábitos de alimentación, consumo de alcohol y tabaco en 145 estudiantes elegidos al azar, de las carreras de Ingeniero Agrónomo y Medicina Veterinaria y Zootecnia del Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias, durante 2012. Se aplicó un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, además se registraron edad, sexo, consumo de alcohol y tabaco. Los resultados se analizaron estadísticamente mediante Tablas de contingencia y Prueba de X^2 . De los encuestados, 63 % (92) fueron hombres y 37 % (53) mujeres, con edades de 21 a 25 años \pm 3. Los resultados mostraron un alto consumo de proteínas a base de lácteos (95 %) y carnes (70 %) además de una baja ingesta de frutas (30 %) y verduras (44 %)

($p < 0.05$). Respecto a los hábitos de tabaquismo, 27 % son fumadores, de éstos 20 % fuma de manera habitual y 7 % ocasional. En relación al consumo de alcohol se encontró que 76 % de los encuestados, ingiere diferentes bebidas alcohólicas. Los resultados sobre los hábitos nutricionales ponen de manifiesto que existen desequilibrios en la alimentación de la población estudiada, por lo que es necesario que los estudiantes se concienticen sobre la importancia de una comida balanceada; por otra parte la ingesta de alcohol y tabaco evidencia la necesidad de implementar estrategias para disminuir su consumo.

Palabras clave: hábitos de alimentación, tabaquismo, alcohol, estudiantes.

Abstract

Food, alcohol and tobacco consumption habits were evaluated in a sample of 145 randomly-selected students from the Agronomy, Veterinary Medicine and Zootechnology programs at the University Center for Biological and Agricultural Sciences in 2012. A questionnaire on food, alcohol and tobacco consumption frequency was applied, and the age and sex of all participants were recorded. The results were analyzed statistically using contingency tables and an X^2 test ($p < 0.05$). Of the 145 respondents, 63% (n=92) were ma-

les and 37% (n=53) females, with ages ranging from 21-to-25 years. Findings showed a high intake of dairy-based proteins (95%) and meats (70%), but a low intake of fruits (30%) and vegetables (44%) ($p < 0.05$). With regards to smoking habits, 27% were smokers: 20% regular smokers, and 7% occasional smokers. In relation to alcohol consumption, the survey found that 76% of respondents ingest different alcoholic beverages. The nutritional habits observed show that food consumption in the study population is not balanced.

Therefore, it is necessary to make students aware of the importance of a balanced diet. On the other hand, the alcohol and tobacco consumption detected clearly show the need to implement strategies to reduce intake of these substances.

Keywords: eating habits, smoking, alcohol, students.

Introducción

En la actualidad los hábitos de alimentación, aunados al consumo de alcohol y tabaco se comportan como factores de riesgo asociados con enfermedades crónicas (Martínez *et al.* 2005; Fagestrom 2002; Corrao *et al.* 1999). El estado nutricional de un individuo se determina por el consumo de alimentos y por factores que influyen como disponibilidad, decisión de compra y por aspectos relacionados con el aprovechamiento biológico, entre otros (Rivera 2006).

Los hábitos de alimentación que se adquieren en la infancia pueden ocasionar ciertas enfermedades relacionadas con una malnutrición en la edad adulta como: obesidad, diabetes, hiperlipidemias y enfermedades cardiovasculares (Busdiecker *et al.* 2000) así como trastornos de conducta alimentaria y osteoporosis (Irazusta *et al.* 2007). La transición a la universidad es un periodo crítico para los jóvenes, que a menudo se enfrentan a tomar sus propias decisiones sobre el consumo de alimentos, lo que podría tener un impacto negativo en su salud. Numerosos estudios señalan que los estudiantes suelen tener malos hábitos nutricionales, consumir menor cantidad de frutas y verduras, así como una alta ingesta de grasas y calorías (Deshpande *et al.* 2009).

El consumo de tabaco representa un riesgo muy importante para la salud, y es causa de muerte prematura. El tabaquismo es responsable de 30 % de las muertes por cáncer en los países desarrollados (Fagestrom 2002; Vineis *et al.* 2004). El humo del tabaco contiene más de 4 500 sustancias que en su mayoría son tóxicas, incluyendo monóxido de carbono, amonio y sustancias cancerígenas como nitrosaminas e hidrocarburos aromáticos policíclicos, además de la nicotina que es altamente adictiva (Fagerstrom 2002; Pfeffer *et al.* 2008).

El tabaquismo se relaciona con el desarrollo de enfermedades respiratorias, cardiovasculares y gastrointestinales, así como osteoporosis, el aumento de riesgo perinatal y las neoplasias malignas en diversos órganos (pulmón, cavidad bucal, esófago, páncreas e hígado). Las personas que tienen el hábito de fumar, presentan un Índice de Masa Corporal (IMC) menor que los no fumadores, no obstante ingieran los mismos alimentos, y también tienden a consumir menor cantidad de frutas y verduras, lo cual los coloca en desventaja para enfrentar el estrés oxidativo y suelen consumir mayor cantidad de grasas saturadas, por lo que presentan concentraciones más altas de colesterol. Los fumadores pueden presentar elevaciones transitorias de glucosa e impedir la sensibilidad a la insulina, lo que incrementa el riesgo de diabetes (Pfeffer *et al.* 2008).

Por su parte, el alcohol es una sustancia adictiva que se ingiere con frecuencia por adultos jóvenes, en especial entre aquellos que acuden a la universidad (Díaz-Martínez *et al.* 2008). El consumo excesivo de alcohol se considera un grave problema de salud pública, y se asocia con los principales indicadores de morbilidad y mortalidad como: riesgo mayor de presentar úlceras gastrointestinales, pancreatitis, cirrosis y otras enfermedades hepáticas y cerebro-vasculares, hipertensión y cáncer, además de accidentes automovilísticos (León 2001). De acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, el 1.9 % de los adultos abusa diariamente del alcohol, 6.7 % lo hace de manera semanal, 13.0 % mensual y 21.1 % ocasional.

Con el propósito de conocer los hábitos de alimentación, consumo de tabaco y alcohol, se evaluaron alumnos del Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias (CUCBA) de la Universidad de Guadalajara (UdeG).

Materiales y métodos

El presente estudio se llevó a cabo en el Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias, participaron alumnos de las carreras de Ingeniero Agrónomo (Agronomía) y de Medicina Veterinaria y Zootecnia (Veterinaria) durante 2012. El estudio se realizó en 145 estudiantes

elegidos al azar, de ambas carreras del turno matutino. A cada participante se le explicó el propósito del estudio, y se obtuvo el consentimiento informado.

Se utilizó un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, adaptado y validado. En él se recogió información sobre el número de raciones ingeridas de los grupos de alimentos: carnes, cereales, frutas, verduras, grasa, leche, leguminosas y azúcares; además del número de comidas realizadas al día y lugar donde acostumbran tomar el desayuno. Se registraron datos demográficos (edad y sexo) y de estilo de vida (hábitos de consumo de alcohol y tabaco). Para el análisis estadístico, se utilizaron Tablas de contingencia y Prueba de X^2 .

Resultados y discusión

La alimentación es uno de los factores que más condicionan la salud de los individuos, ejerciendo un papel primordial sobre el desarrollo físico e intelectual.

De los 145 alumnos encuestados, 63 % (92) correspondieron al sexo masculino y 37 % (53) al sexo femenino, con edades de 21 a 25 años \pm 3, sin presentar diferencia estadística ($p > 0.05$) por carrera.

El 70 % de los estudiantes, refirió comer 3 a 4 veces al día y el 30 % de 1 a 2 veces, de ellos 20 % correspondió a alumnos de Veterinaria y el resto (10 %) a Agronomía, estos resultados son similares a los reportados por diversos autores (López *et al.* 2003; López 1999) quienes señalaron que la población universitaria es un grupo vulnerable desde el punto de vista nutricional, ya que se caracteriza por saltarse comidas con frecuencia.

Se considera que la ración del desayuno es una comida importante, en especial a esta edad, por lo que se les preguntó si traían desayuno de casa, sólo el 25 % contestó que sí y 29 % mencionó que lo traía de manera ocasional. La ingesta de una comida balanceada en las primeras horas del día evita o disminuye el consumo de productos industrializados o comida rápida, que en muchas ocasiones a pesar de tener un costo bajo,

son alimentos inadecuados por el desequilibrio que presentan en cuanto a su valor nutritivo; es importante señalar que 30 % de los encuestados destina para este rubro sólo de 15 a 20 pesos diarios, lo que puede conducir al consumo de dichos alimentos.

La figura 1 muestra los lugares donde desayunan los estudiantes, y se observa que únicamente el 27 % toma sus alimentos en casa y el 62 % desayuna en la escuela.

La población estudiada presentó comportamientos muy diferentes en cuanto a sus hábitos de alimentación, predominando un alto consumo de proteínas a base de lácteos (95 %) y carnes (70 %), resultados similares a los observados por Oliveras *et al.* (2006). El 82 % de los estudiantes reportó consumir diario cereales y leguminosas. La baja ingesta de frutas (30 %) y verduras (44 %) estadísticamente significativa ($p < 0.05$) observada en este estudio, coincide con el déficit de consumo de estos alimentos reportado por Irazusta *et al.* (2007), quienes mencionan que la disminución en la ingesta de ambos grupos, es un componente importante en la etiología de ciertas patologías relacionadas al sistema cardiovascular, cánceres y alteraciones del sistema digestivo.

El 55 % de los estudiantes refirieron consumir grasas a diario; cabe señalar que aunque este resultado es bajo, pudo ser debido a que los alumnos no tienen un concepto claro sobre los diferentes tipos de grasas (de origen animal y vegetal) presentes en los alimentos.

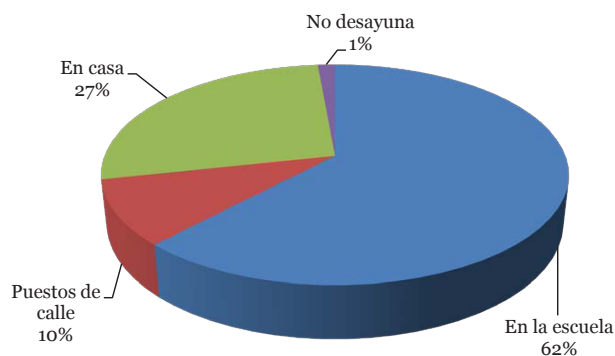


Figura 1. Lugares donde desayunan los estudiantes de las carreras de Ingeniero Agrónomo y de Medicina Veterinaria y Zootecnia del CUCBA.

Cuadro 1. Tipo de alcohol consumido entre los estudiantes de las Licenciaturas de Medicina Veterinaria y Zootecnia y de Ingeniero Agrónomo.

Licenciaturas	Consumo de alcohol	Tequila	Cerveza	Tequila-cerveza	Tequila, brandy, agua loca y alcohol	Tequila, cerveza y whisky	Tequila, cerveza y ron
Medicina Veterinaria (n= 74)	55	4	22	13	7	6	3
Ingeniero Agrónomo (n= 71)	55	3	6	30	10	6	0
Porcentaje (%)	76	5	19	30	12	8	2

Se encontró que en los estudiantes de Agromonomía, el estado de ánimo (feliz, angustiado o triste) influye de manera significativa ($p < 0.05$) en el consumo mayor de alimentos, mientras que en los alumnos de Veterinaria no se observa dicha situación.

En México, se estima que mueren 122 personas diario por circunstancias vinculadas con el tabaquismo, éste es causa probable de más de 25 enfermedades (Secretaría de Salud 2001) y algunos tipos de cáncer (mama, próstata, vejiga, colon y recto, pulmón y cavidad oral) (Lippman & Levin 2005), lo que conlleva a pérdidas económicas a sus familias y al sector salud.

Respecto a los hábitos de consumo de tabaco, esta investigación mostró que el 27 % de los alumnos son fumadores, de los cuales 20 % fuma de manera habitual y 7 % ocasional, estos datos coinciden con los publicados por Guillén *et al.* (2003) con una prevalencia de tabaquismo en universitarios de 21 %, a diferencia de Castaño *et al.* (2008), quienes encontraron que 41 % de su población estudiada presentaron este hábito.

Cuando se analizó la relación de tabaquismo y género, se observó que el 19 % de los hombres y 8 % de las mujeres tienen el hábito de fumar, datos que coinciden con Castaño *et al.* (2008) y Urquieta *et al.* (2006).

Las adicciones (alcohol y tabaco), son las principales causas de enfermedad y muerte que pueden prevenirse, sobre todo en jóvenes, por lo que es necesario plantear estrategias para disminuir su consumo.

Como se citó anteriormente, el abuso de bebidas alcohólicas, se asocia con padecimientos como cirrosis hepática, hígado graso (Bolet y So-

carrás 2003), lesiones por accidentes de vehículos a motor, dependencia y homicidios. Además los efectos del alcohol en jóvenes los hace más propensos a manifestar comportamientos de alto riesgo, como depresión, intento de suicidio y/o conductas violentas (Urquieta *et al.* 2006), de igual forma el consumo de alcohol disminuye notablemente el apetito, y se generan calorías vacías (que contienen muy poco o nada de nutrimentos), asimismo puede afectar la mucosa del sistema digestivo e impedir la absorción adecuada de los alimentos ingeridos, por lo cual se incrementa la necesidad de vitaminas en el organismo (Bolet & Socarrás 2003).

Llama la atención en este estudio el porcentaje (76 %) de estudiantes que consumen algún tipo de bebidas alcohólicas (cuadro 1), este dato difiere de lo reportado en la Encuesta Nacional de Adicciones (2011), donde la prevalencia en adultos de 12 a 65 años, fue de 51 %. En cuanto al tipo de alcohol, se observó que el 30 % tiene preferencia por el consumo de tequila y cerveza y 19 % por cerveza, no mostrando diferencias estadísticamente significativas ($p > 0.05$), estos resultados coinciden con Beccaria & Guidonni (2002), quienes encontraron que los jóvenes italianos tienen preferencia por la cerveza.

Cuando se analizaron los resultados de la ingesta de alcohol por género, se observó que existe una mayor prevalencia en hombres (52 %) que en mujeres (24 %), datos que coinciden a los reportados por Urquieta *et al.* (2006).

Conclusiones

El elevado consumo de lácteos y carnes, así como la baja ingesta de frutas y verduras de algunos estudiantes del Centro Universitario de

Ciencias Biológicas y Agropecuarias, ponen de manifiesto una inadecuada alimentación, lo que en un futuro podría contribuir al desarrollo de ciertas enfermedades como desnutrición, sobrepeso u obesidad. Aunque no se encontró un alto porcentaje de estudiantes que consumen tabaco, es importante implementar estrategias dirigidas a la prevención de este hábito, así como establecer medidas que orienten a la población sobre los riesgos a la salud que el consumo de tabaco puede ocasionar. El porcentaje de alumnos encuestados que ingieren bebidas alcohólicas es preocupante, ya que los jóvenes en particular son una población vulnerable, además el inicio de consumo de alcohol a esta edad y el abuso del mismo, se asocian con un mayor riesgo de dependencia, por lo que es necesario implementar programas de educación para la salud. Se aclara que el tamaño de la muestra no representa a la totalidad de los alumnos del CU, por lo que se recomendaría ampliar el número de encuestados e incluir a los de las otras dos carreras. ❖

Bibliografía

- BECCARIA, F., & O. GUIDONNI. 2002.** Young people in a wet culture: Functions and patterns of drinking. *Contemporary Drug Problems* 29(2): 305–334.
- BOLET, M., & M. SOCARRÁS. 2003.** El alcoholismo, consecuencias y prevención. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas* 22(1): 25–31.
- BUSDIECKER, S., C. CASTILLO & I. SALAS. 2000.** Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. *Revista chilena de pediatría* 71(1): 5–11.
- CASTAÑO-CASTRILLÓN, J., M. PÁEZ, J. PINZÓN, E. ROJO, G. SÁNCHEZ, R. TORRES, M. VALENCIA, C. GARCÍA & G. GALLEGU. 2008.** Estudio descriptivo sobre el tabaquismo en la comunidad estudiantil de la Universidad de Manizales 2007. *Revista de la Facultad de Medicina* 56: 302–317.
- CORRAO, G., V. BAGNARDI, A. ZAMBON & S. ARICO. 1999.** Exploring the dose-response relationship between alcohol consumption and the risk of several alcohol-related conditions a meta-analysis. *Addiction* 94: 1551–1573.
- DESHPANDE, S., M. BASIL & D. BASIL. 2009.** Factors influencing healthy eating habits among college students: an application of the health belief model. *Health marketing quarterly* 26: 145–164.
- DÍAZ-MARTÍNEZ, A., R. DÍAZ-MARTÍNEZ & C.A. HERNÁNDEZ-ÁVILA. 2008.** Prevalencia del consumo riesgoso y dañino de alcohol y factores de riesgo en estudiantes universitarios de primer ingreso. *Revista de Salud Mental* 31: 271–282.
- ENCUESTA NACIONAL DE ADICCIONES (ENA). 2011.** Reporte de Alcohol. Medina-Mora, M.E., J.A. Villatoro-Velázquez, C. Fleiz-Bautista, M.M. Téllez-Rojo, L.R. Mendoza-Alvarado, M. Romero-Martínez, J.P. Gutiérrez-Reyes, M. Castro-Tinoco, M. Hernández-Ávila, C. Tena-Tamayo, C. Alvear-Sevilla & V. Guisa-Cruz. México DF, México. Disponible en: www.inprf.gob.mx.
- ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN (ENSANUT). 2012.** Resultados por entidad federativa, Morelos. Instituto Nacional de Salud Pública. Boletín de Práctica Médica Efectiva.
- FAGERSTROM, K. 2002.** The epidemiology of smoking. Health consequences and benefits of cessation. *Drugs* 62 Suppl. 2.
- GUILLÉN, D., I. NERÓN, A. MAS & A. CRUCELAEGUI. 2003.** Estudio de fiabilidad de una encuesta utilizada para valorar la prevalencia, los conocimientos y las actitudes sobre el tabaquismo en estudiantes de medicina. *Archivos de Bronconeumología* 39: 159–166.
- IRAZUSTA, A., E. DÍAZ, G. GOIKOURIA, G. OROZKO & S. HOYOS. 2007.** Alimentación de estudiantes universitarios. *Cuadernos de Ciencias Médicas* 8: 7–18.
- LEÓN, D.A. 2001.** Alcohol - the changing face of perennial problem. *International Journal of Epidemiology* 30: 653–654.
- LIPPMAN, S. & B. LEVIN. 2005.** Cancer prevention: Strong Science and Real Medicine. *Journal of Clinical Oncology* 23: 249–253.
- LÓPEZ, I., A. SÁNCHEZ, I. JOHANSSON, J. PETKEVICIENE, R. PRATTALA & M. MARTÍNEZ. 2003.** Disparities in food habits in Europe: systematic review of educational and occupational differences in the intake of fat. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 16(5): 349–364.
- LÓPEZ, N. 1999.** Influencia de la estructura social y familiar en el desarrollo de los hábitos alimentarios. En: *Tratado de nutrición*. Editores: Hernández, M. & A. Sastre. Pp. 1355–1365.
- MARTÍNEZ, C., P. VEIGA, A. LÓPEZ DE ANDRÉS, J. COBO & A. CARBAJAL. 2005.** Evaluación del estado nutricional de un grupo de estudiantes universita-

- rios mediante parámetros dietéticos y de composición corporal. *Nutrición Hospitalaria* **20**(3): 197–203.
- OLIVERAS, M., P. NIETO, E. AGUDO, F. MARTÍNEZ, H. LÓPEZ & M. LÓPEZ. 2006.** Evaluación nutricional de una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria* **21**(2): 179–183.
- PFEFFER, F., M. KAUFER-HORWITZ & S. BARQUERA. 2008.** Nutrición del adulto. En: Casanueva, E., M. Kaufe-Horwitz, A. Pérez-Lizaur & P. Arroyo *Nutriología Médica*. 141–171.
- RIVERA BARRAGÁN, MARÍA DEL R. 2006.** Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. *Revista Cubana de Salud Pública* [online]. **32**(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662006000300005&lng=es&nrm=iso. ISSN 0864–3466. [Consultado el 23/sep/2013].
- SECRETARÍA DE SALUD. 2001.** *Programa de Acción: Adicciones y Tabaquismo*. México D.F. SSA.
- URQUIETA, J., M. HERNÁNDEZ-ÁVILA, B. HERNÁNDEZ. 2006.** El consumo de tabaco y alcohol en jóvenes de zonas urbanas marginadas de México. Un análisis de decisiones relacionadas. *Salud Pública de México* **48** Suppl. 1. 530–540.
- VINEIS, P., P. ALAVANJA, E. BUFFLER, E. FONTHAM, S. FRANCESCHI, Y.T. GAO. 2004.** Tobacco and cancer: recent epidemiological evidence. *Journal of the National Cancer Institute* **96**: 99–106.