

# Patrón alimentario de estudiantes universitarios: Comparación entre culturas

M<sup>a</sup> del Carmen  
Díaz Mejía<sup>1</sup>  
Montserrat Riba<sup>2</sup>  
Ana M. Rodríguez  
Gálvez<sup>1</sup>  
M<sup>a</sup> Teresa Mora<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Ciencias  
Naturales  
Universidad Autónoma  
de Querétaro  
México  
<sup>2</sup>Servei  
de Restauració  
Universitat Autònoma  
de Barcelona  
<sup>3</sup>Àrea Bromatologia  
y Nutrición  
Facultad Veterinaria  
Universitat  
Autònoma  
de Barcelona

Correspondencia:  
Montserrat Riba Sicart  
Servei de Restauració  
Universitat Autònoma  
de Barcelona  
Edificio A  
08193 Bellaterra  
Barcelona  
E-mail:  
Montserrat.riba@uab.es

## Resumen

**Fundamento:** Cada sociedad construye un proceso de simbolización que otorga a los alimentos y a la alimentación significados que los hacen aceptables, los colocan entre las preferencias comunes y establecen la forma de preparación y la ocasión de consumo.

**Objetivo:** Identificar posibles semejanzas y diferencias en los hábitos alimentarios de dos colectivos de universitarios de distintas nacionalidades.

**Métodos:** Se han analizado las respuestas de 1268 cuestionarios de frecuencia de consumo alimentario, aplicado a estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ) (México) y de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) (España).

**Resultados:** Las poblaciones estudiadas son similares en edad, distribución por sexo y escolaridad. Se encontraron consumos de alimentos similares para las carnes rojas y aves, quesos, pastas y arroz, azúcar, refrescos y pastelillos; consumos parecidos para carnes frías y verduras cocidas; *diferentes* y superiores en Barcelona para lácteos, pescados y mariscos, verduras crudas y grasas vegetales; en Querétaro se consumen mayores cantidades de maíz; frijoles y otras leguminosas así como grasas. Destaca el consumo tan similar de complementos vitamínicos.

**Palabras clave:** Hábitos alimentarios. Universitarios. Cultura.

## Summary

**Background:** Each society gives certain meanings to food and food behaviors, that determine choices, cooking procedures and eating styles of a human group.

**Objective:** To identify possible similarities and differences in eating habits between two groups of university students in two different countries.

**Methods:** A qualitative food frequency questionnaire was applied to 1268 university students of the Universidad Autónoma de Querétaro (UAQ) (Mexico) and of the Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) (Spain) to assess prevailing eating patterns.

**Results:** The study populations were similar in age and sex distribution and time of schooling. Comparing the dietary habits, UAB students consumed more milk, fish and seafood, raw vegetables and greasy vegetables than UAQ students. UAQ students consumed more corn, beans and other pulses than UAB students.

Consumptions of red meats and chicken, cheeses, pastes and rice, sugar, refreshments, pies and cooked vegetables were similar in both groups. A similar consumption of vitamin rich sources was highlighted.

**Key words:** Eating habits. Students. Culture.

## Introducción

Aunque el origen de los hábitos alimentarios suele atribuirse a la disponibilidad física de los alimentos, ningún grupo humano ni en el pasado ni en el presente considera comestible todo cuanto hay en su entorno. Por medio de la cultura cada grupo humano interpreta la realidad<sup>1</sup>; la cultura orienta las acciones particulares de los individuos de acuerdo con reglas no escritas que se manifiestan en formas duraderas de ser, valorar y actuar que distinguen<sup>2</sup> y que otorgan sentido de pertenencia a un grupo.

Cada sociedad construye un proceso de simbolización que otorga a los alimentos y a la alimentación significados que los hacen aceptables, los colocan entre las preferencias comunes y establecen la forma de preparación y la ocasión de consumo.

La alimentación humana es algo más que una mera actividad biológica o una colección de nutrientes seleccionados por sus condiciones ecológicas, económicas o nutricionales. Los aspectos simbólicos e identificativos llenan de sentido y significado el cuánto, cómo, dónde y con quién se come<sup>3</sup>.

Al situar la alimentación como un fenómeno socio-histórico-cultural, la complejidad del acto alimentario invita a buscar perspectivas de investigación que involucren a las ciencias sociales para dar cuenta de hallazgos que escapan a las ciencias biológicas y que nos permitan analizar, comprender e interpretar los hábitos dietéticos de los grupos humanos rebasando la información cuantitativa que nos refiere a qué y cuánto se come para aproximarnos a saber por qué se come<sup>4</sup>.

El objetivo de este estudio ha sido comparar los hábitos alimentarios de dos colectivos de universitarios de distintas nacionalidades e identificar posibles semejanzas y diferencias.

## Material y métodos

La presente investigación descriptiva y comparativa se realizó a partir de estudios previos realizados en la Universidad Autónoma de Querétaro (México) y en la Universidad Autónoma de Barcelona<sup>5</sup> (España) con objetivos generales semejantes de identificar los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios.

Se han evaluado las respuestas de 1268 estudiantes de ambos sexos, con edad promedio de 21,6 años; 224 jóvenes matriculados en la Facultad de Ciencias Naturales de la Universidad Autónoma de Querétaro que comprende las carreras de Nutrición, Veterinaria y Biología y 1062 en las Facultades de Psicología y Veterinaria de la Universidad Autónoma de Barcelona. En ambos casos constituyen más del 95% de alumnos que asistieron a clase en las fechas en que se pasó el cuestionario.

**Procedimiento:** La información se obtuvo, en ambas poblaciones, a través de un cuestionario estandarizado administrado en clase y auto-completado<sup>6,7</sup>. Las encuestas incluían un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, ya que permite realizar una categorización de los individuos según el nivel de consumo<sup>5</sup> y una serie de preguntas sobre datos personales para conocer los hábitos alimentarios, otros relacionados con el comportamiento alimentario, así como las medidas antropométricas (auto-referidas), el nivel socioeconómico y la escolaridad de los padres. La recogida de la información se realizó en el año 1999 en ambos casos.

Posteriormente se crearon bases de datos para obtener las frecuencias de consumo de alimentos acumuladas expresadas en porcentajes de consumo: diario, semanal e inferior a semanal o nulo.

Se realizaron ajustes en las agrupaciones de alimentos y al nombre común que se da a ciertos alimentos y que difieren a cada lado del Atlántico. En algunos casos se trata del mismo producto y en otros, el caso contrario, alimentos o platillos que se denominan igual pero que son de hecho distintos.

Una vez salvados estos obstáculos se procedió a realizar una comparación semi-cuantitativa del consumo de alimentos; considerando consumos *similares* cuando la diferencia porcentual era <5%, parecidos entre 5-10% y *diferentes* >10%.

## Resultados

Las poblaciones estudiadas son similares en edad. En la UAB la edad promedio fue 21 años, mientras que en la UAQ fue de 22,2 años. En cuanto a la distribución por sexo en ambas instituciones el porcentaje de mujeres fue mayor que el de hombres (Figura 1).

Al comparar el consumo por grupos de alimentos en ambos colectivos, se encontraron las siguientes similitudes y diferencias en los patrones alimentarios:

Los cereales formaban parte importante del patrón dietético de ambos grupos poblacionales. Sin embargo se encontraron diferencias culturales: en Barcelona el 66,86% de los universitarios estudiados consumían a diario pan de trigo, mientras que en México el 58,48% de estudiantes consumen tortilla de maíz y/o pan blanco, en la mesa mexicana ambos alimentos están presentes diariamente. Al considerar el consumo acumulado de pastas y arroz, encontramos que este es mayor en Querétaro. Por otro lado la ingesta de bollería es similar en ambas poblaciones (Figura 2).

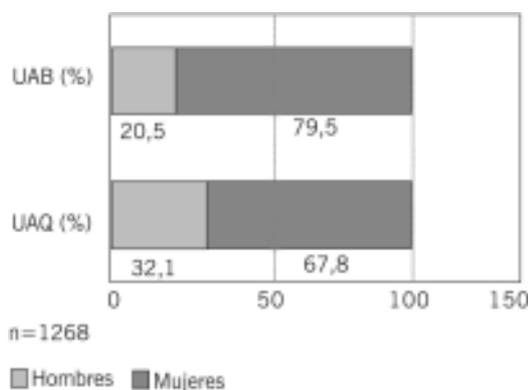


Figura 1. Distribución por sexos de la muestra por universidades de alumnos de la Universidad Autónoma de Querétaro, México (UAQ) y de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) participantes en el estudio

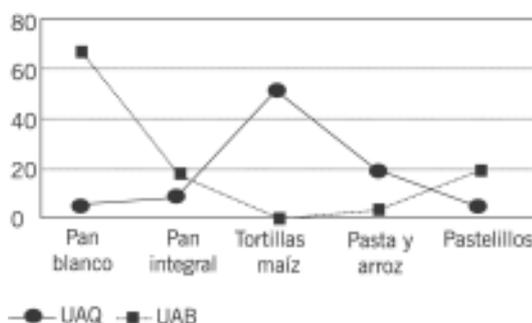


Figura 2. Porcentaje de estudiantes que realizan un consumo diario de alimentos del grupo de los Cereales y féculas

Por lo que se refiere al consumo de frutas y verduras, se encontró que los universitarios estudiados de la UAB consumen más frutas y zumos frescos y verdura y hortalizas crudas que los universitarios de la UAQ. El consumo de verduras y hortalizas cocidas es similar en ambas poblaciones (Figura 3). Los lácteos en general se consumen en mayor cantidad en España (Figura 4).

Figura 3. Porcentaje de estudiantes con un consumo diario de alimentos del grupo de las frutas y verduras

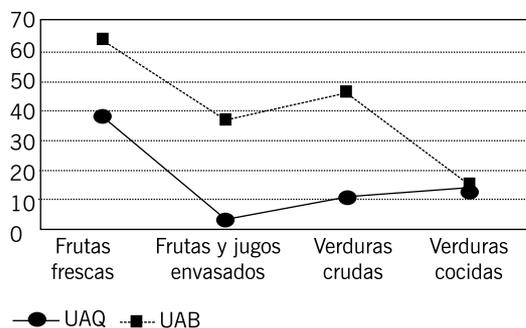


Figura 4. Porcentaje de estudiantes que realizan un consumo diario de alimentos proteicos

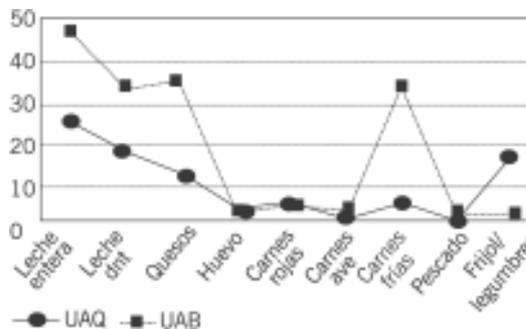
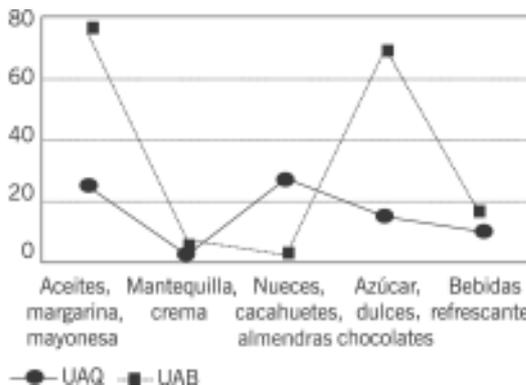


Figura 5. Porcentaje de estudiantes que realizan un consumo diario de aceites, grasas y azúcares



El consumo semanal de huevo y carnes magras lo podemos considerar parecido entre los 2 grupos. Cabe destacar que en México el consumo de productos del mar es bastante más bajo que en Barcelona (51% de los universitarios estudiados de la UAQ realizan un consumo semanal en comparación con el 82% de los estudiantes de la UAB) (Figura 4).

Por otro lado, aunque en ambas poblaciones es habitual el consumo de leguminosas o legumbres, el frijol es un alimento primario en la dieta mexicana. Este se prepara de múltiples maneras y suele estar presente en la mesa de manera cotidiana, por lo que encontramos que el 16,52% de los estudiantes lo consumen a diario y el 80,36% semanal; Entre los universitarios de España el 2,36% lo consumen a diario y el 76,7% cada semana. El modo de preparación es distinto y tal vez se consume no sólo una variedad de manera preponderante, sino más bien una combinación de alubias, garbanzos y lentejas (Figura 4).

En ambos grupos encontramos consumos altos de productos de charcutería, sin embargo se encontró un mayor consumo entre la población catalana. Cabe mencionar que en México el jamón crudo no está instaurado en el patrón alimentario, por lo que los consumos se refieren a jamón cocido y similares (Figura 4).

En cuanto al consumo de aceites y grasas, encontramos consumos muy superiores de aceite de oliva en Barcelona, donde el 81% de los estudiantes de la UAB lo consumen a diario. Cabe destacar que el aceite de oliva no constituye parte fundamental de la dieta mexicana; algunas fracciones de la sociedad lo consumen como aliño o como ingrediente de platillos específicos. Es frecuente usar para cocinar aceites vegetales de maíz, cártamo o girasol. La ingesta de mantequilla y crema de leche o nata es baja en ambas poblaciones, aunque algo superior en España. En ambos grupos los consumos de semillas oleaginosas son bajos (Figura 5).

Por lo que se refiere al consumo de azúcar y dulces encontramos consumos diarios superiores al 50% en ambas poblaciones, así como refrescos con y sin gas (Figura 5). Destaca un consumo similar de complementos vitamínicos, 19% UAQ y 20,7% UAB.

## Discusión

Aunque el mundo globalizado diluye las fronteras posibilitando sistemas homogéneos de valorar la alimentación, encontramos diferencias atribuibles a

factores económicos y culturales reflejados en ingestas mayores de pescado, aceite de oliva y verduras crudas en los estudiantes universitarios de Barcelona.

El método de análisis del consumo alimentario utilizado en este estudio ya se ha empleado en estudios anteriores<sup>6,7</sup>. En este estudio se han observado consumos semejantes entre los estudiantes barceloneses y mexicanos para las carnes, huevos y quesos pastas, arroz y bollería; azúcar, dulces y refrescos.

El maíz y frijol son alimentos básicos en México. Es el rasgo característico que marca la principal diferencia entre el patrón dietético estimado en los jóvenes mexicanos y catalanes.

Cabe resaltar como conclusión que el consumo de frutas y verduras se encuentra en niveles muy ajustados o insuficientes. Es necesario fomentar en Querétaro el consumo de verduras crudas y aceites vegetales y en Cataluña el consumo de legumbres.

Aventurarse en la comparación de patrones alimentarios catalanes y mexicanos es factible dado que históricamente el intercambio entre la península Ibérica y México comenzó hace 500 años.

## Bibliografía

1. Teufel, N. Development of culturally competent food-frequency questionnaires. *Am J Clin Nutr* 1997;65 (suppl.):1173S-8S.
2. Bourdieu P. *La Distinción. Criterio y bases sociales del gusto*. 1ª edición. México: Taurus, 2002.
3. López Molina J. Cultura y Alimentación. *Cuadernos de Nutrición* 2003;26(2):6-68.
4. Vargas LA. ¿Por qué comemos lo que comemos? Cuadernos de trabajo del Instituto de Investigaciones Antropológicas. México DF: UNAM, 1997;57-62.
5. Riba Sicart M. *Hábitos alimentarios en población universitaria y sus condicionantes*. Tesis doctoral. Barcelona: UAB, 2002.
6. González M, Caride B, Nóvoa T, Montero O, Lamas MA, Taboada MC. Estado nutricional de una población de estudiantes universitarios de Galicia. *Nutr Hosp* 1999; 14:131-2.
7. García-Segovia P, Martínez-Monzó J. Hábitos alimentarios de los alumnos de la Universidad Politécnica de Valencia. *Rev Esp Nutr Comunitaria* 2002;8(3-4):90-4.
8. Gorgojo L, Martín Moreno JM. Cuestionario de frecuencia de consumo alimentario. En: Serra IL, Aranceta J, Mataix J. (dirs). *Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones*. Barcelona: Masson, 1995;120-5.

