



1 de noviembre de 2013 | Vol. 14 | Núm. 11 | ISSN 1607 - 6079

ARTÍCULO

LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Georgina Contreras Landgrave, Esteban Jaime Camacho Ruiz, Manuel Leonardo Ibarra Espinosa, Regional Luis Ramón López Gutiérrez, María del Consuelo Escoto Ponce de León, Camila Pereira Abagaro, Lidia Ivonne Munguía Ocampo

LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Resumen

En el Estado de México, al igual que en el resto del país, el problema de la obesidad ha ido en aumento. Esta enfermedad se presenta en todos los grupos sociales y niveles educativos incluido aquí el nivel superior. Es de llamar la atención que aun en este nivel de estudios se presente el padecimiento. Si se parte de la afirmación de que los estudian-

tes han tenido la accesibilidad al conocimiento sobre una alimentación saludable, entonces resulta necesario considerar otros factores y no precisamente el conocimiento por lo que se plantea como objetivo describir la formación de los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios. El presente es un estudio transversal donde se identifican los hábitos alimentarios de alumnos universitarios a través de la utilización de un instrumento. Los resultados arrojan que a la mayoría de los alumnos les gustan los alimentos que consumen. Llama la atención que a pesar de que saben que no son saludables los siguen consumiendo afirmando que lo hacen por la necesidad que tienen de satisfacer el hambre, por el gusto y la economía. Con esto se concluye que es el *habitus* lo que hace que coman lo que les gusta, porque les gusta lo que tienen.

“
En América Latina,
la prevalencia de la
obesidad ha aumentado
considerablemente en
todos los grupos sociales,
aun en aquellos de nivel
socioeconómico bajo...”

Palabras clave: Hábitos alimentarios, estudiantes.

THE EATING HABITS OF COLLEGE STUDENTS

Abstract

In the Estado de México, like in the rest of the country, the obesity problem has increased. This disease appears in all the social groups and educative levels including the higher education. It gets the attention that even at this level of studies this condition is still present. If part of the claim that students have had access to knowledge about healthy eating, then it is necessary to consider other factors and not just the knowledge so therefore we seek to describe the formation of eating habits in college students. This is a cross-sectional study that identifies the eating habits of college students through the use of an instrument. The results show that most students like the food they eat. It is noteworthy that even though they know their food is not healthy, they do it by the need to satisfy hunger, for the fun and economy. This concludes that the habitus is what makes them eat what they like, because they like what they have.

Keywords: *Eating habits, students.*

LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Introducción

Se sabe que los determinantes sociales de la salud como los factores personales, sociales, económicos y ambientales influyen en los estilos de vida, mismos que a su vez se manifiestan en el estado de salud o enfermedad de los individuos (CDSS, 2007). Ejemplo del resultado de estas influencias son las enfermedades que actualmente está padeciendo la población, como el cáncer mamario y cérvico uterino, el VIH/SIDA, y las consiguientes de la obesidad como la hipertensión, diabetes o enfermedades cerebro-vasculares. Estas enfermedades se han convertido en un problema de salud pública y tienen además impactos en la esfera psicológica, social, ética, económica y política del individuo y la sociedad.

En el mundo la obesidad no era considerada como un problema de salud pública, ya que se desconocía su magnitud, por lo que la preocupación de los gobiernos de los países no existía. Fue a partir de mayo de 2004 cuando la OMS la etiquetó como la "epidemia del XXI" (OMS, 2004). Actualmente, el sobrepeso y la obesidad son el quinto factor de riesgo de defunción. Anualmente fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia de estos problemas de salud; además traen el 44% de la carga de diabetes, 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre 7% y 41% de la carga de algunos cánceres que son atribuibles al sobrepeso y la obesidad (OMS, 2012).

En América Latina, su prevalencia ha aumentado considerablemente en todos los grupos sociales, aun en aquellos de nivel socioeconómico bajo, mujeres en edad reproductiva, así como los niños menores de 5 años.

En México, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en mujeres adolescentes aumentó de 33.4 a 35.8%; en el grupo de mujeres mayores a los 20 años el porcentaje pasó de 71.9 a 73%. En el caso de los hombres adolescentes la prevalencia creció 34.1% y en los adultos se incrementó a 69.4% (INSP, 2013).

El problema de la obesidad tiene que ver con diferentes factores que influyen en el individuo. Estos pueden ser genéticos, metabólicos, psicológicos, neuroendocrinas, medicamentosas, nutrición hipercalórico, sedentarismo o socioculturales. En este último grupo destacan las actividades laborales, el lugar de residencia, la situación económica, así como factores culturales y religiosos (Álvarez, Goez y Carreño, 2012). Como problema de salud, está teniendo consecuencias e implicaciones sociales y económicas a mediano y largo plazo, a nivel familiar y a nivel nacional. Ante la presencia de este reto de salud, las estructuras gubernamentales mexicanas responsables de la atención de la salud, hablan de hacer promoción de la salud en la comunidad para que cada uno de los individuos adquiera la responsabilidad de prevenir la enfermedad o contrarrestar sus efectos. Sin embargo, las estadísticas de prevalencia de la obesidad reportan lo contrario.

En el Estado de México, al igual que en el resto del país, este problema de salud ha aumentado su frecuencia en todos los grupos poblacionales. Esta entidad es la que

tiene la mayor prevalencia en el país de sobrepeso con un 47.7 % y mujeres 42.6 % (GEM, s/f). El problema de salud también está presente en todos los niveles educativos. Para atender el problema en la entidad, el Instituto de Salud del Estado de México tiene considerada la implementación de programas específicos en los espacios educativos, desde nivel básico hasta nivel universitario, que sugiere la aplicación del programa “5 pasos por tu salud, para vivir mejor” (GEMa, s/f). El programa se introduce en los planteles educativos tomando las particularidades necesarias para su ejecución. Un ejemplo es el que se implementa en los planteles de la Universidad Autónoma del Estado de México distribuidos en el territorio mexiquense. Sin embargo, llama la atención que incluso habiendo tenido una estancia previa de, al menos 12, años en aulas, el contenido temático de las diferentes materias que cursaron en esos años y la utilización de las nuevas tecnologías como la Internet, se presente este problema de salud en estudiantes de nivel superior como en la Unidad Académica Profesional Nezahualcóyotl.

De esta forma, en este estudio se parte de la afirmación de que los estudiantes sí tuvieron la accesibilidad al conocimiento para tener una dieta sana, por lo que serán otras las razones por las cuales presentan obesidad, considerándose los hábitos alimentarios y no precisamente la falta del conocimiento. Esta afirmación permite plantearse como objetivo el identificar la influencia de los factores sociales en la formación de los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios.



Desarrollo

La obesidad es la enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo, la cual se determina cuando en las personas adultas existe un Índice de Masa Corporal (IMC) igual o mayor a 30 kg/m² y en las personas adultas de estatura baja igual o mayor a 25 kg/m²; y el sobrepeso es el estado caracterizado por la existencia de un IMC igual o mayor a 25 kg/m² y menor a 29.9 kg/m² y en las personas adultas de estatura baja, igual o mayor a 23 kg/m² y menor a 25 kg/m² (SSA, 2010). Ambos se caracterizan por la acumulación excesiva de grasa corporal. Ambas se acompañan de alteraciones metabólicas que incrementan el riesgo para desarrollar comorbilidades tales como hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, así como algunas neoplasias en mama, endometrio, colon y próstata, entre otras. Son enfermedades crónicas no transmisibles que, entre otras



causas, se generan cuando el consumo energético (alimentación) es mayor al gasto energético (actividad física). Estos han sido claramente definidos como factores de riesgo para que aparezca el sobrepeso y la obesidad aún en etapas tempranas, y son determinantes para que se mantengan y perduren hasta la edad madura.

Entre los factores de riesgo que influyen para que se desarrollen las enfermedades mencionadas, están los estilos de vida, entendidos como patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales (OMS, 1998). Estos factores se van delineando por el *habitus*, que es el producto de la aplicación de esquemas idénticos, llegando más allá de los límites de lo que ha sido directamente adquirido y de la necesidad inherente a las condiciones de aprendizaje.

El *habitus*, como "sistema de disposiciones durables y transferibles, integra todas las experiencias pasadas funcionando en cada momento como matriz que distribuye y ordena las percepciones, las apreciaciones y las acciones de los agentes cara a una coyuntura o acontecimiento y que él contribuye a producir" (Bourdieu, 2002 y 2012). De

esta forma el *habitus* se va conformando en la interacción entre individuos en circunstancias sociales variables, por lo que su configuración es dinámica, aunque no totalmente maleable ni fluctuante al deseo del individuo, debido a que las rutinas siguen teniendo gran peso en su consolidación y mantenimiento (Sánchez, 2008). El *habitus* provee esquemas aprendidos de manera no consciente, estos organizan la visión del mundo y dialécticamente convierten al sujeto en un cuerpo habituado, haciendo que el conjunto de las prácticas de un individuo sean a la vez metódicas; convirtiéndose en el producto de la aplicación de representaciones sociales idénticas entre sí pero al mismo tiempo distintas a las prácticas de otros grupos sociales. Así, el *habitus* se convierte en el principio generador de prácticas que objetivamente agrupa a los individuos por comportamientos idénticos entre ellos, dándoles unidad de estilo a sus prácticas (Bourdieu, 1999). Es el espacio donde existe una correspondencia entre el principio generador que los identifica como grupo "clasificable" y su forma de agruparlos. Este espacio genera transferencias, colocando al individuo en un lugar diferente a su turno natural, todo esto de manera impuesta y sistemática por las condiciones particulares de su práctica (Bourdieu, 2002); convirtiéndose así en el espacio donde se encuentran los *estilos de vida* (Bourdieu, 1999).

Los estilos de vida son las formas que se basan en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales que están permanentemente sujetos a cambio (Bourdieu, 1999). Se dan dentro de un espacio social donde se ponen en prácticas las experiencias cotidianas; de esta manera, se convierte en un mundo representado, que se traduce en la producción de prácticas definidas, más objetivamente cercanas a formas estructuradas (Bourdieu, 2002). Así, los estilos de vida son productos sistemáticos de los *habitus* que, percibidos en sus mutuas relaciones devienen en sistemas de signos socialmente calificados como "distinguidos", "vulgares", etc. (Bourdieu, 2002).

En los estilos de vida se identifican los hábitos definidos por Aristóteles como aquello en virtud de lo cual nos comportamos bien o mal respecto de las pasiones; predisponen a un sujeto para la realización perfecta de una tarea o actividad; son una inclinación firme y constante a proceder de determinada manera, nacida de la frecuente repetición de actos. Los hábitos se distinguen entre sí con base en sus objetos, al sujeto sobre el que injieren, a la causa y a su moralidad. Se clasifican en voluntarios, que son los adquiridos con la repetición intencional de actos que no han sido retractados, y los involuntarios, que son aquellos que ya han sido retractados, pero continúan aún ejerciendo su influencia, hasta tanto el sujeto no consiga erradicarlos totalmente, adquiriendo el hábito contrario (Fuentes, 2005).

Hoy se discute que las determinantes sociales son el producto de los condicionantes socioeconómicos, culturales y comerciales, por lo que no es suficiente dar información a la población sobre los riesgos o beneficios de sus estilos de vida. Por ejemplo, no es posible motivar al paciente obeso a que coma saludablemente y haga ejercicio, si tiene al alcance alimentos hipercalóricos, con poco valor nutricional y bajo costo económico, o bien, si no hay espacios suficientes que sean seguros, iluminados, con en condiciones adecuadas donde pueda ejercitarse (Avila-Agüero, 2009).

En el Estado de México y ante la problemática que la población está viviendo con la obesidad, la Universidad Autónoma del Estado de México está desarrollando un

programa institucional para atender desde su prevención este problema de salud que también presenta la comunidad universitaria, el cual parte de un diagnóstico situacional sobre el estado de obesidad y sobrepeso. Con la información que de él se obtiene se han diseñado y adecuado estrategias preventivas para ser implementadas en todos los planteles educativos con los que cuenta, convirtiéndose en el "espacio social" o espacio práctico de la existencia cotidiana de los estudiantes. Este espacio es una representación abstracta producida por el costo de un trabajo específico de construcción por ellos mismos y proporciona al presente estudio un punto de vista a través del cual se mira el mundo social (Bourdieu, 2002).

Material y método

El estudio es transversal, al conocer las variables a comprobar, mediante la aplicación en una ocasión de un instrumento que lo caracteriza como transversal. Se describe la formación de los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios. Esta delimitación lo convierte en no experimental. La población elegida fueron los estudiantes de las cuatro licenciaturas que se imparten en la Unidad Académica Profesional Nezahualcóyotl perteneciente a la Universidad Autónoma del Estado de México.

Se elaboró un soporte teórico con la aportación de expertos e investigadores y con él, se diseñó un instrumento semiestructurado a semiprofundidad de 18 preguntas contando con la previa validación de expertos y una guía observacional. El instrumento abordó sobre los alimentos que consumen durante su estancia diaria en el plantel educativo, las veces que los consumen, alimentos entre comidas, la procedencia de los alimentos que consumen, la preferencia por los alimentos, los alimentos y bebidas entre comida su tipo y procedencia y si realizan deporte, pidiéndoles que justificaran sus respuestas. De igual forma se diseñó una guía observacional, misma que permitió conocer la procedencia de los alimentos que introducían al plantel. El instrumento y la guía de observación se aplicaron en los salones de clase, pasillos, canchas deportivas y cafetería del plantel.

Se les explicó a los alumnos el motivo del instrumento y una vez que se contó con su autorización, se hicieron las entrevistas.

Resultados

Dado que la investigación considera los determinantes sociales de la salud, la presentación de los resultados inicia con una descripción del entorno donde está ubicada la Unidad Académica Profesional. Se proporciona información general que permite tener una caracterización de las actividades que ahí se desarrollan. Posteriormente se presentan los resultados, que son datos cuantitativos y cualitativos. Primero se presenta la información cuantitativa y posteriormente la cualitativa, utilizando para ello las mismas palabras que utilizaron los entrevistados. Por saturación en la información obtenida en las entrevistas, solamente se presenta aquella que resulta más representativa.

El plantel y su entorno

Al tomar en cuenta la aportación teórica sobre la importancia del espacio social en la construcción de los estilos de vida o hábitos, se considera aquí como tal al plantel educativo y su entorno inmediato, por lo que se inicia con la descripción del mismo.

El plantel educativo fue construido en una zona de recuperación territorial que años antes era utilizada como parte de la zona de basureros de Ciudad Nezahualcóyotl. Su construcción inició en el año de 2006 y fue inaugurado en el 2007. De la fecha de su inauguración a estos días, se ha incrementado el desarrollo de la zona. Un centro comercial fue construido justo a un lado del plantel, donde existe una amplia gama de locales, y tiene destinada una zona de venta de diversos alimentos de preparación rápida. Este Centro ha sido dado a conocer a la comunidad a través de diferentes estrategias de mercadotecnia (McCarthy y Perrault, 1996) y representa un espacio de desarrollo y modernidad para el municipio. En la colonia localizada al frente del plantel, han abierto diferentes locales con venta de alimentos que de igual forma son de preparación rápida. Las instalaciones cuentan con el servicio de una cafetería administrado por un permisionario que fue adjudicado siguiendo la normatividad institucional establecida. En ella se ofrecen a la comunidad universitaria diferentes tipos de alimentos que van desde menús denominados como "desayunos" y "comidas corridas" hasta alimentos preparados al momento, como tortas, hamburguesas, tacos, hasta golosinas y productos fritos y procesados que ya vienen embolsados desde la fábrica.

Las clases son impartidas para todas las licenciaturas en dos turnos y los horarios de clase son corridos, esto significa que no cuentan con un tiempo específico destinado a la toma de alimentos. De manera complementaria se ofrecen actividades artísticas y deportivas, que toda la comunidad universitaria puede cursar por propia decisión. Como espacios compartidos y de uso para todos los alumnos están la biblioteca, las salas de cómputo con servicio de Internet, canchas deportivas, consultorios de psicología, nutrición, medicina y medicina del deporte.



Recolección de datos

El 75% de los estudiantes tenía una estancia universitaria mayor a tres años y el 25% mayor a dos años. De todos ellos, el 53% son mujeres y 43% hombres. El 4% restante no especificó su género. Cuando se les planteó la pregunta ¿cuántas veces comes estando en el plantel? el 73% informó que solamente lo hace una vez, 18% dos veces, 6% 3 veces, 2% 4 veces y sólo 1% lo hace más de 4 veces.

La mayor parte de los estudiantes reportó (54%) que consume en mayor cantidad alimentos como tortas, tacos, pizzas, quesadillas, etc. Sólo 26% consume guisos hechos en casa, mientras que 11% consume más frutas y verduras. El 8% no contestó a esta pregunta.

De los encuestados, 45% afirmó consumir tales alimentos porque le gusta: "... como dicen: lo mío, lo mío son los tacos..." (m94); "...son más sabrosas las 'quecas' de enfrente..." (m106); "...¡la comida de aquí no me gusta!" (m12); el 36% señaló que los consumen por la accesibilidad y necesidad, "¡chaleee!...luego ni tenemos ni tiempo y en la cafetería se tardan mucho para servir..."(m14), "...es lo hay pa' comer rápido, aquí se tardan..." (m23), "...las tortas están más baras que la comida..."(m75); el 14% restante manifestó otras razones, como: "...en bola es más ricoo" (m67), "...me distraigo de la clase" (m56), "...mmm, nomás" (m83). El resto no contestó (5%).

Sobre la procedencia de los alimentos que consumen en el plantel, estos provienen de puestos situados en la calle (46%) porque "...la comida de la cafetería no me gusta..." (m124); "...luego hasta me enfermo, ¿verdad güey?..." (m58), "...nos vamos en bola ..." (m36). El 39% comentó: "yo prefiero traer de mi casa... gasto mucho en pasajes y copias..." (m152), "...mi mamá me pone todos los días mi torta como en la primaria..." (m47). El 8% consume alimentos de la cafetería, y solamente el 7% consume alimentos que provienen de todos los lugares antes mencionados.

A los jóvenes que comen alimentos que proceden de la calle se les preguntó si les gustan esos alimentos y por qué: el 54% respondió que sí: "...la doña tiene buen



sazón..." (m134), "...puuss siií [sic]" (m39); y el 34 % que "a veces" (m5). Solamente el 12% indicó que "no, pero me aguanto" (m10). Los que comen alimentos de la cafetería afirmaron: "la comida está buena..." (m134); "...puuss sí me gusta, pero...[sic]" (m39); "a veces" (m5); "...no me gusta, pero me aguanto..." (m10).

Al preguntarles si consumen alimentos entre comida, 39% de los estudiantes informaron que sí, mientras que sólo el 29% reportó que no y una tercera parte (32%) afirmó que lo hace algunas veces. De los que consumen, el 26% respondió que es del tipo conocido como chatarra, el 25% dulces y caramelos, el 28% no respondió y el 39% come frutas y verduras. Las razones de los que sí consumen alimentos entre comidas son: "...se me antojan los chuchulucos" (m136), "...pa' tener energía" (m31), "...la costumbreee" (m83), "...no sé, ya la costumbre" (m97).

En cuanto al origen específico de este tipo de alimentos, el 43% informó que "...luego cuando vamos por copias a la calle, pus ahí los compramos...[sic]" (m155); "...cuando tenemos lana vamos a comer hasta el mercado, a refinarnos unas quesadillas y de pasada compramos las papas..." (m147). El 30% consigue los alimentos de su casa y el 27% de la cafetería de la universidad.

Al utilizar la guía observacional se pudo registrar que durante la jornada de estudios, los alumnos salían del plantel y regresaban con alimentos preparados en los diferentes comercios (ambulantes y fijos) que se encuentran alrededor del plantel.

También se pudo observar que en torno del mediodía regresaban con alimentos que provenían del centro comercial, esto se identificó por el empaquetado de los alimentos en los cuales está impresa el nombre de la empresa. Se les preguntó porqué los habían comprado ahí y respondieron "no tuvimos clase..." (m58), "tuvimos que ir al banco" (m37), "fuimos a dar una vuelta... no vino la maestra..." (m96), "me invitó mi novio..." (m164) y "fui a sacar dinero y se me antojó un café" (m137).

Con los jóvenes que traían alimentos adquiridos en el Centro Comercial se investigó si antes de ingresar a la universidad acostumbraban comer ese tipo de alimentos y dijeron: "nooo, en la prepa donde estudié no hay ninguna plaza comercial" (m58), "fui hasta ahora que inauguraron la "Plaza" cuando empecé a comprar ahí" (m37), "...no, cuando inauguraron la plaza compré por primera vez el café estarbut y me gustó mucho... y como está al lado de la escuela, cuando tengo dinero y tiempo voy a comprarme uno" [sic] (m164), "...no, donde vivo y donde estudié no venden este tipo de alimentos" (m137).

Al preguntarles sobre el tipo de bebidas que ingieren cuando asisten al plantel, más de la mitad representada por el 59% consume distintas bebidas, el 24% sólo consume agua simple, el 8% de reportan consumir jugos empaquetados (jumex, boing, del valle), el 5% consume agua de sabor (tang, frisco, zuko) y solamente el 1% ingiere agua con sabor añadido.

Se les preguntó si estaban conformes con el tipo de alimentación que tienen cuando están en la escuela y el 47% no lo está, el 24% en ocasiones y sólo el 29% sí está. De los jóvenes que refirieron no estarlo, la mayoría de ellos fundamentó su respuesta diciendo que porque no es saludable: "la compro en la calle y pues quién sabe cómo la preparan" (m62), "...como mucha comida chatarra, sabrosa, pero chatarra" (m74), y por el costo que consideran elevado "...pues sí me gusta pero está cara, pero me gusta" (m68).

La última pregunta formulada fue si realizan algún deporte, el 70% de la población estudiantil no lo realiza, justificándose al decir: "no tengo tiempo" (m45), "me da güeva" (m93). El 20% sí lo realiza, preferentemente fútbol y un 10% algunas veces.



Conclusiones

Al realizar el análisis de los resultados en el orden que se presentaron se puede decir que en el entorno del plantel están ubicados comercios en los cuales los estudiantes pueden comprar los diferentes alimentos que se les ofrecen, alimentos que se caracterizan por ser ricos en calorías. Este entorno se convierte en el espacio social (Bourdieu, 2002) en donde se comparten gustos y preferencias y al mismo tiempo se van moldeando los gustos o preferencias alimenticias.

Fue importante realizar la investigación con universitarios que tuvieran un tiempo de estancia en el plantel lo suficiente para poder identificar la influencia del espacio social en la formación de sus hábitos alimenticios. Este dato también revela que a pesar de que los alumnos tienen estudios de nivel superior, se presenta el hábito sobre la ingesta de alimentos hipercalóricos.

Dado que las jornadas diarias de estudios son de mínimo seis horas, la mayoría de los alumnos hace al menos una comida al día en el plantel. La mayoría de los alumnos refiere que ingesta alimentos de preparación rápida y no los que se ofrecen en la cafetería, que están catalogados como "completos y balanceados". Sin embargo, al hacer una revisión de lo que ahí venden se encuentra todo tipo de alimentos. De estos alimentos, la mayoría son consumidos "por gusto" siguiéndoles la "accesibilidad y necesidad". Llama la atención que a pesar de las campañas que existen en los diferentes medios sobre la problemática del sobrepeso y obesidad, de la accesibilidad a la información que tienen y del nivel de preparación de los alumnos, la respuesta precisa de "por gusto" se establece por encima de aquella se sustenta en la información oficial, es decir el conocimiento.

A pesar de que la universidad sigue la política de ofrecer a través de la cafetería alimentos sanos a los estudiantes, ellos prefieren consumir los que se ofrecen en la calle, que se caracterizan por ser hipercalóricos. Además, la mayoría de los alumnos consume entre comidas alimentos de los denominados "chatarra" así como dulces y caramelos, siendo menos frecuentes los que consumen frutas y verduras. La procedencia de estos alimentos es diversa, incluyendo la cafetería universitaria. Con relación a las bebidas que se ingieren, el tipo es variado y solamente un cuarto de la población ingiere agua simple.

En general, a la mayoría de los alumnos les gustan los alimentos que consumen, sin embargo llama la atención que a pesar de que saben que no son saludables los siguen consumiendo afirmando que los consumen por la necesidad de satisfacer el hambre, por el gusto y la economía. En esto han exteriorizado su pasión y se ha convertido en un hábito voluntario e involuntario, ejecutado de manera consciente y de manera inconsciente. Otro factor que se agrega es las causales de la obesidad es que mayoría de los alumnos no realiza ninguna actividad deportiva.

Se pudo identificar que los estudiantes han adquirido patrones de comportamiento identificables (*estilos de vida*), definidos por la interacción de sus gustos personales o predilecciones, la oferta de alimentos en la región (*interacciones sociales*) y la posibilidad económica para adquirirlos (*condiciones socioeconómicas*) (OMS, 1998). Estas conductas, convertidas en rutinas, han adquirido gran peso para su consolidación y mantenimiento, como dice Sánchez (2008), convirtiéndose en prácticas definidas que esquematizan su mundo representado. Los estilos de vida de los estudiantes se delimitan por la aplicación de los esquemas y la estructura que han ido organizando sus prácticas en el plantel de la Universidad (*espacio social*). Así se crea el espacio donde se encuentran los *estilos de vida* ya que en él se ha generado la transferencia: transposiciones sistemáticas impuestas por las condiciones particulares de su práctica, como describe Bourdieu (2002).

Así, la existencia de los comercios del entorno del plantel, como pequeños locales y negocios de cadenas en la plaza comercial, la poca atracción de la venta de alimentos de la cafetería y el *gusto* por los alimentos que venden en el entorno (con valor nutrimental no adecuado), son parte del sistema simbólico de los alumnos. Aunado a lo anterior, la interacción dinámica con sus compañeros, las circunstancias sociales variables, como la falta de un horario establecido para tomar sus alimentos, se anteponen a los conocimientos de los estudiantes que repiten día a día el consumo de alimentos, como un esquema aprendido de manera no consciente. Así se crea en ellos en un hábito, mismo que permite su consolidación y mantenimiento (Sánchez, 2008) y dificulta a los alumnos utilizar sus conocimientos sobre una dieta saludable o realizar acciones que les permitan hacer los cambios para tener *estilos de vida saludables*.

Se puede concluir que a pesar del conocimiento que tiene el alumnado sobre la problemática de la obesidad y el sobrepeso, es el espacio social el que contribuye a que moldeen y adquieran hábitos alimentarios que les son dañinos. Estas aportaciones son importantes, ya que, para atender la obesidad desde la visión preventivista, hay que considerar los aspectos sociales asociados que se convierten en causales, lo que obliga a ir de la contemplación viva al pensamiento abstracto y de éste a la práctica social para diseñar e implementar programas de Educación para la Salud. ❄

Bibliografía

- [1] ÁLVAREZ CASTAÑO, Luz, et al. "Factores sociales y económicos asociados a la obesidad: los efectos de la inequidad y de la pobreza", *Revista Gerencia y Políticas en Salud*. 2012, vol. 11, p. 98-110.
- [2] ARISTÓTELES. "S/F Filosofía Griega", <<http://www.e-torredebabel.com/Historia-de-la-filosofia/FilosofiaGriega/Aristoteles/Habito.htm> > [Consulta: 25 de junio, 2012]
- [3] ÁVILA-AGÜERO, María Luisa. *Hacia una nueva Salud Pública: Determinantes de la Salud*, 2009.
- [4] BOURDIEU, Pierre. *Intelectuales, política y poder*. Buenos Aires: Eudeba, 2000.
- [5] BOURDIEU, Pierre. *La distinción. Criterios y bases sociales del gusto*. España: Taurus, 2002.
- [6] BOURDIEU, Pierre. *Bosquejo de una teoría de la práctica*. Ed. Prometeo libros, 2012.
- [7] CAMPO BRIZ, Mónica. "Hábitos alimentarios de la población adolescente autóctona e inmigrante en España" [en línea]. Universidad de Cantabria, Santander, España. <<http://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/524/Campo%20Briz%20M.pdf?sequence=1>> /> [Consulta: 12 de octubre de 2013]
- [8] Comisión de Determinantes Sociales de la Salud. Determinantes Sociales de la Salud, definición [en línea]. <http://www.who.int/social_determinants/es/> [Consulta: 14 de febrero de 2012]
- [9] Gobierno del Estado de México [en línea]. <http://www.edomexico.gob.mx/cemybs/HTM/MUJERES/muj_esta_salud.html> [Consulta: 14 de febrero de 2012]
- [10] Gobierno del Estado de México. [en línea]. <http://salud.edomex.gob.mx/html/acuerdo_saludalimentaria.htm> [Consulta: 14 de febrero de 2012]
- [11] Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. [en línea] <http://ensanut.insp.mx/doctos/FactSheet_ResultadosNacionales14Nov.pdf> [Consulta: 14 de octubre de 2012]
- [12] McCARTHY E., Jerome y D. PERRAULT, William. *Marketing*. Ed. Irwin, 1996.

- [13] Organización Mundial de la Salud. (1998). Promoción de la Salud. Glosario. [en línea]. <http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf> [Consulta: 12 de junio de 2012]
- [14] Organización Mundial de la Salud. Resolución WHA 57.17 Estrategia Mundial sobre dieta, actividad física y salud [en línea]. Recuperado el 14 de octubre de 2013 en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf> [Consulta: 14 de octubre de 2013]
- [15] Organización Mundial de la Salud. "Obesidad y sobrepeso" Nota descriptiva No. 311. [en línea] <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>> [Consulta: 9 de septiembre de 2012]
- [16] SÁNCHEZ GARCÍA, Raúl. "Análisis etnometodológico sobre el dinamismo del habitus en Bordieu y Elias dentro del desarrollo de actividades corporales". *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 2008, N°. 124, p. 209-231.
- [17] Secretaría de Salud. Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010, para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad. [en línea] <http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5154226&fecha=04/08/2010> [Consulta: 2 de febrero de 2012]