






Asociación entre percepción de consejos prácticos, mensajes educativos de las Guías Alimentarias y medios de difusión en universitarios peruanos

Víctor Mamani-Urrutia¹ , César Hugo Dominguez-Curi^{2,3} , Stephanie Inés Pineda La Puente¹ 
Pamela Alejandra López-Guerrero¹ , Alicia Bustamante-López⁴ 

Resumen: Asociación entre percepción de consejos prácticos, mensajes educativos de las Guías Alimentarias y medios de difusión en universitarios peruanos. Objetivo: Determinar la asociación entre la percepción de los consejos prácticos y los mensajes educativos de las guías alimentarias en estudiantes de una universidad privada de Perú. Metodología: Estudio transversal. La población correspondió a estudiantes que cursan el primero a décimo semestre de las carreras de una universidad privada de Lima-Perú. La muestra fue de 480 universitarios quienes aceptaron voluntariamente participar en el estudio. Los datos fueron recolectados en el periodo octubre a noviembre del año 2019. Se aplicó un cuestionario para recoger la percepción de estudiantes universitarios sobre los mensajes de las guías alimentarias y medios de difusión donde les gustaría conocer información sobre mensajes educativos. Resultados: El 46,5% corresponde a estudiantes de las carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud. Los mensajes 1, 3, 4, 6, 9 y 11 de las guías alimentarias peruanas mostraron asociación estadística evidente ($p < 0,05$). Los medios de difusión con mayor proporción por los cuales les gustaría conocer mensajes educativos sobre alimentación saludable, fueron la Televisión (28,5%), Instagram (27,7%) y Facebook (19,0%). Conclusión: Se deberían diseñar e implementar publicidad diferenciada en televisión, Instagram y Facebook sobre alimentación saludable para contribuir a la mejora del estado de salud y nutrición de los universitarios peruanos. *Arch Latinoam Nutr* 2021; 71(1): 36-44.

Palabras clave: Adulto joven, guías alimentarias, educación alimentaria y nutricional, dieta saludable.

Summary: Association between perception of practical advice, educational messages of the Dietary Guidelines and the media in Peruvian university students. Objective: To determine the association between the perception of practical advice and the educational messages of the food guides in students of a private university in Peru. Methodology: Cross-sectional study. The population corresponded to undergrads who are from the first to tenth semester of their degrees in a private university of Lima-Peru. The sample was 480 university students who voluntarily agreed to participate in the study. The data were collected in the period from October to November of the year 2019. A questionnaire was applied to collect the perception of university students about the messages of the dietary guidelines and the media where they would like to know information about educational messages. Results: 46.5% correspond to undergrads of the Faculty of Health Sciences. Messages 1, 3, 4, 6, 9 and 11 of the Peruvian GABAS showed an evident statistical association ($p < 0.05$). The media with the highest proportion by which they would like to know educational messages about healthy eating were Television (28.5%), Instagram (27.7%) and Facebook (19.0%). Conclusion: Differentiated advertising should be designed and implemented on television, Instagram and Facebook on healthy eating to contribute to the improvement of the health and nutrition status of Peruvian university students. *Arch Latinoam Nutr* 2021; 71(1): 36-44.

Key words: Young adult, food guide, food and nutrition education, diet, healthy.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud alertó que se observan cambios en los patrones alimentarios, girando al consumo predominante de productos ricos en grasas saturadas, azúcar, sal y pobres en fibra dietaria. Los alimentos tradicionales han sido reemplazados por productos ultraprocesados y se consumen en grandes cantidades; asimismo, la actividad física es otro factor

¹Universidad Científica del Sur. Lima, Perú. ²Instituto Nacional de Salud. Lima, Perú. ³Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Lima, Perú. ⁴Instituto Nacional de Salud del Niño. Lima, Perú.
Autor para la correspondencia: Víctor Alfonso Mamani Urrutia.
E-mail: vmamaniu@gmail.com

importante, que en los últimos años ha disminuido, el uso de la tecnología ha ayudado a que esto suceda, siendo los grupos más jóvenes susceptibles a las consecuencias en su salud en edades posteriores por el uso no adecuado de estos recursos tecnológicos (1).

Los universitarios se encuentran en un momento crucial para el desarrollo de hábitos alimentarios saludables y para lograr su continuidad a lo largo de la vida; conocer las percepciones sobre las guías de alimentación en este grupo poblacional nos acerca a entender su comportamiento alimentario, convirtiéndose en una herramienta clave para la toma de acciones en torno a la promoción de una alimentación saludable (2).

Un estudio sobre los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios de la carrera de medicina en Argentina logró establecer que la mayoría seguían las recomendaciones nutricionales generales (3). En Chile se realizó un estudio sobre la percepción de los consumidores a la publicidad y etiquetado de alimentos, se concluyó que el grupo de 18 a 35 años de edad, con formación universitaria y sin hijos, fue el grupo que reflejó mayor conciencia sobre el estilo de vida saludable y aplicaba en mayor medida correctas prácticas alimentarias (4). Otro estudio realizado en estudiantes universitarios egipcios que buscó conocer la adherencia a las recomendaciones de las guías alimentarias, demostró que los universitarios tenían los mayores porcentajes de adherencia a las recomendaciones en torno al consumo de cereales (46,6%); sin embargo, no se hallaron adherencias mayores al 45% en otros productos, el estudio exhibió bajos niveles de adherencia a las directrices internacionales de nutrición (5). En Alemania, un estudio buscó conocer la adherencia que tenían los estudiantes de la Universidad de Hohenheim a las recomendaciones dietéticas, los resultados demostraron que solo un 4,2% de los hombres y un 15,4% de las mujeres cumplían con el consumo mínimo diario recomendado de vegetales. En cuanto al consumo de frutas, solo el 20,8% de los hombres y el 43,6% de las mujeres reflejaron un consumo de frutas que cumplía con la recomendación (6).

Situaciones como las descritas, han generado que los países a nivel mundial desarrollen iniciativas para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Las Guías Alimentarias Basada en Alimentos (GABAS) son un plan de acción que se adaptan a las necesidades y trastornos nutricionales según la población de cada país o región (7).

En el Perú, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática en el año 2019; el 29,7% de personas de 15 a 19 años de edad presentó sobrepeso y obesidad; incrementándose a 52,4% en personas de 20 a 29 años de edad. Además, el consumo de al menos cinco porciones de frutas y/o ensaladas de verduras al día presentaron porcentajes bajos en los grupos de edad antes mencionados, llegando al 12,5% y 11% respectivamente (8). Demostrando que se requiere intervenciones diferenciadas por grupos de edad, sobre todo en jóvenes que tiene su propia forma de percibir y afrontar las problemáticas de salud, en especial lo relacionado a temas de alimentación y nutrición. Por lo tanto, a finales de 2018 el Ministerio de Salud aprobó las Guías Alimentarias cuya finalidad es contribuir con el mantenimiento y la mejora del estado de salud y nutrición de la población peruana, actualmente se encuentra en etapa de difusión e implementación a nivel nacional. Las GABAS son un instrumento educativo importante estableciendo principios y mensajes para una alimentación saludable, los cuales pueden ser aplicados desde los dos años de edad (7, 9).

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la asociación de la percepción de los consejos prácticos y los mensajes educativos de las guías alimentarias en estudiantes de una universidad privada de Perú.

Materiales y métodos

Diseño del estudio

Estudio transversal, con muestreo por conveniencia. La población correspondió a 44230 estudiantes que cursan el primero a décimo semestre de las carreras de una universidad privada de Lima-Perú, se excluyó a los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética que por su formación académica podrían sesgar los resultados del estudio. Los datos fueron recolectados en el periodo octubre a noviembre del año 2019. Se aplicó un cuestionario para conocer la percepción de estudiantes universitarios sobre los mensajes de las guías alimentarias relacionados con

alimentación saludable y sobre los medios de difusión para ellas. (Tabla 1). La muestra final fue de 480 universitarios

quienes aceptaron voluntariamente participar en el estudio.

Tabla 1: Ejes temáticos, mensajes educativos y consejos prácticos de las GABAS peruanas.

Temática	Mensajes	Consejos prácticos
Temática A: Prefiere y elige alimentos naturales como la base de tu alimentación y evita los alimentos ultra-procesados.	<i>Mensaje 1</i> Elige y disfruta todos los días de la variedad de alimentos naturales disponibles en tu localidad	a) Prepara tus comidas con alimentos naturales y disponibles en tu localidad. b) Consume comidas locales preparadas de manera saludable. c) Disfruta de nuestra gastronomía sin exagerar en sus cantidades. d) Si comes fuera de casa, busca un menú casero o comida tradicional.
	<i>Mensaje 2</i> Reduce el consumo de alimentos procesados para proteger tu salud.	a) Elige alimentos que tengan un menor contenido de azúcar y sal. Revisa las etiquetas. b) Evita consumir diariamente alimentos procesados. c) Cuando consumas alimentos procesados, come en porciones pequeñas.
	<i>Mensaje 3</i> Protege tu salud evitando el consumo de alimentos ultra-procesados.	a) Al preparar la lonchera de tus hijos, evita los productos ultra procesados como embutidos, galletas rellenas y bocaditos dulces o salados envasados. b) Es aconsejable no consumir mayonesa y otras cremas o salsas envasadas con tus alimentos, porque contienen altos contenidos de sal, grasas saturadas y grasas trans. c) Es recomendable disminuir el consumo de pasteles y queques ultra procesados, por su alto contenido de grasas y azúcares. d) Evita bebidas azucaradas envasadas y consume agua natural.
Temática B: Prepara comidas y platos con alimentos naturales, y recurre a la rica y variada tradición culinaria del Perú.	<i>Mensaje 4</i> Pon color y salud en tu vida, consumiendo diariamente frutas y verduras.	a) Cuando vayas de compras, elige frutas y verduras de distintos colores, y de preferencia, de la estación. b) Acompaña tu almuerzo y tu cena con ensaladas de verduras frescas o cocidas. c) Anímate a añadir una fruta en tu desayuno, almuerzo y cena. d) Lava bien las frutas y verduras antes de consumirlas. e) Anímate a probar frutas y verduras que usualmente no consumes.
	<i>Mensaje 5</i> Fortalece tu cuerpo y mente, comiendo diariamente un alimento de origen animal, como carnes, vísceras, sangrecita, pescado, huevos y lácteos.	a) Consume carnes rojas, vísceras o sangrecita al menos tres veces por semana. b) Consume menos frituras. En su lugar, prefiere preparaciones guisadas, a la plancha, al horno o al vapor. c) Consume pescado al menos dos veces por semana. d) Consume carne de aves, como pollo, pavo y pavita, u otras, como cuy o conejo, dos veces por semana. e) Antes de cocinar, retira la grasa visible de las carnes rojas, y el pellejo de las aves. f) Puedes consumir un huevo al día, de preferencia sancochado. g) Consume leche, queso y yogur naturales para fortalecer tus huesos y tus dientes.
	<i>Mensaje 6</i> Que no te falten las menestras; son sabrosas, muy saludables y se pueden preparar de muchas formas.	a) Acompaña tu preparación de menestras con un cereal, como arroz o quinua, y puedes servirla con pequeñas porciones de alimento de origen animal, como carne, pollo, pescado, vísceras o huevo. b) Agrega menestras a tus ensaladas. c) Acompaña el consumo de menestras con frutas o jugos naturales ricos en vitamina C, como limonada.

Tabla 1: Ejes temáticos, mensajes educativos y consejos prácticos de las GABAS peruanas. (cont.)

Temática	Mensajes	Consejos prácticos
	<p><i>Mensaje 7</i> Cuida tu salud; evita el sobrepeso disminuyendo el consumo de azúcares en tus comidas y bebidas.</p>	<p>a) Acostúmbrate a disfrutar de infusiones y refrescos preparados en casa sin azúcar. b) Reemplaza los postres, galletas rellenas, dulces envasados y tortas por frutas al natural. c) Reemplaza las gaseosas, los jugos de fruta envasados y los jugos azucarados envasados, por agua o jugos naturales sin azúcar. d) Al preparar la bebida para la lonchera de tus hijos, considera opciones saludables como agua, refrescos naturales a base de frutas, chicha morada, emolientes o infusiones, todos ellos, bajos en azúcar o sin azúcar. e) La miel de abeja, la algarrobina y la chancaca contienen azúcar, modera su consumo. f) Disfruta el sabor propio de los alimentos naturales y de tus preparaciones.</p>
	<p><i>Mensaje 8</i> Cuida tu peso consumiendo con moderación el arroz, el pan y los fideos.</p>	<p>a) En el desayuno, puedes consumir hasta dos unidades de pan dependiendo de tu actividad física. b) Consume arroz o fideos o pan en el almuerzo o la cena, no los tres alimentos a la vez. c) Evita servirte el plato lleno o repetir, no son prácticas saludables.</p>
	<p><i>Mensaje 9</i> Evita la presión alta, disminuyendo el uso de sal en tus comidas.</p>	<p>a) Sazona tus preparaciones con ingredientes naturales como orégano, tomillo, romero, ajíes, entre otros, en lugar de sazónadores comerciales que tienen mucho sodio. b) No agregues más sal a tus comidas al momento de consumirlas, retira el salero de tu mesa. c) Reemplaza las sopas instantáneas, embutidos y bocaditos salados por alimentos frescos y preparaciones caseras.</p>
	<p><i>Mensaje 10</i> Mantente saludable tomando de 6 a 8 vasos de agua al día.</p>	<p>a) Durante el día, toma al menos 4 vasos de agua pura. Los demás pueden ser infusiones, refrescos o jugos naturales sin azúcar. b) Asegúrate que el agua que estás tomando sea segura. Es preferible tomar agua hervida. c) No esperes a tener sed para tomar agua. d) Recuerda incentivar el consumo de agua en el adulto mayor, ya que su sensación de sed se encuentra disminuida.</p>
Temática C: Practica un estilo de vida saludable.	<p><i>Mensaje 11</i> Mantén tu cuerpo y mente activos y alertas, realiza al menos 30 minutos de actividad física al día.</p>	<p>a) Las tareas domésticas, como barrer, lavar, trapear o baldear, también pueden ser parte de tu rutina de actividad física. b) Utiliza las escaleras en lugar del ascensor. c) Procura tener una rutina de actividad física de 30 minutos o más, no hay necesidad de ir a un sitio en especial, por ejemplo: caminar, montar bicicleta, entre otros. d) Promueve la práctica grupal de juegos, baile o deportes con tu familia y amigos. e) Organízate con tus compañeros de oficina para realizar la “pausa activa” con ejercicios de estiramiento y movilidad.</p>
	<p><i>Mensaje 12</i> Prefiere preparaciones caseras y disfrútalas en compañía.</p>	<p>a) Promueve el diálogo a la hora de comer con tus familiares y amigos. b) Procura comer en horarios determinados y sin prisa. c) Evita comer frente al televisor, computadora, celular o tablet. d) Promueve la participación de los integrantes de la familia en la planificación y preparación de las comidas.</p>

Procedimientos del estudio

Recolección de datos, se encuestó a todos los estudiantes que aceptaron participar en el estudio. Antes de aplicar las encuestas, se expusieron los objetivos de la investigación. Cada cuestionario fue acompañado de un consentimiento informado. En todos los casos, los encuestadores fueron estudiantes de Nutrición y Dietética y estuvieron presentes durante todo el tiempo que tomó el llenado del cuestionario para aclarar las dudas que pudieron surgir. El tiempo de llenado en todos los casos fue en promedio de veinte minutos. Se contó con la autorización de la universidad.

Instrumento, los investigadores elaboraron un cuestionario autoaplicado que estuvo estructurado en 13 preguntas, este incluyó la elección de uno de los consejos prácticos por cada mensaje de las guías alimentarias de Perú. Asimismo, se recolectó información sobre medios de difusión donde les gustaría recibir estos mensajes educativos. El instrumento fue elaborado por dos nutricionistas y aplicado en una muestra mínimo de 30 estudiantes universitarios antes de la ejecución del estudio, debido a que los cuestionarios relacionados suelen ser extensos, se priorizó los principales ítems de acuerdo a los objetivos del estudio.

Procesamiento y análisis de datos, los datos se registraron en planillas de Microsoft Excel y el análisis estadístico se realizó con el programa SPSS versión 20 (SPSS Inc. Chicago, Illinois USA). Se realizó análisis descriptivo a través de tablas de distribución de frecuencias para variables cualitativas. Para evaluar asociación entre variables cualitativas se usó la prueba de Chi cuadrado, se consideró un valor de $p < 0,05$ como estadísticamente significativo.

Resultados

El 56,7% de los estudiantes cursaban el primer año de sus respectivas carreras. El 46,5% correspondió a estudiantes de las carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud, los estudiantes de la carrera de la Facultad de Artes Contemporáneas representaron el menor grupo con el 0,4% (Tabla 2).

Tabla 2. Facultades de los estudiantes universitarios del estudio, 2019.

Variables	n	%
Total	480	100,0
Facultad de Ciencias de la Salud	223	46,5
Facultad de Psicología	74	15,4
Facultad de Ingeniería	67	14,0
Facultad de Negocios	58	12,1
Facultad de Comunicaciones	25	5,2
Facultad de Arquitectura	17	3,5
Facultad de Diseño	8	1,7
Facultad de Derecho	6	1,3
Facultad de Áreas Contemporáneas	2	0,4

El primer eje temático de las GABAS peruanas se centra en la preferencia y elección de alimentos naturales como la base de la alimentación y evita los alimentos ultra-procesados, que incluye los tres primeros mensajes. Al realizar la asociación de los consejos prácticos del mensaje 1 de las GABAS por facultad de procedencia, existe asociación estadística evidente ($p < 0,05$), y en específico para los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y Facultad de Negocios, el primer consejo práctico (*prepara tus comidas con alimentos naturales y disponibles en tu localidad*) obtuvo el 43,8%. Se evaluó la asociación de los consejos prácticos del mensaje 2, no se encontró asociación estadística ($p > 0,05$), pero es importante resaltar que el segundo consejo práctico tiene el 57,5% (*evitar consumir diariamente alimentos procesados*) del total de respuestas de los estudiantes universitarios. En cuanto a los consejos prácticos del mensaje 3, se obtuvo asociación estadística significativa del total de facultades ($p < 0,01$), el consejo práctico sobre evitar consumo de mayonesa y otras cremas o salsas envasadas (26,9%) obtuvo la mayor proporción de las respuestas (Tabla 3).

La segunda temática de las GABAS está relacionada con la preparación de comidas y platos con alimentos naturales, resaltando la rica y variada tradición culinaria del Perú. Los consejos prácticos del mensaje 4 evidencian asociación significativa por facultad ($p < 0,01$), el consejo *acompaña tu almuerzo y tu cena con ensaladas de verduras frescas o cocidas*, obtuvo el 32,3% del total de respuestas. El consejo práctico *acompaña tu preparación de menestras con un*

Tabla 3. Asociación estadística entre los mensajes educativos 1, 3, 4, 6, 9 y 11 y los consejos prácticos de las GABAS según la respuesta de estudiantes universitarios, 2019.

Mensajes GABAS	Consejos prácticos										p
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
<i>Mensaje 1</i>	Prepara tus comidas con alimentos naturales y disponibles en tu localidad		Consume comidas locales preparadas de manera saludable		Disfruta de nuestra gastronomía sin exagerar en sus cantidades		Si comes fuera de casa, busca un menú casero o comida tradicional				
Total Facultades	210	43,8	120	25,0	80	16,7	70	14,6			0,024
<i>Mensaje 3</i>	Al preparar la lonchera de tus hijos, evita los productos ultra procesados como embutidos, galletas rellenas y bocaditos dulces o salados envasados		Es aconsejable no consumir mayonesa y otras cremas o salsas envasadas con tus alimentos, porque contienen altos contenidos de sal, grasas saturadas y grasas trans		Es recomendable disminuir el consumo de pasteles y queques ultra procesados, por su alto contenido de grasas y azúcares		Evita bebidas azucaradas envasadas y consume agua natural				
Total Facultades	210	43,8	120	25,0	80	16,7	70	14,6			0,004
<i>Mensaje 4</i>	Cuando vayas de compras, elige frutas y verduras de distintos colores, y de preferencia, de la estación		Acompaña tu almuerzo y tu cena con ensaladas de verduras frescas o cocidas		Anímate a añadir una fruta en tu desayuno, almuerzo y cena		Lava bien las frutas y verduras antes de consumirlas		Anímate a probar frutas y verduras que usualmente no consumes		
Total Facultades	136	28,3	155	32,3	95	19,8	32	6,7	62	12,9	0,000
<i>Mensaje 6</i>	Acompaña tu preparación de menestras con un cereal, como arroz o quinua, y puedes servirla con pequeñas porciones de alimento de origen animal, como carne, pollo, pescado, vísceras o huevo		Agrega menestras a tus ensaladas		Acompaña el consumo de menestras con frutas o jugos naturales ricos en vitamina C, como limonada						
Total Facultades	307	64,0	109	22,7	64	13,3					0,027
<i>Mensaje 9</i>	Sazona tus preparaciones con ingredientes naturales como orégano, tomillo, romero, ajíes, entre otros, en lugar de sazónadores comerciales que tienen mucho sodio		No agregues más sal a tus comidas al momento de consumirlas, retira el salero de tu mesa		Reemplaza las sopas instantáneas, embutidos y bocaditos salados por alimentos frescos y preparaciones caseras						
Total Facultades	205	42,7	177	36,9	98	20,4					0,026
<i>Mensaje 11</i>	Las tareas domésticas, como barrer, lavar, trapear o baldear, también pueden ser parte de tu rutina de actividad física		Utiliza las escaleras en lugar del ascensor		Procura tener una rutina de actividad física de 30 minutos o más, no hay necesidad de ir a un sitio en especial, por ejemplo: caminar, montar bicicleta, entre otros		Promueve la práctica grupal de juegos, baile o deportes con tu familia y amigos		Organízate con tus compañeros de oficina para realizar la “pausa activa” con ejercicios de estiramiento y movilidad		
Total Facultades	37	7,7	49	10,2	346	72,1	36	7,5	12	2,5	0,027

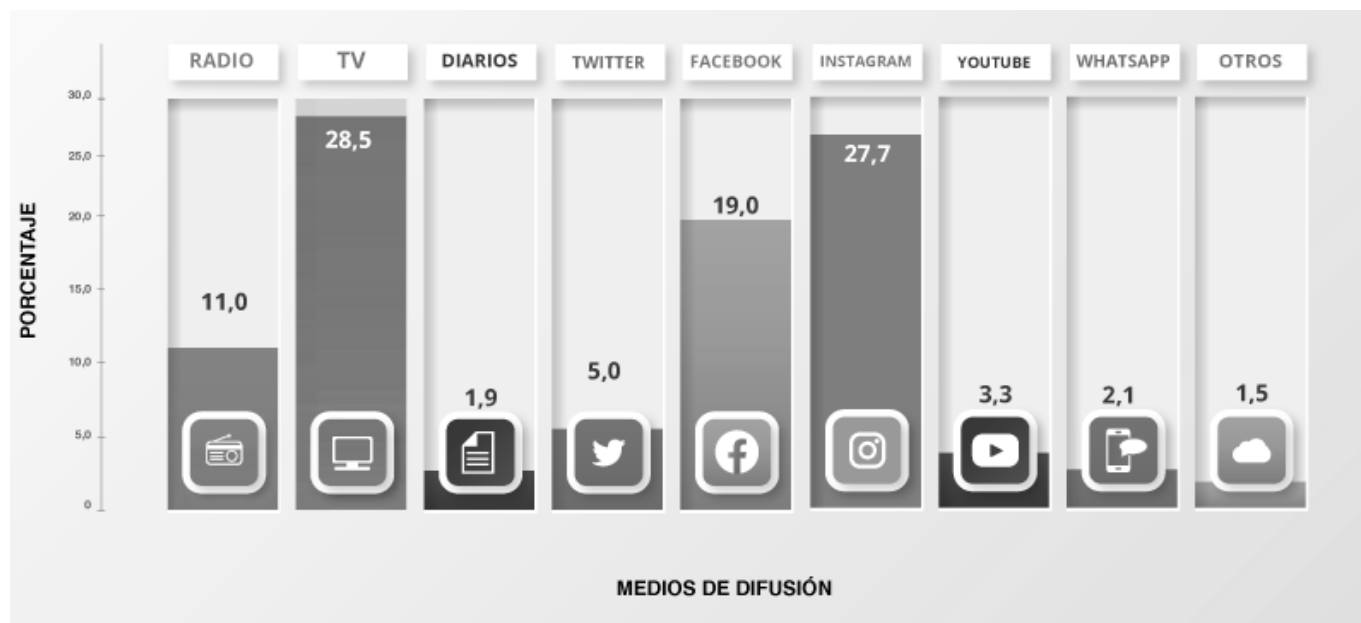


Figura 1. Medios de difusión por los cuales a los estudiantes universitarios les gustaría enterarse de los mensajes educativos sobre alimentación saludable, 2019

cereal, como arroz o quinua, y puedes servirla con pequeñas porciones de alimento de origen animal, como carne, pollo, pescado, vísceras o huevo, fue el que predominó con el 64,0% de respuestas relacionados al mensaje 6, se tiene asociación estadística por facultad ($p < 0,05$). Los consejos prácticos de los mensajes 5, 7 y 8, no tuvieron asociación significativa ($p > 0,05$). El mensaje 9 presentó asociación por facultad ($p < 0,05$), el consejo práctico *sazona tus preparaciones con ingredientes naturales como orégano, tomillo, romero, ajíes, entre otros, en lugar de sazonadores comerciales que tienen mucho sodio*, obtuvo la mayor proporción de las respuestas 42,7% (Tabla 3).

La tercera temática de las GABAS relacionada a promover la práctica de un estilo de vida saludable, los mensajes 10 y 12 no obtuvieron asociación significativa con ninguno de los consejos prácticos. Los consejos prácticos del mensaje 11 obtuvieron evidente asociación estadística ($p < 0,05$), en específico para los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y Facultad de Comunicaciones; con el 72,1% *el consejo procura tener una rutina de actividad física de 30 minutos o más, no hay necesidad de ir a un sitio en especial*, por ejemplo: caminar, montar bicicleta, entre otros, obtuvo la mayor proporción de las respuestas de los universitarios evaluados (Tabla 3).

En la Figura 1 se muestran los medios de difusión por los

cuales los universitarios evaluados les gustaría conocer mensajes educativos sobre alimentación saludable, el medio con mayor proporción fue la televisión (28,5%), seguido de Instagram (27,7%) y Facebook (19,0%), los periódicos (1,9%) obtuvieron menor participación, solo en los estudiantes de la Facultad de Comunicación se encontró asociación significativa ($p < 0,05$).

Discusión

La alimentación saludable desde hace varios años ha tomado importancia en la salud de la población. Las GABAS como política sanitaria buscan brindar educación alimentaria de manera sencilla y práctica a la población (10); en ese sentido, la intención del estudio es aportar en la comprensión y cómo perciben los mensajes educativos los estudiantes universitarios que requiere un tipo diferenciado de comunicación sobre alimentación saludable.

Se encontró que los estudiantes asociaron de manera significativa los consejos prácticos establecidos para los mensajes 1 y 3, pertenecientes al primer eje temático relacionado a preferir alimentos naturales

y evitar el consumo de productos ultraprocesados, estos resultados concuerdan con los encontrados por Bittencourt, *et al.*, en su estudio realizado en 2017 con universitarios brasileños, donde se demostró que, del aporte energético total, el 42,19% correspondía al consumo de alimentos naturales o mínimamente procesados y el 41,01% a ultra procesados (11). Un estudio realizado en universitarios de la carrera de medicina en Argentina, encontró un consumo significativo mayor en mujeres para verduras (84,8%) y de panificados blancos (93,8%) en hombres (3). Otro estudio realizado en universitarios egipcios halló que a excepción de los cereales ningún grupo de alimentos tuvo adherencia mayor al 45% de acuerdo con las recomendaciones nutricionales (5); estos resultados refuerzan la importancia de brindar mensajes educativos sobre el consumo de alimentos naturales y evitar los productos industrializados.

La segunda temática de las GABAS peruanas engloba la promoción de preparaciones de comidas tradicionales utilizando alimentos naturales; los consejos prácticos de los mensajes 4, 6 y 9 tuvieron asociación estadística. Se pudo observar similares resultados en un estudio en Argentina que indagó sobre el conocimiento y prácticas alimentarias en universitarios; encontrando que el mensaje “consumir a diario cinco porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores” se ponía en práctica entre 22,9% y 39,8%, en carreras únicamente del área de ciencias biológicas y por esto se esperaría una mayor concientización en su alimentación, pero no superaron el 50% (12). Un estudio realizado en Alemania en jóvenes universitarios encontró asociación significativa con el consumo diario de bebidas azucaradas, en otro estudio no se encontró relación con el consumo de comida rápida, pero se obtuvo mayor consumo en universitarios varones (6). Lo que evidencia relación con los hallazgos encontrados en correspondencia con reforzar mensajes educativos diferenciados de las recomendaciones internacionales sobre el consumo de alimentación saludable con énfasis en las preparaciones culinarias tradicionales (1).

Los consejos prácticos del mensaje 11 tuvieron asociación estadística significativa, referidos a la práctica de un estilo de vida saludable (tercera

temática de las GABAS peruanas). En una revisión por Cedillo *et al.*, (13) en 2016, sobre estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud, mostró que el 40% de los jóvenes no practica ningún ejercicio físico, otra investigación encontró que el 44% de los estudiantes realizaba 30 minutos de actividad física 5 días por semana. Además, los patrones alimentarios se mostraron inadecuados, siendo la “comida chatarra” la de mayor consumo por dichos estudiantes, sin embargo, los resultados de este estudio evalúan la percepción de los consejos y mensajes educativos saludables, que no necesariamente se reflejan en las prácticas alimentarias de los universitarios (13).

Los resultados obtenidos tras la asociación a los consejos prácticos, reflejan en cierta medida el nivel de conocimiento de la población universitaria y la comprensión que tienen hacia los mensajes educativos de las GABAS peruanas. No obstante, queda la incógnita, de que tan relacionado estarían estos resultados con sus hábitos alimentarios diarios. Estudios realizados (14,15) revelaron que el conocimiento no garantizaba hábitos alimentarios saludables en los estudiantes universitarios. Esto deja ver la necesidad de esclarecer este vacío mediante estudios, con los cuales, se pueda conocer si es que en los universitarios peruanos existe una relación positiva entre lo que saben (sus conocimientos) y lo que hacen (hábitos alimentarios).

Los estudiantes universitarios son considerados una población con alto riesgo nutricional debido a que están pasando por una etapa decisiva para la adquisición o el abandono de hábitos alimentarios saludables (16). Comprender las percepciones, conocimientos y prácticas de esta población, se considera una herramienta importante a la hora de tomar decisiones en cuanto a las políticas públicas o programas educativos dirigidos a universitarios, en ese sentido las GABAS peruanas deberían dar alternativas diferenciadas para los jóvenes.

Limitaciones

Es una primera aproximación, y no es posible extrapolar los datos a toda la población universitaria, por su naturaleza transversal solo permite establecer asociaciones, pero no relaciones de causalidad. La muestra fue por conveniencia. En este sentido, futuras investigaciones deberán ampliar las variables de estudio. Pese a estas limitaciones, se tuvo un número importante de participantes, los hallazgos sugieren que se debe adecuar los mensajes educativos específicos para población joven, teniendo en cuenta los medios digitales para lograr una mayor promoción y adherencia.

Conclusión

Se encontró asociación significativa entre los consejos prácticos y los mensajes educativos 1, 3, 4, 6, 9 y 11 de las GABAS peruanas en estudiantes de una universidad privada de Lima-Perú, y con esta realidad se deberían diseñar e implementar publicidad diferenciada en televisión, Instagram y Facebook sobre alimentación saludable para contribuir a la mejora del estado de salud y nutrición de los universitarios peruanos.

Referencias

1. Pajuelo J. La obesidad en el Perú. Anales de la Facultad de Medicina [Internet]. 2017;78(2):73. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/379/37952105012.pdf>
2. Cervera Burriel Faustino, Serrano Urrea Ramón, Vico García Cruz, Milla Tobarra Marta, García Meseguer María José. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Nutr Hosp. 2013 [Internet]. 2013; 28(2): 438-46. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6303>
3. Ponce Claudio, Pezzotto Stella M., Compagnucci Agustina Bertola. La alimentación en estudiantes del primer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Rosario, Argentina. Rev Chil Nutr. 2019; 46(5): 554-560. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000500554>
4. Ipsos Chile. Estudio de percepción de consumidores sobre descriptores nutricionales presentes en la publicidad y etiquetado de alimentos sobre la rotulación de alimentos que presentan el símbolo alto en coexistencia con otros mensajes presentes en el rótulo [Internet]. Ipsos Chile. Enero 2017. Disponible en: <https://ciperchile.cl/wp-content/uploads/Informe-Ipsos.pdf>
5. El Ansari W, Samara A. Adherence to recommended dietary guidelines and the relationships with the importance of eating healthy in Egyptian university students [Internet]. Int J Prev Med. 2018; 9: 73. Disponible en: https://doi.org/10.4103/ijpvm.ijpvm_619_14
6. Stroebele N, Dieze A, Hilzendegen C. Students adherence to dietary recommendation and their food consumption habits. [Internet]. Nutr Health. 2018;24(2):75-81 Disponible en: <https://doi.org/10.1177%2F0260106018772946>
7. Azañedo-Vilchez DE, Hernández-Vásquez A. Guías alimentarias: una opción para seguir enfrentando los problemas nutricionales en el Perú. [Internet]. Salud Publica Mex. 2017; 59(3):215-7. Disponible en: <https://www.saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/8046>
8. Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2019. Perú, Enfermedades Transmisibles y No Transmisibles. Lima, Perú. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1734/
9. Documento técnico: Guías alimentarias para la población peruana. Lima: Diario Oficial El Peruano; 2018. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
10. Cerezo-Prieto M, Frutos-Esteban F. Impacto del estilo de vida de los estudiantes universitarios en la promoción de políticas públicas en salud. El caso de los Nudges. Rev Esp Salud Pública. 2020; 94(24):1-10. <https://recyt.fecyt.es/index.php/RESP/article/view/83367>
11. Bittencourt S, Caivano S, Hashiyama M, Álvarez S. Dietary intake among university students: protective foods versus ultra-processed foods. Demetra [Internet]. 2017; 12(4): 979-992. Disponible en: <https://doi.org/10.12957/demetra.2017.29257>
12. Dezar G, Vargas M, Ravelli S, Cuneo F, Ávila O, Fortino M. Conocimiento y prácticas de recomendaciones sobre alimentación saludable en estudiantes universitarios. [Internet]. Nutrición. 2019; 20(4): 105-111. Disponible en: http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_20/num_4/RSAN_20_4_105.pdf
13. Cedillo-Ramírez L, Correa-López LE, Vela-Ruiz JM, Perez-Acuña LM, Loayza-Castro JA, Cabello-Vela CS, et al. Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Revista de la Facultad de Medicina Humana. 2016;16(2):57-65. <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/670>
14. Abraham S, Noriega Brooke R, Shin JY. College students eating habits and knowledge of nutritional requirements. J Nutr Hum Health [Internet]. 2018;2(1):13-17. Disponible en: <https://www.alliedacademies.org/articles/college-students-eating-habits-and-knowledge-of-nutritional-requirements.pdf>
15. Abraham S, Martinez M, Salas G, et al. College student's perception of risk factors related to fast food consumption and their eating habits. J Nutr Hum Health. [Internet]. 2018; 2(1):18-21. Disponible en: <https://www.alliedacademies.org/articles/college-students-perception-of-risk-factors-related-to-fast-food-consumption-and-their-eating-habits.pdf>
16. Gómez Z, Landeros P, Romero E, Troyo R. Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. RESPIN. 2016; 15(2): 16-21. <http://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/11>

Recibido: 28/09/2020
Aceptado: 24/02/2021