

PATRONES Y HÁBITOS ALIMENTARIOS: REFLEJO DE LO QUE COMEN LOS JÓVENES UCEVISTAS

Nataly G. Pérez Correa¹, Mary Zulay Moya de Sifontes², Gerardo Bauce³, Edgar Cueva⁴, Rubén Peña⁵, Zhandra Flores⁶, Pedro García A⁷

RESUMEN: Esta investigación se realizó para determinar los patrones y hábitos alimentarios, de 152 estudiantes de la Universidad Central de Venezuela, 99 mujeres y 53 hombres, con una edad promedio de $20,28 \pm 3,09$ años. Se aplicó un cuestionario de frecuencia del consumo de alimentos para determinar las preferencias alimentarias, con registro de información de dos días, incluyendo un día de fin de semana. Los resultados indican que estos jóvenes, sin distinción de género, incluyen en su alimentación productos de cada grupo de alimentos. Reportaron: preferencia por el consumo de comida rápida (hamburguesas, cachitos, pastelitos y pizza); consumo de agua superior a dos vasos diarios; baja ingesta de café en los hombres; mayor consumo de bebidas alcohólicas entre los hombres; el consumo de frutas en general es a través de jugos y mayoritariamente en las mujeres. Los alimentos integrales tienen aceptación en estos jóvenes, especialmente en las mujeres. Se evidenció preferencia por preparaciones de alimentos fritos, más frecuente en las mujeres.

Palabras clave: Patrones alimentarios, Hábitos alimentarios, Consumo de alimentos, Grupos de alimentos, Estudiantes universitarios.

ABSTRACT: This investigation was made to determine the nourished patterns and habits of 152 students of the Universidad Central de Venezuela, 99 women and 53 men, with an average age of 20.28 ± 3.09 years old. A questionnaire of food consumption frequency was applied to determine food preferences, with registry information of two days, including a of weekend day. Results indicated that these young people, without distinction of gender, included in their feeding products of each food group. Results reported: preference in consumption of snack food (hamburgers, small pieces, cupcakes and pizzas); water consumption superior to two daily glasses; low ingestion of coffee in men; greater consumption of alcoholic drinks among men. The consumption of fruits in general is through juice and mainly in women. Whole foods have acceptance in these young people, especially in women. It was demonstrated preference by fried food preparations, more frequently in women.

Key words: Nourishing patterns, Nourishing habits, Food consumption, Food groups, University students.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, los patrones alimentarios de los jóvenes se caracterizan por el predominio en el consumo de comidas rápidas (hamburguesas, pizzas, bebidas gaseosas, entre otras), situación que representan una señal de alarma entre los especialistas en el área nutricional debido a que las

mismas aportan cantidades insuficientes de nutrientes y fibra y, posiblemente un exceso de colesterol y triglicéridos⁽¹⁾.

Debido a esto, es sumamente importante caracterizar las conductas alimentarias, tanto beneficiosas como perjudiciales, asociadas al consumo de nutrientes con el fin de

¹ Antropóloga, Universidad Central de Venezuela.

² Profesora Titular. Directora Posgrado Planificación Alimentaria y Nutricional. Facultad de Medicina. Universidad Central de Venezuela. Email: mzmendes@cantv.net

³ Profesor Titular. Escuela de Nutrición y Dietética. Facultad de Medicina. Universidad Central de Venezuela. E-mail: gbauce@hotmail.com

⁴ Profesor Asistente. Universidad de Carabobo.

⁵ Antropólogo. Unidad de Investigación en Rendimiento Humano, Deporte y Salud. IIES/FACES/UCV.

⁶ Profesora Instructora. Escuela de Comunicación Social, Facultad de Humanidades y Educación- UCV y Unidad de Investigación en Rendimiento Humano, Deporte y Salud. IIES/FACES/UCV.

⁷ Profesor Asociado. Coordinador de la Unidad de Investigación en Rendimiento Humano, Deporte y Salud. IIES/FACES/UCV

Estudio financiado por: Proyecto CDCH-UCV-090056642006

Recibido: 07- 07-08.

Aceptado: 16-02-09.

prevenir problemas de salud a futuro en jóvenes estudiantes. Problemas estos, que si son detectados a tiempo pueden ser controlados y a la vez darles la atención necesaria. Por ello, en este trabajo se caracterizan los patrones y hábitos de consumo de alimentos en estudiantes de la Universidad Central de Venezuela, lo que será de utilidad para orientar mejor su consumo, y adecuarlo a las necesidades energéticas, de acuerdo con sus actividades del día a día.

MÉTODOS

Se realizó un estudio descriptivo y transversal con apoyo en un diseño de campo, cuyo grupo de estudio fue seleccionado mediante un procedimiento no probabilístico, particularmente opinático, conformado por 152 estudiantes: 99 del género femenino y 53 del género masculino entre 16 a 30 años de edad, de varias facultades de la Universidad Central de Venezuela (UCV): Ciencias Económicas y Sociales (FACES), Medicina, Farmacia, Agronomía, Ciencias, Humanidades y Educación, Ingeniería, Odontología, Arquitectura, Ciencias Jurídicas y Políticas.

Para la recolección de datos se aplicó la técnica de la encuesta con un instrumento denominado “Frecuencia de consumo de alimentos”, auto-administrado por cada participante, quien mediante consentimiento informado aceptó participar en el estudio, con el fin de conocer la conducta alimentaria y la frecuencia del consumo de alimentos, a través de preguntas de respuestas cerradas y una lista de 120 alimentos ordenados y agrupados de acuerdo a la Tabla de Composición de Alimentos Venezolana,⁽²⁾ donde indicarían en el recuadro correspondiente la ración y frecuencia (diaria, semanal, mensual u ocasional) de los alimentos consumidos por cada estudiante.

De acuerdo a la metodología planteada en este estudio y a las características del cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos, se determinaron estadísticos de frecuencias y porcentajes, todo esto con la ayuda del paquete estadístico SPSS, versión 13.

El análisis estadístico se realizó tomando en consideración el consumo semanal y en algunos casos el consumo mensual de los alimentos por parte de los jóvenes ucevistas, de esta manera se garantizaba incluir cada uno de los alimentos de la tabla del instrumento de frecuencia de consumo.

RESULTADOS

En el grupo de cereales, se observó que tanto las mujeres como los hombres prefieren: pastas (72 % y 85 %), arroz

(70 % y 75 %), pan salado (50 % y 62 %) con mayores registros en hombres y la harina de maíz precocida en forma de arepa (63 % y 57 %), en mayor porcentaje en las mujeres (Figura 1).

En cuanto a las carnes y sus derivados, se encontró preferencia por la carne de pollo (84 % y 92 %), carne de res (78 % y 92 %) y con porcentajes más altos en el género masculino (Figura 2).

El grupo de embutidos, cuya preferencia de consumo está representado por jamón cocido (42 % y 60 %), salchichón (25 % y 28 %) y salchichas (45 % y 55 %), mayormente por parte de los varones (Figura 3).

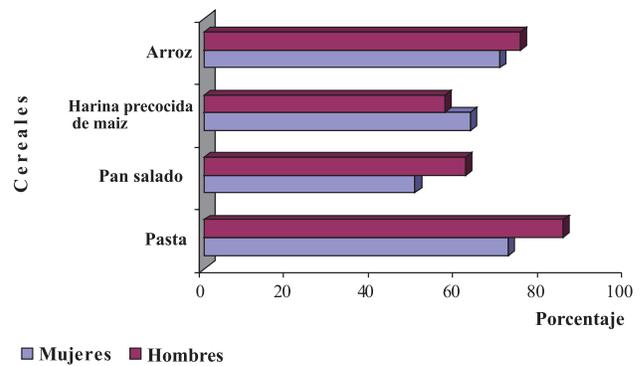


Figura 1. Consumo de cereales según jóvenes ucevistas.

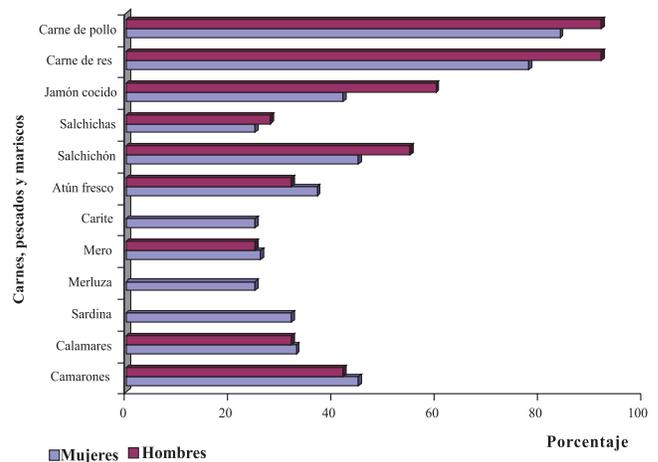


Figura 2. Consumo de carnes, embutidos, pescados y mariscos, según género. Jóvenes ucevistas.

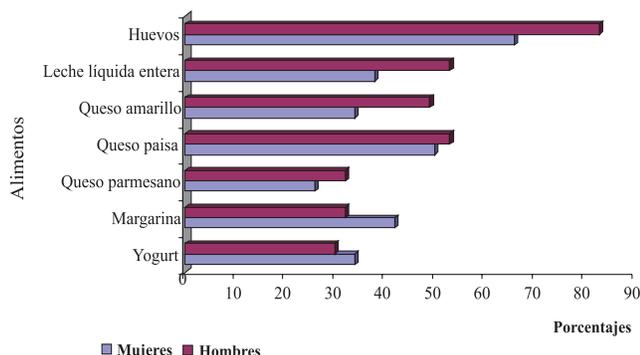


Figura 3. Consumo de leche, derivados y huevos según género. Jóvenes ucevistas.

En el rubro de pescados, se observa en la Figura 2, que las mujeres, en orden descendente, prefieren consumir: atún fresco (37 %), mero (26 %), merluza y carite (25 %); en cambio los hombres, también en descenso, prefieren: sardinas (32 %), atún fresco (32 %) y enlatado (aceite) (30 %) y mero (25 %).

Entre los mariscos, se observa en la Figura 2, que los camarones (45 % y 42 %) en primer lugar, y los calamares (33 % y 32 %) son preferidos por los jóvenes universitarios, en mayor proporción por parte del género femenino.

El consumo de huevos, fue alto; en cuanto al género los hombres (83 %) lideraron este renglón con respecto a las mujeres (66 %) (Figura 3).

Leche y derivados, la preferencia de estos jóvenes se inclinó hacia la leche líquida entera (38 % y 53 %), en mayor proporción por parte de los hombres, seguido por yogurt (34 % y 30 %) y margarina (42 % y 32 %) en mayor porcentaje en mujeres (Figura 3).

En relación con otros productos lácteos, como los quesos, se observa en la Figura 3, porcentajes de consumo de: amarillo: 34 % y 49 %; blanco duro: 45 % y 51 %; guayanés: 25 %; paisa: 50 % y 53 %; parmesano: 26 % y 32 %), por parte de mujeres y hombres, respectivamente, y el consumo de queso guayanés, solamente en las mujeres.

En la Figura 4, se reportan altos porcentajes del consumo de leguminosas, tanto mujeres como hombres refieren consumir lentejas (50 % y 40 %), caraotas (49 % y 36 %) y arvejas (43 % y 40 %).

En cuanto a las raíces y tubérculos, todos los estudiantes ucevistas, consumen este grupo de alimentos tanto solos o como parte de preparaciones. Las jóvenes consumen todos los tipos que se presentan en la Figura 4 (apio 28 %, ocumo

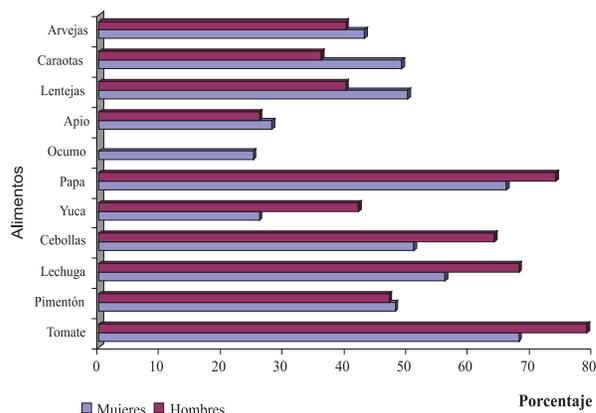


Figura 4. Consumo de leguminosas, tubérculos y legumbres según género. Jóvenes ucevistas.

25 %, papa 66 % y yuca 26 %); mientras que los varones prefieren solamente, en orden descendente: papa (74 %), yuca (42 %) y apio (26 %).

Las legumbres, que tienen mayor preferencia por parte de los jóvenes ucevistas son: tomate (68 % y 79 %), lechuga (56 % y 68 %), zanahoria (55 % y 62 %) y cebolla (51 % y 64 %), en mayor proporción los varones, excepto el pimentón (48 % y 47 %) que lo prefieren en mayor porcentaje las mujeres (Figura 4).

Frutas, las más consumidas por los jóvenes ucevistas fueron: cambur (48 % y 83 %), guayaba (41 % y 49 %), melón (41 % y 45 %), naranja (42 % y 70 %), piña (41 % y 40 %) y plátano (55 % y 66 %) (Figura 5). Tanto las mujeres como los hombres prefieren consumirlas en forma de jugos.

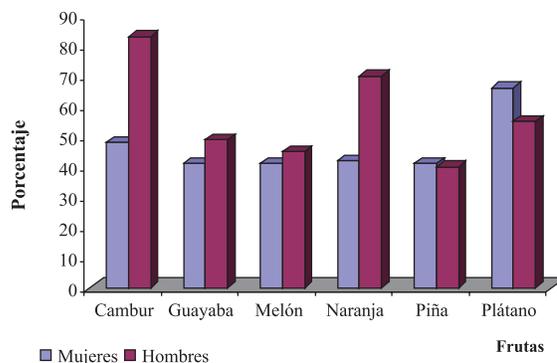


Figura 5. Consumo frutas según género. Jóvenes ucevistas.

En relación con las bebidas, las jóvenes ucevistas muestran preferencia, en orden descendente por jugos de frutas envasados (45 %), gaseosas (43 %), bebidas achocolatadas (29 %) y malta (28 %), mientras que los varones, también en orden descendente prefieren malta (66 %), jugos envasados (64 %), gaseosas (55 %) y bebidas achocolatadas (38 %) (Figura 6).

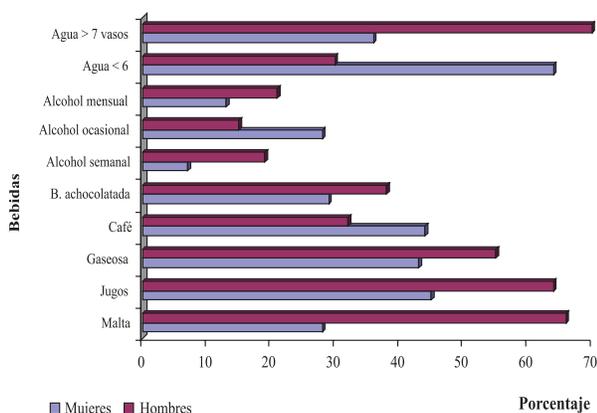


Figura 6. Consumo de bebidas según género. Jóvenes ucevistas.

En cuanto a los alimentos varios, se tiene que la salsa de tomate (51 % y 72 %), la mayonesa (47 % y 55 %), el aceite (46 % y 70 %) y el azúcar (30 % y 47 %) son preferidos por los jóvenes ucevistas, en mayor porcentaje por parte de los varones (Figura 7).

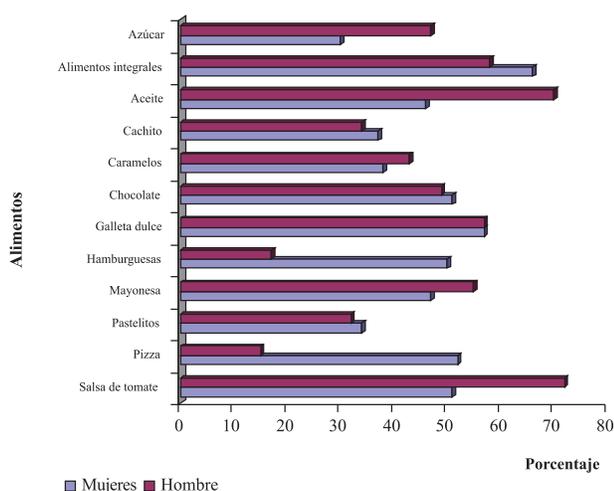


Figura 7. Consumo de alimentos varios y chucherías según género. Jóvenes ucevistas.

Alimentos preparados, destaca el consumo de hamburguesas (50 % y 17 %), pizza (52 % y 15 %), cachitos (37 % y 34 %) y pastelitos (34 % y 32 %) en mujeres y hombres, respectivamente (Figura 7). También reportan preferencias por alimentos en forma frita, sin diferencias en cuanto al género.

Las chucherías o golosinas de mayor frecuencia de consumo por parte de los dos géneros fueron: galletas dulces (57 % y 57 %), chocolate (51 % y 49 %) y caramelos (38 % y 43 %); mientras que los varones prefieren además: helado de crema (34 %) (Figura 7).

A través de las siguientes preguntas que se formularon se describen los resultados en relación con los hábitos alimentarios:

¿Qué preparaciones consume cuando visita expendios de comida rápida?

Los resultados reflejan que entre los jóvenes ucevistas un 67 % de las mujeres y 57 % de los hombres siempre eligen alimentos del grupo 1 (preparaciones ricas en carbohidratos (hamburguesas, pizza, sándwich, perros calientes, papas fritas, pollo, refrescos, pepito (palitos de maíz), ensalada y helados); del grupo 2 (empanadas, frituras y jugos), solamente un 2 % de las mujeres expresó preferencia por este tipo de comidas; en el caso del grupo 3 (preparaciones típicas de otros países: china, italiana, mexicana y árabe), el 2 % de las mujeres y hombres, consumen estas comidas; un 13 % de las mujeres se inclinó por alimentos del grupo 4 (fusión de las preparaciones del grupo 1-3 y el grupo 1-2); en tanto que un 16 % de las mujeres y un 41 % de los hombres no tienen el hábito de ingerir este tipo de comidas rápidas.

¿Cuál es su consumo de agua?

Se encontró que el 64 % de las mujeres y el 30 % de los hombres toman menos de 6 vasos de agua; mientras que el 36 % de las mujeres y el 70 % de los hombres beben más de 7 vasos de agua diariamente (Figura 6).

¿Tiene el hábito de tomar café?

En la Figura 6, es posible observar que las mujeres en mayor porcentaje (44 %) consumen café; mientras que las hombres reportaron menores frecuencias de consumo (32%).

¿Con qué frecuencia toma bebidas alcohólicas?

En el grupo de las chicas se reportó lo siguiente: 7 % bebe semanalmente, otro 13 % lo hace mensualmente, otro 28 % en ocasiones especiales y un 52 % no consume bebidas alcohólicas. Los chicos manifestaron que: un 19 % ingiere semanalmente licor, un 21 % lo hace mensual, un 15 % en ocasiones especiales y otro 45 % no consume. Es importante resaltar que ninguno evidenció ingesta de bebidas alcohólicas diariamente (Figura 6).

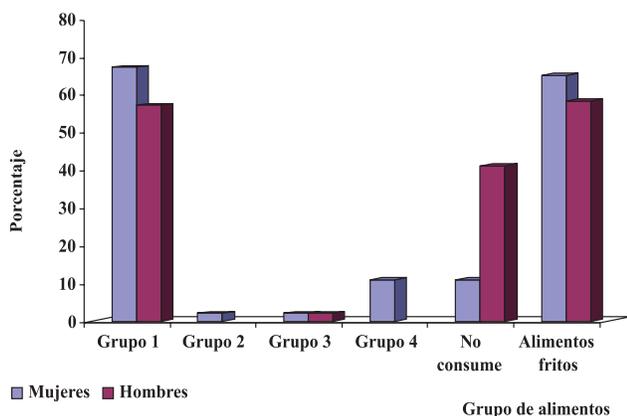


Figura 8. Consumo de comidas de preparación rápida según género. Jóvenes ucevistas.

(Leyenda: Grupo 1: hamburguesas, pizza, sándwich, perros calientes, papas fritas, pollo, refresco, pepito, ensalada y helados. Grupo 2: empanadas, frituras, jugos. Grupo 3: comida china, italiana, árabe, mexicana. Grupo 4: combinaciones de los grupos 1-3 y de los grupos 1-2.)

¿Consume alimentos integrales?

Los jóvenes ucevistas respondieron lo siguiente: el 66 % de las mujeres incluye alimentos integrales dentro de su dieta diaria, mientras que el 34 % restante no lo hace; en el caso de los hombres un 58 % incluye este tipo de alimentos en su dieta y un 42 % no los toman en atención (Figura 7).

DISCUSIÓN

En La alimentación del venezolano y más aún de los jóvenes se incluye en su alimentación en forma cotidiana el grupo de los *cereales*, en este estudio alimentos como pasta, arroz, harina de maíz (arepa) y pan salado, tuvieron un alto repunte dentro de este renglón en los jóvenes ucevistas de uno y otro género. Se señala que son alimentos muy versátiles que se pueden comer y combinar con una amplia variedad de preparaciones; se pueden degustar dentro o fuera del hogar; y están disponibles para ser adquiridos a través de presentaciones que facilitan su preparación o porque se pueden obtener listos para comer⁽³⁾.

En segundo lugar se ubica el grupo de las *carnes y sus derivados*, se encontró predilección por la carne de pollo y carne de res; de hecho en investigaciones realizadas en el país y en Argentina, reportan preferencia por la carne de res y de pollo sobre otros tipos de carnes, ya que estas son constituyentes de los platos principales de la dieta venezolana y de otros países; quizás esta situación se debe en parte a

la frecuente asistencia de los jóvenes ucevistas al comedor universitario donde los menús que ofrece diariamente están integrados por estos dos tipos de carne que conforman la ración proteica^(3,5).

El grupo de embutidos, representado por jamón cocido, salchichón y salchichas, este último presente en los menús que ofrecen el comedor universitario y los establecimientos que se ubican alrededor de la Universidad Central de Venezuela que son frecuentados por los jóvenes estudiantes. Se reporta que el consumo de este tipo de alimentos se incrementa con la edad entre los dos géneros y que por su alto contenido de grasas contribuyen a elevar los lípidos sanguíneos, lo que puede traer efectos negativos en el estado de salud⁽⁶⁾.

El rubro de pescados tuvo una gran representación y variedad en su consumo, tanto en estado fresco como enlatado (aceite), en la dieta de estos jóvenes ucevistas de uno y otro género, cuyo consumo aporta grandes cantidades de proteínas y micronutrientes a la dieta venezolana. Aunque muchas veces este aspecto beneficioso se ve contrarrestado por la manera de preparar el pescado, por ejemplo: frito⁽⁷⁾.

Los mariscos son otros alimentos que forman parte de la dieta de los jóvenes universitarios, especialmente los camarones, los cuales obtuvieron una frecuencia de consumo moderada por parte de todos los jóvenes encuestados.

El consumo de huevos fue alto, en cuanto al género los hombres lideraron este renglón con respecto a las mujeres, por cuanto el 83 % de ellos los consumió. Se recomienda un consumo moderado de este alimento por su alto contenido en colesterol, el cual favorece la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles especialmente en la edad adulta.

Leche y derivados, se observó en la presente investigación que la leche entera y el yogurt gozan de mayor aceptación entre los jóvenes ucevistas de uno y otro género, situación que también es reportada en otras investigaciones para el caso de Venezuela y en España^(3,7,8), en esta última se señala, que su consumo y el de yogurt se acentuaba a partir de los 16 años de edad⁽⁹⁾. Por su parte la margarina es agregada infalible en alimentos como arepas, panes, cachapas y galletas.

Quesos, entre las variedades con mayor consumo se encontraron paisa, parmesano, amarillo y blanco duro, este último de acuerdo a fuentes investigadas basadas en estudios a nivel nacional coinciden en que es uno de los quesos con mayor consumo en la dieta del venezolano^(3,7,8).

Las mujeres tienen preferencia por todas las variedades de queso tal como se muestra en la Figura 3; similar preferencia presentan los hombres, exceptuando el queso guayanés, que no registra consumo alguno por parte de ellos.

Las leguminosas, con mayor consumo en nuestro país y por parte de los jóvenes ucevistas, tanto mujeres como hombres, son las características negras, reportándose hallazgos similares en otras investigaciones sobre patrones de consumo en nuestro país^(3,4,8). Asimismo, se registró un consumo, aunque bajo, de otras leguminosas, tales como arvejas y lentejas.

Raíces y tubérculos, los jóvenes ucevistas, tanto mujeres como hombres, afortunadamente las incluyen en su dieta, mayormente solas o como ingredientes que forman parte de preparaciones como por ejemplo las sopas, debido a que este tipo de preparación fue registrado dentro del instrumento de frecuencia de consumo.

Legumbres, este grupo fue uno de los más amplios en opciones de consumo al igual que las frutas. Aquí los alimentos de mayor consumo por parte de los jóvenes entrevistados fueron: tomate, lechuga, zanahoria, cebolla y pimentón. Una buena parte de los alimentos mencionados anteriormente coinciden con los reportados en un estudio sobre tendencias de consumo alimentario en varios estados del país⁽⁴⁾.

El consumo de frutas, ya sea en jugos o enteras se asocia con la ingesta de vitaminas y minerales y por lo general las frutas preferidas por los jóvenes ucevistas a excepción del cambur y el plátano, son consumidas en jugos naturales o pasteurizados, es esta la manera más fácil y práctica de adquirirlas por la población estudiantil a pesar de que no se garantiza el consumo total de sus aportes nutritivos.

En cuanto a las bebidas, los jugos envasados, malta, gaseosas y bebidas achocolatadas lideraron esta agrupación, ya que es la manera más rápida y fácil de ingerirlas con la que cuentan estos jóvenes originado por sus múltiples actividades diarias. Aunque poseen un valor económico más elevado que los jugos de frutas naturales, la comodidad que estos ofrecen y la publicidad ha propiciado el auge de su consumo^(6,10).

Entre los alimentos varios, la salsa de tomate y mayonesa, acompañantes inseparables (algunas veces en grandes cantidades) de las comidas rápidas como hamburguesas, perros calientes, emparedado de carne, etc.

El uso de azúcar es muy amplio en la cocina y el

aceite es utilizado principalmente para freír.

En los alimentos preparados, destaca el consumo de hamburguesas, pizza, cachitos y pastelitos entre los jóvenes ucevistas encuestados de uno y otro género, y no es de extrañar que ocurriera este hecho, ya que estos alimentos son representativos de la población joven por una serie de particularidades que los atrae: fácil adquisición (lugares de expendio y económico), poco tiempo para comer, sabor agradable, cantidad o proporción “adecuada”, y otros^(11,12).

Los jugos envasados tienen una alta concentración de azúcares, aditivos y poco o nulo contenido vitamínico, poniéndose en tela de juicio los datos nutricionales que acompañan los envases y la información que suministran los medios de comunicación.

El consumo constante y en grandes proporciones de golosinas se ha vinculado con sobrepeso, obesidad, trastornos digestivos, diabetes, caries dentales, hiperactividad, sólo por mencionar algunos, que están estrechamente asociados con una alta densidad energética (altos contenidos de grasas saturadas, azúcares y harinas que forman parte de estos dulces) y que son “inductores de resistencia a la insulina y alteración en el metabolismo de las lipoproteínas transportadoras de triglicéridos”^(10,13).

Es necesario destacar que los alimentos considerados comida rápida que presentan mayor demanda entre los jóvenes ucevistas sin distinción de género, corresponde a las hamburguesas, seguido por la pizza y luego el pollo (en varias presentaciones), las empanadas y la comida china.

En este sentido, es posible observar diariamente dentro y en los alrededores de la Universidad Central de Venezuela, la proliferación de cafeterías y puestos ambulantes, en los cuales gran cantidad de estudiantes se detienen a degustar alguna de las opciones que ofrecen, a pesar de que la institución cuenta con un comedor que suministra una alimentación planificada y ajustada a los requerimientos nutricionales de la población estudiantil, de manera gratuita; aunque ello implique un mayor costo y riesgo de consumir alimentos manipulados en forma inadecuada, quizás esto ocurra por falta de tiempo y facilidad de acceso^(14,15).

En una investigación en estudiantes con edades similares a la del presente estudio, la diferencia proporcional entre un género y otro también es marcada (68 % del género femenino y un 32 % del género masculino), encontrando que del 37 % que come en la universidad, un 41 % consume alimentos de la máquina de *snack* (café, dulces, galletas,

refrescos, etc.); mientras que un 29 % acostumbra comer en la cafetería (sándwiches, frituras, perros calientes, jugos, galletas, refresco, pizza, tacos, entre otros) y el resto de los estudiantes frecuenta los lugares de expendio de comida china o fast food por la cercanía de estos restaurantes a la universidad⁽¹⁶⁾.

Es bajo el porcentaje de jóvenes que tienen un consumo inferior a los 2 vasos de agua al día, por lo que no debe ser motivo de alarma, pues para cubrir las necesidades hídricas del cuerpo no solamente se debe ingerir agua exclusivamente, también contribuyen los alimentos consumidos, por medio de un proceso de transformación denominado catabolismo de los nutrientes.

El consumo de café tanto en las mujeres como en los hombres no supera el 50 %, resultado que coinciden con otros hallazgos, donde **las mujeres resultaron más consumidoras de esta bebida que los hombres**⁽¹⁷⁾.

Se observó un predominio de los hombres en el consumo de bebidas alcohólicas en los renglones: semanal y mensual y las mujeres lideraron los renglones: ocasional y no consume. De acuerdo con los resultados, la proporción de jóvenes que consumen bebidas alcohólicas no es tan alta como las que reportan algunos estudios similares⁽¹⁸⁾.

El consumo de bebidas alcohólicas, es un problema que cada vez más está en aumento, y en el caso de los estudiantes universitarios ha generado interés para investigadores en el área de la salud pública, motivado a que en esta población, las encuestas revelan que la proporción de bebedores de alcohol y los problemas asociados aumentan con la edad⁽¹⁹⁾.

Resultó alto el porcentaje de estudiantes que consumen preparaciones de alimentos en forma de frituras, y más aún que sean las mujeres en general quienes tengan la costumbre de consumir esta forma de preparación. Este alto consumo de lípidos a través de preparaciones fritas, es un hábito que ya forma parte de la cocina venezolana⁽²⁰⁾; particularmente por el sabor que le imprimen las frituras a los alimentos, que los hace muchos más apetitosos. Sin embargo, el consumo excesivo contribuye a elevar los lípidos sanguíneos, lo que implica efectos negativos en el estado de salud de las personas.

Satisfactoriamente existe una aceptación en el consumo de alimentos integrales por parte de los jóvenes ucevistas de uno y otro género. El incluir fibra dentro de la dieta diaria, ayuda a mitigar los efectos tóxicos que ciertas sustancias químicas dejan en nuestro organismo como por ejemplo los colorantes y aditivos contenidos en alimentos y bebidas de composición química principalmente, alimentos y bebidas que forman parte de la alimentación diaria de muchos jóvenes, incluyendo los ucevistas.

De los resultados obtenidos, en términos generales se

desprende que el impacto de la alimentación en la salud de los estudiantes ucevistas, se corresponde con un nivel medio de riesgo dado que la dieta de estos estudiantes incluye productos de todos los grupos de alimentos, pero existen disparidades en las frecuencias de consumo entre los grupos de jóvenes por género, claro está, que estas diferencias en el consumo se deben en parte a causas orgánicas y/o fisiológicas y sociales, que repercuten en el estado nutricional de estos participantes.

Estas consideraciones podrían ayudar a que los estudiantes tomen conciencia de que la comida va más allá de una simple colección de nutrientes elegidos de acuerdo a una racionalidad estrictamente dietética o biológica, donde no siempre lo económico tiene sus razones o implicaciones, puesto que comer es un suceso de tipo social y cultural, mientras que la nutrición es un asunto fisiológico y de salud.

AGRADECIMIENTOS

A la Unidad de Investigación Rendimiento Humano, Deporte y Salud, Instituto de Investigaciones Económicas y Sociales (IIES) de la Facultad de Ciencias Sociales y Económicas de la Universidad Central de Venezuela.

REFERENCIAS

1. Pujol-Amat P. Nutrición, salud y rendimiento deportivo. Barcelona: Espaxs, S.A.; 1991.
2. Instituto Nacional de Nutrición. Tabla de Composición de alimentos para uso práctico. Revisión 1999. Publicación No. 52. Serie Cuadernos Azules. Caracas, Venezuela. 1999.
3. Mogollón E. Evaluación del consumo de alimentos en un grupo de estudiantes. Proyecto "Samuel Robinson". Trabajo de Ascenso para optar a la Categoría de Agregado del personal Docente de la Facultad de Medicina. Escuela de Nutrición y Dietética. Facultad de Medicina. Universidad Central de Venezuela. Caracas. Venezuela. 1999.
4. Fundacredesa. Tendencias del consumo alimenticio en el Área Metropolitana de Caracas y en los Estados Falcón y Trujillo. Serie Biología y Sociedad. Caracas, Venezuela. 1990.
5. Pacin A, Martínez E, Pita M, Neira MS. Consumo de alimentos e ingesta de algunos nutrientes en la población de la Universidad Nacional de Luján, Argentina. ALAN. 1999;49(1):31-39.
6. González M, Marrodán MD. Crecimiento y Dieta. Hábitos de los jóvenes españoles. España. Fundación Santa María. 2003.
7. Dehollain P. El Consumo de Alimentos en Venezuela (1940-1987). Fundación Polar. Área Economía Agroalimentaria. 1993.
8. Hernández-Valera Y. Perfil Nutricional de Venezuela. An Ven Nutr. 1999;1(1):55- 72.
9. Serra MLI, Armas N A, Ribas B L. Consumo de Alimentos y fuentes alimentarias de energía y nutrientes en Canarias (1997-98). ALAN. 2000;50(Supl 1):23-33.
10. Lera L, Olivares S, Leyton B, Bustos N. Patrones alimentarios y su relación con sobrepeso y obesidad en niñas chilenas de nivel socioeconómico medio Alto. ALAN. 2006;56(2):165-170.
11. Oliveras M, Nieto P, Agudo E, Martínez F, López H, López M.

- Evaluación Nutricional de una población universitaria. *Nutr Hosp*. 2006;21 (2):179-183.
12. Serra MLI, García R, Ribas L, Pérez C, Aranceta J. Food patterns of spanish schoolchildren and adolescents the in Kid study. *Public Health Nutr*. 2001;4(6A):1433-1438.
 13. Thorburn AW, Storlien LH, Jenkins AB, Khouri S, Kraegen EW. Fructose –induced in vivo insulin resistance and elevated plasma triglyceride levels in rats. *Am J Clin Nutr*. 1989;49:1155-1163.
 14. Escalona Y, Bauce G, Mata-Meneses E. Visión de los cafetines y restaurantes. Universidad Central de Venezuela. *Trib Invest*. 2000;7(2):15-22.
 15. Sifontes Y, Landaeta-Jiménez M. Comida rápida y venta ambulante de alimentos. En: *Nutrición, Base del Desarrollo*. Fascículo VIII. Educación en Nutrición. Ediciones CAVENDES. Caracas. 1999.
 16. Ortiz L, Marrero L, Ramos Z. Alternativas de comida ofrecidas por la Universidad Metropolitana, Recinto Cupey y su relación con la percepción de los estudiantes con los niveles de atención en clase. Universidad Metropolitana. Cupey, Puerto Rico. 2006 [Citado 2006 Septiembre 07]. Disponible en: <http://www.monografías.com/trabajo33alternativa-busi/alternativa-busi.shtml>.
 17. Reig Ferrer A, Cabrero García J, Ferrer Cascales R, Richart Martínez M. **La calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios**. *Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes*. 2007. [Citado 2007 Julio 06]. Disponible en: <http://www.cervantesvirtual.com/sirveObras/>
 18. Gaitán L A, Calderón L, Martínez M, et al. Patrones de ingesta de bebidas alcohólicas entre estudiantes de Odontología. *Rev Salud Púb Méx*. 2004;46(4):282-285.
 19. Mora-Ríos J, Natera G. Expectativas, consumo de alcohol y problemas asociados en estudiantes universitarios de la Ciudad de México. *Rev Salud Púb Méx*. 2001;43(5):89-96.
 20. Lovera JR. Raíces de nuestra alimentación. *An Ven Nutr*. 1991;4:77-80.