

# Percepción de la influencia de los hábitos alimenticios en la salud de los estudiantes de la UNSA.

- » Mg. Bedoya-Zaira, Adolfo Gerardo<sup>1</sup>  
Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa  
<https://orcid.org/0000-0003-2947-9804>
- » Mg. Rivera-Caycho, Diego<sup>2</sup>  
Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa  
<https://orcid.org/0000-0002-1121-3998>
- » Mg. Aguilar-del-Carpio, David Ernesto<sup>3</sup>  
Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa  
<https://orcid.org/0000-0001-9911-6537>

- 1 Maestro en Ciencias: con Mención en Comunicación, Licenciado en Ciencias de la Comunicación Especialidad: Periodismo, Docente contratado UNSA, Arequipa-Perú
- 2 Maestro en Ciencias: con Mención en Comunicación, Licenciado en Ciencias de la Comunicación Especialidad: Periodismo, Docente nombrado UNSA, Arequipa-Perú
- 3 Maestro en Economía, Licenciado en Economía, Docente nombrado UNSA, Arequipa-Perú

Recibido: 22/08/2024

Aceptado: 18/09/2024

Publicado: 10/10/2024

## Resumen

Este proyecto de investigación se centra en la "Percepción de la influencia de los hábitos alimenticios en la salud de los estudiantes de la UNSA". A través de un enfoque cuantitativo, se llevarán a cabo entrevistas para analizar en profundidad los patrones de alimentación de los estudiantes, así como sus percepciones sobre la relación entre los hábitos alimenticios y la salud. Este estudio busca identificar factores clave que influyen en la elección de alimentos, examinar posibles asociaciones entre los hábitos alimenticios y la salud de los estudiantes, y proporcionar insights valiosos para el diseño de estrategias educativas y de promoción de la salud destinadas a mejorar el bienestar general de los estudiantes universitarios de la UNSA.

**Palabras clave:** Hábitos, Salud, Estudiantes universitarios.

## Abstract

This research project focuses on the "Perception of the influence of eating habits on the health of UNSA students". Through a quantitative approach, interviews will be conducted to analyze in depth the eating patterns of students, as well as their perceptions of the relationship between eating habits and health. This study seeks to identify key factors that influence food choices, examine possible associations between eating habits and student health, and provide valuable insights for the design of educational and health promotion strategies aimed at improving the overall well-being of UNSA university students.

**Key words:** Habits, Health, College students.

## Introducción

La alimentación juega un papel fundamental en el bienestar y rendimiento académico de los individuos, siendo un aspecto crucial para la salud física y mental. En el contexto universitario, donde los estudiantes enfrentan desafíos académicos y cambios en su estilo de vida, los hábitos alimenticios desempeñan un papel determinante en su estado de salud. El presente artículo se centra en la "Percepción de la influencia de los hábitos alimenticios en la salud de los estudiantes de la UNSA" (Universidad Nacional de San Agustín). Esta investigación busca profundizar en la comprensión de los patrones alimenticios de los estudiantes universitarios, explorar los factores que influyen en sus elecciones dietéticas y analizar las percepciones que tienen los estudiantes sobre la influencia de la alimentación en su salud física y mental.

En la actualidad, los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín (UNSA) han suscitado preocupación debido a su posible impacto en la salud. El estilo de vida universitario, caracterizado por horarios demandantes, estrés académico y la disponibilidad de opciones alimenticias diversas en el entorno universitario, plantea interrogantes sobre la calidad y regularidad de las elecciones alimenticias de los estudiantes. Este proyecto se propone evaluar de manera integral los hábitos alimenticios de los estudiantes de la UNSA, así como analizar el posible impacto de estos hábitos en su salud.

La población estudiantil de la UNSA ofrece un entorno propicio para examinar la relación entre los hábitos alimenticios y la salud, considerando la diversidad de factores que caracterizan la vida universitaria. Por lo antes expuesto, cabría preguntarnos ¿Cuáles son los patrones predominantes de hábitos alimenticios entre los estudiantes de la UNSA?, ¿Existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes?, ¿Cómo influyen factores externos, como la disponibilidad de opciones alimenticias en el campus, en las elecciones alimenticias de los estudiantes? y por último ¿Qué impacto tienen los hábitos alimenticios en la salud física y mental de los estudiantes de la UNSA?

En función de lo anterior, el presente estudio no solo aspira a arrojar luz sobre los patrones alimenticios prevalentes, sino también tiene como objeto, evaluar de manera integral los hábitos alimenticios y determinar la percepción de la influencia de estos en la salud de los estudiantes pertenecientes de la Universidad Nacional de San Agustín (UNSA). Así como, analizar los patrones de hábitos alimenticios de estos, incluyendo la frecuencia y tipo de alimentos consumidos. Asimismo identificar los factores que influyen en las elecciones alimenticias de

los estudiantes, considerando el entorno universitario, la disponibilidad de opciones saludables y otros aspectos relevantes, evaluando la percepción que tienen los estudiantes sobre la influencia de los hábitos alimenticios en la salud física de los estudiantes mediante mediciones antropométricas y análisis de indicadores de bienestar físico, así como captar la percepción que tienen sobre cómo estos influyen en el rendimiento académico.

Identificar posibles áreas de intervención y desarrollo de programas que fomenten una alimentación equilibrada entre los estudiantes. A medida que el entorno académico continúa evolucionando, comprender la interconexión entre la alimentación y la salud se vuelve imperativo para promover un bienestar integral en la comunidad universitaria.

A través de un análisis exhaustivo y científico, este artículo busca contribuir al cuerpo de conocimiento existente, proporcionando información valiosa para instituciones educativas, profesionales de la salud y responsables de la toma de decisiones. Al abordar esta temática, se pretende avanzar hacia la creación de estrategias efectivas que promuevan hábitos alimenticios saludables.

Los hábitos alimenticios enmarcan los patrones permanentes o periódicos que una persona sigue en su proceso de alimentación. La conducta alimenticia de la persona no solamente se refiere al tipo de alimentos que los seres humanos consumen, sino también a la frecuencia que se realiza este proceso vital para las personas. La importancia de la alimentación saludable se ha convertido en uno de los pilares de la salud de las personas, porque los pasivos que conlleva la ingesta de alimentos determinarán el estado físico y mental de las personas. "Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer". (Salud, 2018)

Los hábitos alimenticios también desempeñan un papel crucial en la prevención de deficiencias nutricionales. Una dieta balanceada, rica en vitaminas, minerales, proteínas y fibra, contribuye al fortalecimiento del sistema inmunológico y al mantenimiento de la energía necesaria para las actividades diarias. Además, la relación entre los hábitos alimenticios y la salud mental ha sido cada vez más reconocida, destacando cómo ciertos nutrientes pueden influir en el bienestar emocional y cognitivo.

La universidad nacional de san Agustín de Arequipa cuenta con una población de más 27 mil estudiantes de pregrado, de los cuales un sector importante procede de otras provincias y regiones del Perú, quienes pese a la distancia eligen a la casa agustina como casa superior de

estudios para formarse. De la población de pregrado de esta prestigiosa universidad, un sector importante presenta una baja condición económica, lo cual generaría un gran problema para su alimentación, pilar en su proceso de formación académica.

Para esta población la UNSA, a través de la Oficina de Bienestar Universitario anualmente realiza las convocatorias para acceder al comedor universitario, ofertando año a año 2500 vacantes, priorizando principalmente a los estudiantes de bajos recursos económicos.

En este escenario se nos presenta una extensa población académica que no accede a este beneficio universitario, afrontando el reto de alimentarse sin ninguna guía nutricional, que les permita una adecuada ingesta de alimentos, para poder afrontar de manera saludable su formación superior.

La formación de hábitos alimenticios está influenciada por una variedad de factores que interactúan entre sí. Estos factores pueden ser personales, sociales, culturales y ambientales. La interacción compleja de estos factores contribuye a la formación de hábitos alimenticios únicos para cada individuo y destaca la importancia de un enfoque holístico al abordar la alimentación y la salud.

## Método

El método etnográfico propuesto en esta investigación se centra en obtener una visión profunda y contextualizada sobre los hábitos alimenticios y su influencia en la salud de los estudiantes de la UNSA. Este enfoque cualitativo es ideal para explorar el tema desde la perspectiva de los propios estudiantes, dado que la etnografía permite comprender no solo sus comportamientos alimenticios, sino también los factores sociales, culturales y emocionales que influyen en sus decisiones. La investigación se desarrollará principalmente a través de la observación directa en los entornos donde los estudiantes interactúan con la comida, así como mediante entrevistas y grupos focales que capten sus percepciones y creencias en torno a la alimentación y la salud.

El proceso de recolección de datos se desarrollará mediante observación participante, entrevistas semi estructuradas. Estas técnicas permiten recopilar información rica y detallada sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes en su vida diaria, tanto dentro como fuera de la universidad. La observación participante implicará la presencia del investigador en los espacios donde los estudiantes consumen alimentos, lo que permitirá registrar sus elecciones alimenticias, las motivaciones detrás de estas decisiones y las influencias sociales que puedan afectarlas. Las entrevistas y grupos focales permitirán

explorar las percepciones de los estudiantes sobre cómo sus hábitos alimenticios repercuten en su salud, incluyendo posibles barreras para mejorar su dieta.

Finalmente, el análisis de los datos se realizará utilizando técnicas de codificación cualitativa, buscando patrones y temas recurrentes en las respuestas de los estudiantes. El investigador analizará tanto los factores externos, como el entorno universitario y las opciones de comida disponibles, como los factores internos, que incluyen las creencias personales y el conocimiento de los estudiantes sobre la nutrición. Este enfoque permitirá una interpretación holística de cómo los hábitos alimenticios están integrados en la vida de los estudiantes y su percepción sobre la salud, brindando recomendaciones basadas en los hallazgos para mejorar el bienestar estudiantil.

## Participantes

La Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa cuenta, en el año académico 2024, con 26,000 estudiantes distribuidos en las áreas de Ingeniería, Ciencias Sociales y Biomédicas. Dentro del campus universitario, se ofrecen diversas opciones alimenticias, que incluyen tanto alimentos nutritivos como no nutritivos. Los participantes en este proyecto de investigación, enfocado en la percepción de la influencia de los hábitos alimenticios en la salud de los estudiantes de la UNSA, serán aquellos estudiantes que consumen regularmente estos alimentos, quienes serán entrevistados para recabar información sobre sus hábitos alimenticios, opiniones y experiencias.

## Definición de los settings

La definición de los settings en este proyecto de investigación se centra en los patios de comidas de las tres áreas de la UNSA como escenarios para la recolección de datos. Los patios de comidas son un espacio clave, ya que es donde los estudiantes interactúan regularmente con diversas opciones alimenticias y toman decisiones sobre su alimentación. Estos ambientes son frecuentemente utilizados por los estudiantes para consumir alimentos durante sus pausas académicas, lo que lo convierte en un entorno ideal para observar de manera directa sus hábitos alimenticios en un contexto natural y cotidiano.

## Técnicas de producción de la información.

Las técnicas de producción de la se basa en la aplicación de entrevistas semiestructuradas como herramienta principal. Esta técnica cualitativa permitirá obtener datos detallados y profundos sobre las percepciones y

experiencias de los estudiantes en relación con sus hábitos alimenticios y su impacto en la salud. Las entrevistas semiestructuradas combinan preguntas predefinidas con la flexibilidad para explorar temas emergentes a medida que avanza la conversación, lo que las hace especialmente útiles para captar las complejidades de los comportamientos alimenticios y las influencias contextuales en la salud de los estudiantes.

## **Análisis de los datos - Matriz estudiantes**

### ***Sobre hábitos alimenticios***

Se aplicó una guía de entrevista semiestructurada de elaboración propia. Esta se realizó a partir del diálogo con profesionales en psicología. Los datos fueron registrados de manera anónima, con el fin de recabar información sobre los enfoques utilizados para sus intervenciones en el tema personalidad, así como de qué forma explican y entienden la conducta y el comportamiento de las personas. Las preguntas fueron abiertas y flexibles, es decir, el entrevistado tuvo la opción de solicitar la aclaración de alguna de las preguntas. La guía de entrevista consta de 10 preguntas las cuales fueron las siguientes: ¿Cuál es el objeto de estudio de la psicología?, la segunda está referida a conocer la concepción filosófica sobre el estudio de la psicología. La tercera estuvo enmarcada en conocer cuáles son las teorías de la personalidad que los psicólogos conocen y aplican en su práctica profesional, la cuarta se relaciona a que los psicólogos expliquen cómo se estructura la personalidad desde el enfoque que aplican. la quinta pregunta ¿cuáles son los componentes de la personalidad?, la sexta pregunta se solicitó que brindaran una definición de personalidad, la séptima se refería a la relación entre subjetividad y personalidad, la octava estaba referida a que si las relaciones sociales influyen en el psiquismo humano y la personalidad y finalmente la pregunta cuáles son las técnicas e instrumentos de evaluación de la personalidad que conocen y aplican. Asimismo, en relación a las técnicas se utilizó el análisis documental donde se consignó de forma sistemática la información relacionada al tema de estudio.

### ***Sobre preferencias alimenticias***

En cuanto a las preferencias alimenticias, estas tienen una relación directa con el entorno en cual un individuo se desenvuelve. En ese sentido Nunez (2007) plantea que "La manera como se come, lo que se come, dónde se come y cómo se siente quien come con relación a la comida, son todos elementos relacionados con la identidad cultural. Las restricciones y prohibiciones alimenticias de los diferentes pueblos son detalles característicos de

cada cultura". En función de lo anterior, las preferencias de los individuos por determinados alimentos va estar en función de la cultura en la cual se han desenvuelto a lo largo de su existencia, por esto, las preferencias de los individuos no podrían tomarse con un simple hecho fortuito y aislado, sino, más bien, como un comportamiento derivado de la vida en sociedad. Sin embargo, en esta subcategoría, la cual emerge de una rica diversidad en las preferencias alimenticias y relaciones individuales con la comida, se observa una conexión profunda entre las elecciones alimenticias y las experiencias personales, ya que los participantes expresan sus preferencias basadas en sabores, tradiciones familiares y circunstancias económicas. En esa línea, Castañeda et al. (2008) indica que "La adolescencia es el periodo en el que se establecen los hábitos dietéticos, madura el gusto, se definen las preferencias y las aversiones pasajeras o definitivas, constituyendo la base del comportamiento alimentario para el resto de la vida. En esta etapa las condiciones ambientales, familiares, culturales y sociales tienen una importante influencia para la definición de la personalidad alimenticia, de la cual dependerá el estado nutricional"

Las percepciones sobre los alimentos procesados oscilan entre la indulgencia ocasional y la preferencia por opciones frescas y naturales, con consideraciones de salud y sabor influyendo en estas elecciones. La relación con la comida rápida revela una dualidad entre su accesibilidad económica y el reconocimiento de su impacto perjudicial para la salud, subrayando la complejidad de las decisiones alimenticias en un contexto de limitaciones económicas.

Asimismo, las preferencias por ciertos tipos de cocina resaltan la influencia de la cultura y las experiencias personales en la formación de las elecciones alimenticias. Este análisis cualitativo revela la intersección de factores individuales, culturales y económicos en la construcción de las prácticas alimenticias, proporcionando una comprensión más profunda de la complejidad y diversidad de las relaciones con la comida en esta población.

### **Sobre la percepción de la salud**

La percepción del estado de salud, parte de la idea de cómo uno se autoevalúa o como uno se siente, si bien es cierto que esto puede parecer subjetivo si es que la evaluación no la realiza **aún especialista en la materia, los propios individuos pueden hacerse una autoevaluación simple sobre cómo se sienten en un determinado momento, tomando en cuenta su estado presente y los antecedentes que se derivan de atenciones médicas en el pasado. En relación a esto,** Abellan (2003)

plantea que “El estado de salud percibido es uno de los indicadores más consolidados y fácilmente preguntados en las encuestas de salud.”

Las entrevistas realizadas, revelan una complejidad de percepciones y experiencias en relación con la salud y los hábitos alimenticios. Los participantes expresan una variedad de estados de salud, desde la estabilidad psicológica hasta la lucha contra múltiples enfermedades. Se destaca una conexión entre la dieta y el bienestar físico, donde algunos participantes perciben cambios en su salud asociados a sus elecciones alimenticias.

La consulta a profesionales de la salud es diversa, con algunos participantes siguiendo regímenes recomendados por especialistas, mientras que otros admiten no hacerlo regularmente. Las implicaciones de la dieta en el rendimiento académico se hacen evidentes, con menciones de aumento de peso afectando la resistencia física y la concentración. Además, las limitaciones de tiempo y recursos económicos emergen como barreras para seguir hábitos alimenticios más saludables. En conjunto, este análisis subraya la interconexión entre la salud física, mental y académica, evidenciando la importancia de abordar la alimentación desde una perspectiva holística que considere no sólo los aspectos nutricionales, sino también las circunstancias individuales y socioeconómicas que influyen en las elecciones alimenticias. Al respecto, Popkin (2020), en un estudio sobre el impacto en la salud de los alimentos procesados, plantea que “las investigaciones en la materia han establecido que existe un vínculo estrecho entre los cambios en la dieta —de alimentos reales o mínimamente procesados a alimentos ultraprocesados— y las tasas de sobrepeso y obesidad y otras enfermedades no transmisibles”

### **Sobre acceso y disponibilidad de alimentos**

De las entrevistas realizadas se destaca la complejidad del entorno universitario en relación con las elecciones alimenticias. El tener acceso a alimentos saludables se presenta como un deseo común entre los entrevistados en el presente estudio. Esto se pudo captar a través del señalamiento de estos de la predominancia de opciones poco saludables en los quioscos y comedores universitarios. Barbosa (2012) plantea que el fenómeno de venta de alimentos en la calle o en lugares al paso es “... resultado de múltiples causas, entre las que se encuentran: migración a las ciudades, desempleo, tiempo, demanda de alimentos más económicos y la urbanización acelerada.” En ese sentido, las personas que recurren a los espacios de venta de alimentos dentro de la universidad lo hacen ante la imposibilidad de realizar la preparación de sus propios alimentos o por la lejanía de sus vivien-

das para poder consumirlos ahí. Por ello, buscan acceder a los alimentos lo más saludables posibles en el lugar en donde los consumen, para este caso en los puntos de venta de estos, dentro de la universidad.

Por otro lado, se da una fuerte influencia del entorno en la alimentación de los alumnos, esto debido a que la disponibilidad de menús y la cercanía de ciertos puestos de venta afectan las elecciones alimenticias. Así también, la socialización y el deseo de compartir alimentos económicos entre los estudiantes también emergen como factores que influyen en la preferencia por opciones menos saludables. Las barreras económicas, la falta de opciones vegetarianas y la rigidez en el acceso al comedor universitario también son identificadas como limitaciones significativas; este análisis resalta la necesidad de intervenciones que promuevan la accesibilidad y variedad de alimentos saludables en el entorno universitario, considerando no sólo las preferencias individuales, sino también las condiciones socioeconómicas y estructurales que moldean las elecciones alimenticias de los estudiantes. En este aspecto Barra y León (2020) indican que “Existe correlación de la elección de alimentos con las variables percepción de ventajas en la salud, el peso corporal y el tiempo disponible para comer, en los estudiantes”.

### **Sobre cambios en los hábitos alimenticios**

El análisis de las entrevistas revela patrones complejos en la relación entre los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios y sus experiencias académicas. Mientras algunos participantes experimentan cambios significativos en su dieta desde el inicio de sus estudios, atribuyendo estos cambios a la carga académica y la disponibilidad de opciones alimenticias, otros indican una estabilidad en sus hábitos. El estrés académico se presenta como un factor influyente, llevando a elecciones alimenticias rápidas y, en algunos casos, desencadenando comportamientos alimenticios poco saludables, como comer en exceso. Además, se destaca la necesidad percibida de apoyo, principalmente en la forma de asesoramiento nutricional y planificación de comidas. La demanda de la presencia de nutricionistas en el entorno universitario y la solicitud de opciones de comidas más variadas resaltan la importancia de abordar no sólo las preferencias individuales sino también las condiciones estructurales y de apoyo que afectan la alimentación de los estudiantes. Este análisis subraya la complejidad del fenómeno, subrayando la importancia de enfoques integrales que consideren tanto los aspectos psicológicos como los nutricionales para mejorar la salud alimentaria de los estudiantes universitarios.

## **Análisis de los datos - Matriz vendedoras del patio de comidas**

### ***Contexto y experiencias diarias***

Las entrevistas revelan una singular interacción entre los vendedores de alimentos y la comunidad estudiantil en la UNSA. Se evidencia que estos puestos de comida no solo cumplen una función alimentaria, sino que se convierten en espacios sociales significativos donde se entrelazan las historias de los estudiantes con las ofertas culinarias. Según Maza-Ávila (2022) La población joven en etapa universitaria tiende a desarrollar malos hábitos alimenticios, debido a que el estilo de vida de los estudiantes cambia de varias maneras después de obtener la admisión a instituciones superiores. Los vendedores, descritos como figuras maternas, manifiestan un profundo conocimiento de las emociones y preferencias de los estudiantes, estableciendo una conexión que va más allá de la simple transacción comercial. Las anécdotas compartidas revelan una relación de afecto y confianza entre vendedores y estudiantes, creando un ambiente que trasciende la mera transacción económica. La descripción de los hábitos alimenticios refleja la dualidad entre las preferencias saludables y la atracción hacia opciones menos saludables, indicando la complejidad de las decisiones alimenticias en este entorno. La colaboración y la cordialidad son características resaltadas en la relación entre los puestos de comida y la comunidad estudiantil, destacando la importancia de estos vendedores en la vida diaria de los estudiantes. En resumen, la experiencia de alimentarse en la UNSA es intrínsecamente social y emocional, revelando una red de interacciones que va más allá de la nutrición, destacando la necesidad de considerar estas dinámicas en futuras intervenciones relacionadas con la alimentación y la salud de los estudiantes.

### ***Oferta de alimentos y preferencias estudiantiles***

A través del enfoque etnográfico en las entrevistas con los vendedores de alimentos en la UNSA, se destaca una conexión intrincada entre las preferencias alimenticias de los estudiantes y la oferta de alimentos. Como indica Reyes & Canto (2020) que el consumo de una alimentación sana cada día es menor debido a la falta de conocimientos y preferencias sobre los alimentos, por este motivo es difícil mantener un estado nutricional normal. Los vendedores adoptan un enfoque flexible al seleccionar los alimentos que ofrecen, considerando tanto la demanda de los estudiantes como la necesidad de proporcionar opciones frescas y balanceadas. Se observa una transición en las preferencias a lo largo del tiempo, evidencia-

da por cambios en las elecciones alimenticias de los estudiantes. Mientras que antes se priorizaban alimentos más grasos y frituras, actualmente, hay una tendencia hacia opciones más saludables y naturales. La adaptabilidad de los vendedores a estas transformaciones refleja la dinámica constante entre la oferta y la demanda, sugiriendo que los hábitos alimenticios de los estudiantes no solo son influenciados por factores individuales, sino también por la respuesta activa de los proveedores de alimentos. Este análisis subraya la importancia de considerar la interacción dinámica entre vendedores y consumidores al diseñar estrategias para promover elecciones alimenticias más saludables en el contexto universitario.

### ***Influencias y concientización alimentaria***

A través del enfoque etnográfico en las entrevistas con los proveedores de alimentos en el entorno universitario, se revela la complejidad de las influencias que afectan las elecciones alimenticias de los estudiantes. Existe una conexión intrínseca entre las preferencias de los estudiantes y las decisiones de los proveedores al seleccionar y preparar los alimentos. La demanda de opciones más saludables se enfrenta a la resistencia arraigada hacia las tradiciones alimenticias menos nutritivas, que a menudo provienen de los hogares. A pesar de los esfuerzos de los proveedores por fomentar la conciencia sobre una alimentación saludable a través de capacitaciones y charlas, existe una discrepancia perceptible entre la comprensión de la saludable tanto por parte de los proveedores como de los estudiantes. Se destaca un cambio progresivo hacia elecciones más saludables entre los estudiantes, aunque esta transición está marcada por resistencias culturales arraigadas. Este análisis etnográfico subraya la importancia de abordar no solo el entorno universitario, sino también las influencias familiares y culturales para promover hábitos alimenticios más saludables entre los estudiantes universitarios.

### ***Impacto en la salud y relaciones con los estudiantes***

En esta subcategoría se destaca la percepción compartida entre los proveedores de alimentos en el entorno universitario sobre la estrecha relación entre los hábitos alimenticios y la salud de los estudiantes. La conexión entre una dieta balanceada y el rendimiento académico es subrayada como un factor fundamental por varios proveedores. Aunque hay un reconocimiento general de la importancia de promover opciones más saludables, se evidencia la resistencia entre los estudiantes hacia estas elecciones, reflejando hábitos arraigados y preferencias adquiridas desde el hogar. La capacitación proporciona-

da por el Departamento de Nutrición es considerada crucial para mejorar la conciencia sobre una alimentación saludable, pero se revela la complejidad de cambiar las percepciones arraigadas en la cultura alimentaria. Así mismo respalda CALAÑAS (2005) La alimentación diaria de cada individuo debe contener una cantidad suficiente de los diferentes macro nutrientes y micronutrientes para cubrir la mayoría de las necesidades fisiológicas.

A pesar de los esfuerzos por diversificar las ofertas de alimentos y educar a los estudiantes, persiste una brecha entre la comprensión de los proveedores y las preferencias arraigadas de los estudiantes. Este análisis subraya la necesidad de estrategias integrales que consideren no solo la oferta de alimentos, sino también la educación continua para transformar las percepciones y promover hábitos alimenticios más saludables en el entorno universitario.

## Hallazgos

### *Estudiantes*

Considerando la complejidad y las interrelaciones identificadas en los hábitos alimenticios, las preferencias alimenticias, la percepción de la salud, la accesibilidad de alimentos en el entorno universitario y los cambios en los hábitos alimenticios de los estudiantes la UNSA, se aprecia la existencia de una conexión profunda entre los aspectos socioculturales, económicos y de salud y la elección y mantenimiento de hábitos alimenticios saludables. Se espera que la dinámica familiar, las condiciones económicas, las condiciones de salud preexistentes y las influencias del entorno universitario interactúen de manera compleja, generando patrones específicos de comportamiento alimenticio. Además, se hipotetiza que la falta de opciones saludables y la presencia predominante de alimentos poco saludables en el entorno universitario contribuyen significativamente a las elecciones alimenticias de los estudiantes. En última instancia, se espera que esta investigación criba como base para futuras investigaciones que permitan profundizar sobre las múltiples dimensiones que afectan la salud y los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios, complementando la información valiosa para el diseño proporcionada en el presente estudio para el desarrollo de intervenciones efectivas y personalizadas destinadas a mejorar la salud nutricional en este grupo específico.

### *Vendedores*

La interacción social y emocional entre vendedores y estudiantes juega un papel crucial en la formación de los hábitos alimenticios. Se evidencia, a través del pre-

sente estudio, que la conexión afectiva entre los vendedores y la comunidad estudiantil influye directamente en las elecciones alimenticias, generando una dinámica compleja donde las preferencias saludables y menos saludables se ven moldeadas por factores emocionales y sociales. Además, se revela que la flexibilidad de los vendedores para adaptarse a las transformaciones en las preferencias estudiantiles sugiere que la influencia de estos actores en la configuración de hábitos alimenticios es dinámica y recíproca. Se espera que la colaboración cercana entre vendedores y la universidad, respaldada por una comprensión profunda de las dinámicas sociales, sea fundamental para implementar intervenciones exitosas que fomenten hábitos alimenticios más saludables entre los estudiantes universitarios en la UNSA.

En ese sentido se logra apreciar que los hábitos alimenticios de los estudiantes de la UNSA se forman a través de una red compleja de factores socioculturales, económicos y de salud, donde la dinámica familiar, las condiciones económicas y la salud previa interactúan con el entorno universitario para influir en patrones específicos de comportamiento alimenticio. La percepción de la falta de opciones saludables y la prevalencia de alimentos no saludables en el campus tienen un impacto significativo en las elecciones alimenticias de los estudiantes. La conexión afectiva entre vendedores y estudiantes desempeña un papel crucial, influyendo directamente en las elecciones alimenticias y dando forma a una dinámica compleja donde las preferencias saludables y menos saludables se ven moldeadas por factores emocionales y sociales. La flexibilidad de los vendedores para adaptarse a las transformaciones en las preferencias estudiantiles sugiere una influencia dinámica y recíproca entre ambos. En este contexto, la colaboración estrecha entre vendedores y la universidad, basada en una comprensión profunda de las dinámicas sociales, emerge como un elemento clave para implementar intervenciones exitosas destinadas a promover hábitos alimenticios más saludables entre los estudiantes universitarios de la UNSA.

## Conclusiones y recomendaciones

En estas entrevistas se revela que los vendedores de alimentos en el campus universitario se consideran agentes activos en la configuración del entorno alimentario. Cada proveedor, al reflexionar sobre su papel, destaca su contribución a través de la oferta de opciones más saludables, como ensaladas de frutas, jugos naturales y guisos nutritivos. Se evidencia su esfuerzo por equilibrar los alimentos y proporcionar opciones que consideran beneficiosas para la salud de los estudiantes y la comunidad universitaria en general. Las sugerencias para mejorar la colaboración entre vendedores y la universidad

se centran en la importancia de la capacitación continua, la comunicación directa con los departamentos universitarios pertinentes y la concienciación de los estudiantes sobre la importancia de hacer elecciones alimenticias saludables.

Además, se destaca la necesidad de que la universidad respalde a los vendedores al permitirles acceder a pro-

ductos saludables y brindarles orientación en la promoción de hábitos alimenticios más saludables. Este análisis resalta la participación activa de los vendedores en la creación de un entorno alimentario más saludable y sugiere que una colaboración más estrecha entre vendedores y la universidad puede ser clave para lograr este objetivo.

## Referencias

- Abellan, A. (2003), Percepción del estado de salud. Nexus Publishing
- Barbosa, G. T. (2012). Descripción de las condiciones higiénico sanitarias de la venta callejera de alimentos del Parque Nacional - Bogotá D.C.
- Barra, X y León, E. (2020). Factores asociados a la elección de alimentos en estudiantes de nutrición humana, en una Universidad Privada de Huancayo - 2019.
- Calañas Continente, AJ (2005) Alimentación saludable basada en la evidencia. *Endocrinol Nutr* 2005;52(Supl 2):8-24
- Castañeda, O., Rocha, JC. y Ramos, M. (2008) Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México
- Hernández Sampieri, Roberto, Fernández Collado, Carlos, Baptista Lucio, María del Pilar (2014). Metodología de la investigación (6° ed.). México: McGraw Hill Interamericana Editores S.A. de C.V.
- Popkin, B. (2020) El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
- Nunes, C. (2007) Somos lo que comemos: identidad cultural y hábitos alimenticios. *Estud. perspect. tur.*, vol.16, n.2
- Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente* 25(47), 1-31.
- Reyes Narvaez, Silvia, & Canto, María Oyola. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista chilena de nutrición*, 47(1), 67-72.