

Análisis de Patrones Alimentarios en estudiantes de la Universidad Siglo 21

Gavilánez Flores, Lizeth Elena
Licenciatura en Nutrición
liz.gavilanez.e@gmail.com

UNIVERSIDAD
SIGLO 21
OPEN LAB 2025

Tema

La vida universitaria es una etapa de grandes cambios, incluyendo los hábitos alimentarios. Muchos estudiantes adoptan nuevas dietas, como el vegetarianismo, pero sin una guía adecuada, pueden enfrentar riesgos de deficiencias nutricionales. Este estudio explora las prácticas alimentarias en la comunidad estudiantil de la Universidad Siglo 21 para comprender mejor esta realidad.

¿Es nutricionalmente completa y adecuada la alimentación de los estudiantes de la Universidad Siglo 21 como para alcanzar una alimentación saludable?

Objetivo/s

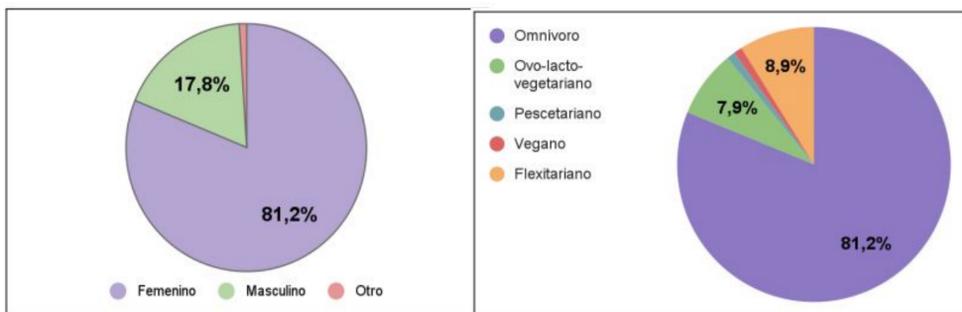
Objetivo General: Analizar el perfil alimentario de los estudiantes de la Universidad Siglo 21 durante el año 2024.

Objetivos Específicos:

1. Caracterizar a la población de estudio (edad, género, tipo de alimentación).
2. Contrastar su consumo con las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA).
3. Comparar la ingesta de estudiantes con dietas basadas en plantas con las recomendaciones nutricionales de las GAPA.

Figura 1: Género de los estudiantes

Figura 2: Tipo de alimentación de los estudiantes



Fuente: elaboración propia.

Fuente: elaboración propia

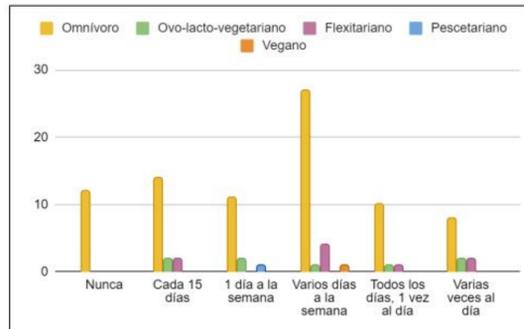
Método

- **Diseño:** Descriptivo y transversal.
- **Muestra:** 101 estudiantes activos de la Universidad Siglo 21.
- **Instrumentos:** Encuesta online (Google Forms).

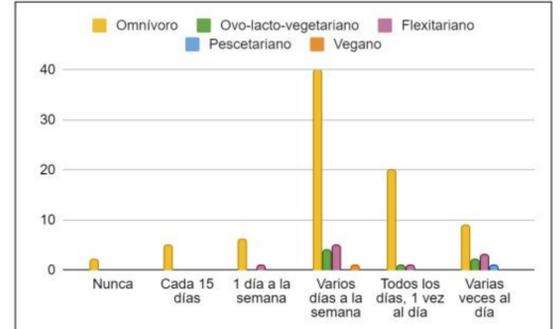
Conclusión: La solución es la Educación

Es fundamental y urgente implementar programas de **Educación Alimentaria y Nutricional (EAN)** en la Universidad. Se deben ofrecer herramientas prácticas y accesibles para que toda la comunidad estudiantil, independientemente de su alimentación, pueda tomar decisiones informadas, seguras y saludables que potencien su bienestar y rendimiento académico.

Frecuencia Alimentaria de Frutas en estudiantes universitarios.



Frecuencia Alimentaria de Verduras en estudiantes universitarios.



Discusión

1. **Brecha nutricional:** Los resultados muestran una preocupante desconexión entre los hábitos alimentarios de los estudiantes y las recomendaciones de salud pública (GAPA), sobre todo en el bajo consumo de frutas y verduras.
- 2.- **Riesgos y oportunidades:** Las dietas basadas en plantas pueden ser saludables, pero la baja tasa de suplementación con nutrientes críticos como la B12 evidencia una falta de conocimiento que puede llevar a problemas de salud.
- 3.- **El rol profesional es clave:** La alta confianza en los profesionales de salud y el uso masivo de medios digitales representan una doble oportunidad para intervenir con información precisa y de calidad.

Principales resultados

Perfil del estudiante:

81,2% MUJERES | 25 AÑOS EDAD PROMEDIO | 60,4% ÁREA DE LA SALUD

¿Qué tipo de alimentación siguen?

- **81,2% OMNÍVOROS**
- **18,8% DIETAS BASADAS EN PLANTAS**
(Flexitariano, Ovo-lacto-vegetariano, Vegano, Pescetariano)

¡HALLAZGO CLAVE!

La mayoría de los estudiantes NO CUMPLE con las Guías Alimentarias (GAPA). El consumo de Frutas y Verduras es insuficiente en TODOS los grupos.

Solo el 11,8% consume frutas a diario. Solo el 21,7% consume verduras a diario.

Suplementación en Vegetarianos

Solo **1 de cada 3** estudiantes vegetarianos (31,5%) consume suplementos de **Vitamina B12**, un nutriente esencial en su dieta.

¿Dónde buscan información sobre nutrición?

70,3% Profesionales de la Salud.

65,3% Medios Digitales (redes, webs, etc.).