SCIENZA
ISSN: 3028-3469 (En línea)
Vol. 1 N°. 1 /Enero-Diciembre 2023/pp. 20-26 Ocaña, Colombia
©Corporación de Gestión Empresarial, Investigativa y de Proyectos

Hábitos nutritivos en estudiantes universitarios: Futuros mercados

Nutritional Habits in College Students: Future Markets

Artículo de investigación

Fecha de recepción: 24/08/2022

Fecha de publicación: 29/12/2023

Laura Yiceth Toro – Cáceres[1]
[1]Universidad Francisco de Paula Santander, Ocaña, Colombia.
ORCID: https://orcid.org/0009-0002-4647-1214
E-mail: laurayicetht22@gmail.com

Cristian Alfonso Rincón - Sánchez[2]
[2]Universidad Francisco de Paula Santander, Ocaña, Colombia.
ORCID: https://orcid.org/0009-0008-5639-2871
E-mail: rinconcristian995@gmail.com

Jesús David Cano – Contreras[3]
[3]Universidad Francisco de Paula Santander, Ocaña, Colombia.
ORCID: https://orcid.org/0009-0008-1898-9933
E-mail: jcanocontreras28@gmail.com

Resumen

La alimentación desempeña un papel crucial en la vida humana, siendo un factor determinante para la salud y el bienestar general. En el presente artículo, se conoce la importancia reconocer hábitos nutritivos en estudiantes de la Universidad Francisco de Paola Santander Ocaña, con una metodología cuantitativa, aplicando la encuesta a 183 estudiantes, donde la comunidad estudiantil empieza a reconocer la importancia de tomar hábitos nutritivos saludables y por ende, se requiere de socialización y de activar rutas de educación frente a la dinámica del mercado y la alimentación saludable.

Palabras claves: Alimentación saludable, bienestar general, hábitos nutritivos, Mercado, Universitarios.

Abstract

Food plays a crucial role in human life, being a determining factor for health and general well-being. In this article, the importance of recognizing nutritional habits in students of the Francisco de Paola Santander Ocaña University is known, with a quantitative methodology, applying the survey to 183 students, where the student community begins to recognize the importance of adopting healthy nutritional habits and therefore, socialization and activating educational routes regarding market dynamics and healthy eating are required.

Key words: Healthy eating, general well-being, nutritional habits, Market, University students.

La revisión por pares es responsabilidad de la Corporación de Gestión Empresarial, Investigativa y de Proyectos [CORGEINP]. Para correspondencia correo electrónico: corgeinp@gmail.com
Artículo bajo licencia CC BY-NC (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Introducción

En el marco del compromiso continuo con la salud y el bienestar de la comunidad estudiantil, docente y administrativa de la Universidad Francisco de Paula Santander, se presenta el siguiente artículo destinado a evaluar y promover la alimentación saludable en las cafeterías de la seccional Ocaña.

El entorno universitario desempeña un papel crucial en el desarrollo integral de los individuos, y la alimentación adecuada juega un papel fundamental en el rendimiento académico y el bienestar general. Reconociendo la importancia de fomentar hábitos alimenticios saludables, este artículo busca examinar de manera exhaustiva la oferta alimentaria en las cafeterías, identificando áreas de mejora y proponiendo estrategias para promover opciones nutricionales balanceadas.

Este artículo no solo aspira a impactar positivamente en la salud individual de la comunidad universitaria, sino también a contribuir a la creación de un ambiente que fomente la toma de decisiones informadas respecto a la alimentación.

2. Marco teórico

2.1 Teoría de psicología del consumidor

Según Schiffman (2005) "El comportamiento del consumidor se define como el comportamiento que exhiben los consumidores cuando buscan, compran, usan, evalúan y desechan productos y servicios que creen que satisfarán sus necesidades". "El comportamiento del consumidor se enfoca en cómo los individuos deciden gastar tiempo, dinero y esfuerzos de los recursos disponibles en bienes de consumo; personas que entienden lo que están comprando (por qué, cuándo y dónde lo compran, con qué frecuencia lo usan, cómo lo califican más tarde y cómo esta calificación afecta las compras futuras y cómo lo administran)" (Escalante Flores, 2016).

Según Molla (2006) "El comportamiento del consumidor son un conjunto de actividades que las personas realizan cuando evalúan y compran un producto o servicio, con el objetivo de satisfacer necesidades y deseos, donde están implicados procesos mentales, emocionales y acciones físicas" "El comprador es la persona que participa en la obtención del producto, y el pagador es la persona que financia la compra, mientras el usuario es la persona que consume el bien y recibe el beneficio" (Gómez-García & Sequeira Narváez, 2015).

La teoría fundamentalmente estudia el ¿por qué un consumidor adquiere un bien?, además, aquí se debe analizar el comportamiento del usuario como individuo en un contexto donde está influenciado por culturas, costumbres, gustos, satisfacciones, deseos, motivaciones o necesidades, que a fin de cuentas es el principal factor de compra para bien sea, suplir una carencia, mantenerse en supervivencia o contribuir a su crecimiento personal. Por otra parte, se debe finalizar el ciclo de compra con un feedback, posventa y probabilidad de una compra futura, todo esto es pro de que la organización mantenga un mejoramiento continuo.

2.2 Teoría de la salud

Son posibles varias definiciones del término "salud". La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha establecido una definición que tiene en cuenta factores sociales, psicológicos y físicos. Según el investigador René Dubos (1956) una persona está sana si puede funcionar en un ambiente de su elección durante el mayor tiempo posible sin dolor. Según Dubos, la salud tiene dos dimensiones: la física y la mental (Benites Vega, 2010).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció la definición moderna de salud en la década de 1980, que se basa en el supuesto de que la salud es una condición que abarca varios niveles de bienestar físico, mental y social y no solo se refiere a la falta de salud. Estos múltiples niveles potenciales de salud están relacionados con diferencias biológicas, psicológicas y ambientales (Galvis López, 2015).

En vista de ello, la salud se refiere a la carencia de la enfermedad y es una condición que permite al individuo desarrollarse y ejercer cualquier actividad que desee. Es la capacidad realizar algo con tranquilidad y confianza de que no traerá consecuencias para el bienestar físico y psicológico. Así que, sin la salud no se puede realizar absolutamente nada, y es de gran importancia que las personas empiezan a tomar medidas saludables para mejorarla y cuidarla.

2.3 Teoría de la alimentación saludable

Según Marión Nestlé (2020) "Las sociedades actuales enfrentan grandes desafíos de salud y nutrición pública. La inseguridad alimentaria y el hambre, la obesidad y sus consecuencias y el impacto ambiental de las formas en que la comida es producida y consumida" (Aparicio, 2020).

Con tantos alimentos fascinantes y variados que aparecen en los supermercados cada año, Pollan (2009) enfatiza la importancia del conocimiento sobre el tema. En este sentido, se señala que la mayoría de estos productos no son aptos para ser clasificados como alimentos. Michael Pollan (2009) divide su análisis en tres partes en su libro: "Qué comer", "Qué alimentos recomendar" y "Cómo comer". Además, distingue entre alimentos reales, que incluyen frutas, verduras, carne y otros animales, y aditivos alimentarios artificiales, pero esta distinción no siempre es clara (Mollejo, 2020).

Dos teorías que se complementan son esta, y la teoría de la salud. Para lograr una buena salud en fundamental la alimentación, se dice que somos lo que comemos. Entonces, ¿Eres consciente de lo que tu cuerpo ingiere? ¿Te alimentas de acuerdo a tus necesidades? Esto es algo que por lo general las personas no tiene tan en cuenta, o no le dedican el tiempo necesario, sin contemplar que es parte primordial del desarrollo físico, cognitivo y emocional de cada individuo.

2.4 Teoría de la Calidad y Seguridad Alimentaria

Se centra en la implementación de sistemas de gestión que aseguren que los alimentos producidos y distribuidos no representen un riesgo para la salud de los consumidores. Estos sistemas incluyen prácticas obligatorias que son exigidas por la legislación y prácticas voluntarias que

las empresas adoptan para garantizar la calidad y seguridad de sus productos.

La seguridad alimentaria se define como la disponibilidad de alimentos suficientes, seguros y nutritivos para satisfacer las necesidades dietéticas y las preferencias alimentarias de las personas para llevar una vida activa y saludable. Esta teoría ha evolucionado a lo largo del tiempo, pasando de centrarse en la disponibilidad de suministros alimentarios a nivel nacional, a enfocarse en el acceso a los alimentos por parte de las familias vulnerables y la importancia de factores como la salud y el cuidado maternoinfantil. (Domenech Antich, 2013)

3. Metodología de la investigación

El tipo de investigación fue descriptivo ya que es un tipo específico de investigación en el que se hace necesario el uso del pensamiento crítico en su total capacidad, también teniendo en cuenta la evaluación de los datos y la información relevante para el proyecto en consideración, determina las relaciones causales entre dos o más variables (Ortega, 2018).

El enfoque cuantitativo fue usado en el presente estudio ya que según Hernández Sampieri et. al.; (2014) es un enfoque cuya metodología recopila datos para probar hipótesis basadas en la medición numérica y el análisis estadístico, con el objetivo de establecer parámetros de comportamiento y probar teorías (p. 4).

Lopéz-Roldán & Fachelli (2015) definen la muestra como una parte o subconjunto de unidades representativas de un conjunto llamado población o universo, seleccionadas de forma aleatoria, y que se somete a observación científica con el objetivo de obtener resultados válidos para el universo total investigado, dentro de unos límites de error y de probabilidad de que se pueden determinar en cada caso (p. 251).

El diseño de muestreo fue probabilístico ya que este estudio se basó en el juicio del azar. Por lo anterior, la muestra se calculó a partir de la fórmula para población finita.

$$n = \frac{\mathrm{N} * Z^2 * p * q}{e^2 * (\mathrm{N} - 1) + Z^2 * \mathrm{p} * \mathrm{q}}$$

Donde

N= Población – 6766 Individuos
Z= Nivel de confianza – 90% (1.645)
p= Probabilidad de éxito – (0.5)
q= Probabilidad de fracaso – (0.5)
E= Error de estimación – 6% (0.6)
n= Tamaño de la muestra –?

$$n = \frac{6766 \times (1.64)^2 \times 0.5 \times 0.5}{(0.6)^2 \times (6766 - 1) + (1.64)^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = 182{,}87$$

Entendiendo lo anterior se procedió a utilizar una encuesta para realizar un análisis exhaustivo mediante el cual se pudo obtener una perspectiva más amplia sobre el tema de consumo de alimentos saludables, hábitos de consumo, marcas favoritas, entre otros conceptos.

4. Resultados

Partiendo de los aspectos conductuales y bajo la encuesta realizada, se dio como resultado que la categoría favorita para complementar la actividad física es la

alimentación con un 55% de elección de los encuestados.

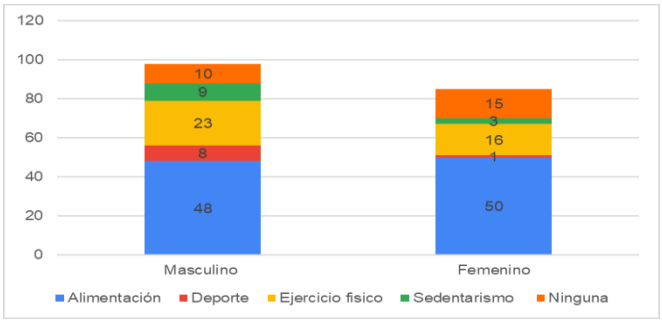


Figura 1. Determinación de aspectos conductuales. Elaborada a partir de encuesta aplicada a la población de la UFPSO.

Según los datos arrojados por la gráfica, tanto en el género masculino como femenino el principal pensamiento de alternativas de consumo saludable es la alimentación con un 82%.

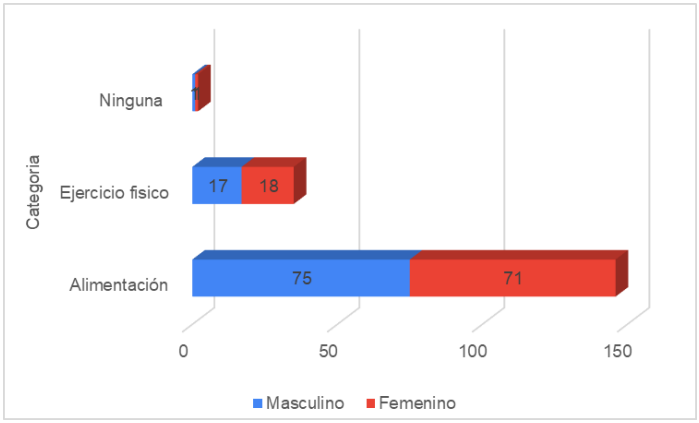


Figura 2. Caracterización psicográfica. . Elaborada a partir de encuesta aplicada a la población de la UFPSO.

El factor más importante a la hora de consumir sanamente es con el objetivo de mejorar la salud y bienestar con un favoritismo de 132 personas.

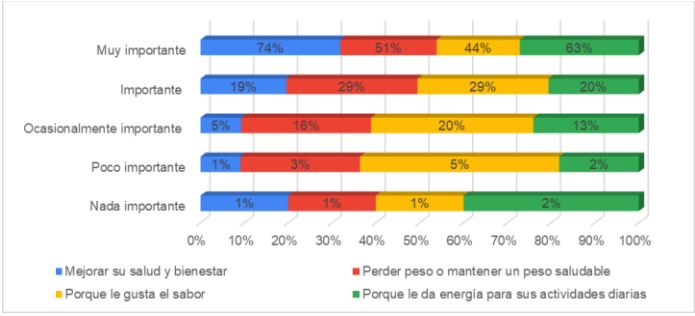


Figura 3. Aspectos importantes de la alimentación saludable. Elaborada a partir de encuesta aplicada a la población de la UFPSO.

Al momento de definir los gustos, preferencias y lealtad de los consumidores se recurre a los datos obtenidos, que nos indican que un 72% de los encuestados en su día a día consumen fritos acompañado de bebidas azucaradas, en el ámbito saludable predominan alimentos como las frutas y el agua con un 22% y 32% respectivamente.

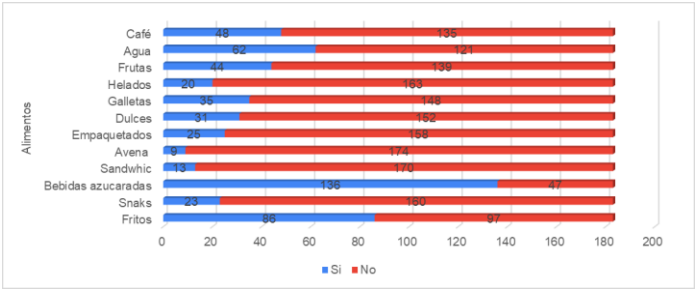


Figura 4. Gustos y preferencias. . Elaborada a partir de encuesta aplicada a la población de la UFPSO.

Con relación al principal alimento saludable consumido por las personas son las frutas, equivalente a un 36% de lo que se deduce que es el de mayor demanda por su accesibilidad y asequibilidad, y el principal lugar de abastecimiento de estos productos son las tiendas especializadas en alimentos saludables.

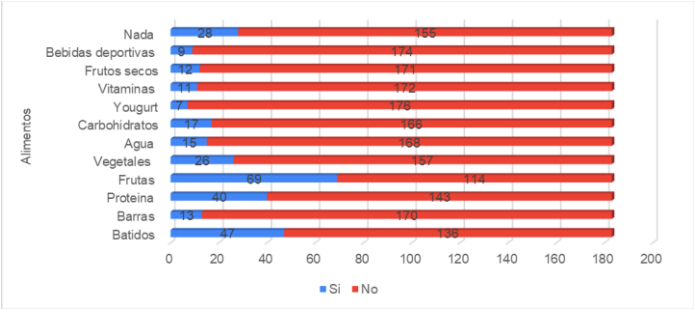


Figura 5. Productos complementarios. Elaborada a partir de encuesta aplicada a la población de la UFPSO.

5. Conclusiones

En un entorno académico, la nutrición juega un papel fundamental en el rendimiento cognitivo y el bienestar general de los estudiantes. Ofrecer opciones de alimentos saludables en el campus universitario no solo promueve hábitos alimenticios positivos, sino que también contribuye a una mejor concentración y productividad en el estudio.

La disponibilidad de alimentos nutritivos en el entorno universitario puede influir significativamente en las decisiones alimentarias de los estudiantes. Al ofrecer una variedad de opciones saludables y accesibles, se fomenta un estilo de vida más equilibrado y se reduce la tentación de recurrir a alimentos procesados y poco saludables.

La responsabilidad de promover la salud y el bienestar de los estudiantes recae no solo en los individuos, sino también en las instituciones educativas. Al incorporar políticas y programas que prioricen la alimentación saludable en el campus, las universidades pueden desempeñar un papel activo en la promoción de estilos de vida saludables entre su comunidad estudiantil.

Es importante reconocer que la alimentación saludable no solo beneficia el desempeño académico, sino que también establece patrones de conducta que pueden perdurar a lo largo de la vida adulta. Al educar y proporcionar opciones saludables desde una edad temprana, se sientan las bases para un futuro más saludable y sostenible.

En resumen, la promoción de una alimentación saludable en el ámbito académico es crucial para el bienestar integral de los estudiantes y el éxito académico. Al priorizar la oferta de productos saludables en la universidad, se invierte en el futuro de la comunidad estudiantil y se promueve un ambiente propicio para el aprendizaje y el crecimiento personal.

6. Referencias

Aparicio, E. (29 de Enero de 2020). Elmostrador. https://www.elmostrador.cl/cultura/2020/01/23/marion-nestle-experta-en-politicas-de-alimentacion-el-consumo-de-comida-chatarra-se-cruza-con-desigualdad/

Benites Vega , J. (05 de Diciembre de 2010). https://juanpromocion.blogspot.com/2010/12/el-concepto-de-salud.html

Domenech Antich, E. (2013). Academia .https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/71981/TOC_0829_09_02.pdf

Escalante Flores, J. (07 de Diciembre de 2016). Marketing Link https://marketinglink.up.edu.pe/los-principales-factores-influyen-la-conducta-del-consumidor/

Galvis López, M. (Diciembre de 2015). Scielo. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732015000200012

Gómez García, M. S., & Sequeira Narváez, M. d. (11 de Abril de 2015). UNAN. https://repositorio.unan.edu.ni/3924/1/3084.pdf

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). Metodología de la Investigación (6 ed.). México: McGraw-Hill.

Lopéz-Roldán, P., & Fachelli, S. (2015). Metodología de la investigación social cuantitativa (1 ed.). Barcelona: Creative Commons.

Mollejo, V. (25 de Diciembre de 2020). Alimente+. https://www.alimente.elconfidencial.com/nutricion/2020-12-25/reglas-aprender-comer-sano-michael-pollan_1656046/

Ortega, C. (28 de Abril de 2018). QuestionPro. https://www.questionpro.com/blog/es/muestreo-por-conveniencia/

Ortega, C. (15 de Diciembre de 2018). QuestionPro: https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-analitica/