

# Alimentación y clases virtuales: experiencias de estudiantes universitarios

## *Feeding and virtual classes: student experiences*

*Ma. de los Ángeles Vacio Muro, Martha Leticia Salazar Garza, Gian Carlo Floriano Zermeño y Alberto Díaz Esparza*

### Resumen

El confinamiento debido a la pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto en la vida de los estudiantes universitarios, especialmente en su alimentación. Estudiar desde casa ha afectado la motivación, la interacción social y las conductas relacionadas con la salud. Si bien ya se ha documentado que una vez que los jóvenes ingresan a la universidad, establecen malos hábitos de alimentación a causa del cambio en su rutina diaria, el confinamiento ha agravado la dificultad de mantener una alimentación saludable en esta etapa de vida. El objetivo de este estudio fue conocer las experiencias de los universitarios al estudiar desde casa y su impacto en su alimentación. Se entrevistaron grupos de jóvenes universitarios que pasaron de estudiar en modalidad presencial a estudiar en modalidad virtual. Los participantes hablaron sobre las ventajas y desventajas de estudiar desde casa para mantener una alimentación saludable, así como los cambios que implementaron para mejorar su salud. Los jóvenes reconocieron su responsabilidad de mantener hábitos alimentarios saludables y actividad física para disminuir el estrés.

**Palabras clave:** confinamiento, COVID-19, estudiantes universitarios, alimentación saludable, hábitos alimenticios.

### CÓMO CITAR ESTE TEXTO

Vacio Muro, Ma. de los Ángeles, Salazar Garza, Martha Leticia, Floriano Zermeño, Gian Carlo y Díaz Esparza, Alberto. (2023, mayo-junio). Alimentación y clases virtuales: experiencias de estudiantes universitarios. *Revista Digital Universitaria (RDU)*, 24(3). <http://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2023.24.3.11>

Universidad Nacional Autónoma de México, Coordinación de Universidad Abierta, Innovación Educativa y Educación a Distancia (CUAIEED)

Este es un artículo de acceso abierto bajo la licencia de Creative Commons 4.0



### Ma. de los Ángeles Vacío Muro

*Universidad Autónoma de Aguascalientes (UAA)*

Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Aguascalientes (UAA), Maestra en Psicología por la Universidad de las Américas-Puebla (UDLAP), Doctora en Ciencia del Comportamiento por la Universidad de Guadalajara (UDG) y Especialista en Métodos Estadísticos por el Centro de Investigación en Matemáticas (CIMAT) campus Aguascalientes. Profesora-investigadora de tiempo completo en la Universidad Autónoma de Aguascalientes, en el Departamento de Psicología desde hace 22 años. La principal línea de investigación está relacionada con el comportamiento alimentario, particularmente en la regulación social de la ingesta. También realiza trabajo relacionado con el consumo de sustancias y comportamientos saludables.

 [orcid.org/0000-0001-6892-3563](https://orcid.org/0000-0001-6892-3563)

### Martha Leticia Salazar Garza

*Universidad Autónoma de Aguascalientes (UAA)*

Doctora en Psicología, Profesora de Tiempo Completo en la Universidad Autónoma de Aguascalientes (UAA), en el Departamento de Psicología. Ha investigado y publicado en el tema de prevención de las adicciones, construcción de instrumentos psicométricos y conducta alimentaria, con adolescentes, adultos jóvenes y adultos de la población general, durante 12 años.

 [orcid.org/0000-0002-1695-5771](https://orcid.org/0000-0002-1695-5771)

### Gian Carlo Floriano Zermeño

*Universidad Autónoma de Aguascalientes (UAA)*

Licenciado en Psicología por la Universidad Autónoma de Aguascalientes (UAA). Técnico Docente en Investigación en el Departamento de Psicología de la misma Institución de 2019 a 2022. Desde 2018 ha colaborado en proyectos de comportamiento alimentario y consumo de alcohol en universitarios. Fue integrante del laboratorio en comportamiento animal estudiantil en la Universidad Autónoma de Aguascalientes de 2010 a 2014. Actualmente cursa la Maestría en Investigación en Psicología en la misma Institución.

 [orcid.org/0000-0001-5462-8889](https://orcid.org/0000-0001-5462-8889)

### Alberto Díaz Esparza

*Universidad Autónoma de Aguascalientes (UAA)*

Licenciado en Psicología egresado de la Universidad Autónoma de Aguascalientes (UAA). Colaborador en el proyecto de investigación relacionado con el estudio de la conducta alimentaria y de adicciones. Actualmente, labora de manera independiente. Se interesa por la investigación en psicología bajo el método cualitativo, así como en el campo organizacional/laboral.

 [alberto-espz](https://www.linkedin.com/in/alberto-espz)

## Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) ha reconocido que la pandemia de COVID-19 ha llevado a muchas personas a quedarse en casa, lo que ha dado lugar a riesgos tanto para la salud física como para la salud mental. En el caso de los estudiantes universitarios, se ha informado de un gran impacto del confinamiento en su estilo de vida. En particular, el cambio en la modalidad de aprendizaje ha tenido implicaciones no solo académicas, sino también en la motivación, la interacción social y los comportamientos saludables (González-Ramírez et al., 2020), como la alimentación (ver Video 1).



**Video 1.** Algunos consejos proporcionados por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO, 2020) sobre cómo alimentarse de manera saludable durante los días de confinamiento.

## Cambios en el estilo de vida a causa de la pandemia

El término “estilo de vida” se refiere a las reglas y hábitos que determinan nuestro comportamiento cotidiano, así como a los patrones de conducta individuales que se mantienen con cierta consistencia en el tiempo y bajo condiciones más o menos constantes. Estos comportamientos pueden ser considerados riesgosos o seguros, dependiendo de su naturaleza (Sánchez-Ojeda y Luna-Bertos, 2015). Por lo tanto, los comportamientos saludables son todas aquellas acciones que influyen positivamente en la salud y el bienestar personal.

El impacto del confinamiento en los estilos de vida de los estudiantes universitarios, en particular en los comportamientos saludables, ha sido documentado en diferentes países. Algunos hallazgos relevantes se resumen en la Tabla 1.

**Tabla 1.** Cambios en los estilos de vida y comportamientos saludables en estudiantes universitarios de diferentes países.

País	Cambios en estilo de vida reportados
<b>España</b> (Ruiz-Zaldibar et al., 2022)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las mujeres disminuyeron su estilo de vida saludable más que los hombres.</li> <li>Mejoramiento del estilo de vida.*</li> </ul>
<b>Francia</b> (Gonçalves et al., 2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incremento en el consumo de alcohol.</li> <li>Aumento en niveles de sedentarismo y su persistencia.</li> </ul>
<b>Chile</b> (Vallejos, 2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentaron los hábitos alimentarios saludables.*</li> </ul>
<b>Ecuador</b> (Jaramillo, 2020)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Predominan malos hábitos alimentarios y sedentarismo.</li> </ul>
<b>México</b> (Salgado-Espinosa y Cepeda-Gaytan (2021)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumento en la ingesta de alimentos.</li> <li>Preocupación por cuidar la alimentación.*</li> </ul>

Durante el confinamiento, los estudiantes universitarios adoptaron tanto comportamientos saludables como no saludables, especialmente en lo que respecta a su alimentación. Es posible que esta ambigüedad se deba a que, como resultado de la crisis causada por la pandemia, los jóvenes reflexionaron sobre la importancia de adoptar buenos hábitos para cuidar su salud, incluyendo una mejor alimentación, aprovechando que no tenían que salir de casa.

## Cambios en la alimentación debido a la pandemia: su importancia en la salud

Una alimentación saludable es aquella que proporciona todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria para mantener una buena salud. Esto se logra mediante la combinación equilibrada de varios alimentos en calidad y cantidad adecuadas (ver Imagen 1). Se recomienda priorizar el consumo de vegetales y frutas debido a su contenido en carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales (Franco et al., 2012; Izquierdo et al., 2004). Sin embargo, la dieta de los estudiantes universitarios se caracteriza por un bajo consumo de frutas, verduras y pescados, y un mayor consumo de comida rápida, *snacks* o aperitivos, refrescos y alcohol (Bernardo et al., 2017; Illescas et al., 2009).

**Imagen 1.** Alimentación equilibrada (izquierda) y alimentación alta en carbohidratos y grasas (derecha). Fuente: elaboración propia.



La juventud es una etapa de la vida propicia para establecer estilos de vida saludables, pero también para arraigar malos hábitos que, a largo plazo, pueden derivar en enfermedades crónicas (Nelson et al., 2008). Si a esto se suman las condiciones impuestas por el confinamiento y los cambios en la dinámica diaria, la posibilidad de desarrollar malos hábitos aumenta.

Aunque son pocos los estudios que reportan el impacto del confinamiento en la alimentación de los estudiantes universitarios, es relevante su análisis debido al aumento en el porcentaje de estudiantes con sobrepeso y obesidad (por ejemplo, Campos-Uscanga et al., 2017; Franco et al., 2012) a causa de una alimentación desequilibrada (Bernardo et al., 2017). Incluso hay evidencia de que algunos jóvenes que recién ingresan a la universidad ya presentan alteraciones metabólicas (Betanzos et al., 2011).

## Metodología y participantes del estudio sobre los cambios en la alimentación

Para cumplir con el objetivo del estudio, se formaron seis grupos focales compuestos por estudiantes universitarios de cinco instituciones, tanto públicas como privadas, en una ciudad del centro del país. Cada grupo estuvo compuesto por un mínimo de ocho y un máximo de doce participantes, para un total de 45 estudiantes de licenciatura en Biotecnología, Psicopedagogía, Psicología, Enseñanza del Inglés y Francés, y Filosofía, que cursaban el cuarto, sexto, octavo o noveno semestre. Todos los participantes habían asistido a clases presenciales durante al menos un año antes del confinamiento. Las entrevistas se llevaron a cabo en línea a través de la plataforma Microsoft Teams y se obtuvo el consentimiento previo de los participantes para videograbar, transcribir y categorizar las entrevistas. La información se analizó utilizando la herramienta tecnológica ATLAS.ti 7.

La guía de entrevista constaba de una pregunta introductoria que exploraba el concepto de alimentación saludable entre los jóvenes, seguida de preguntas sobre las ventajas y desventajas de estudiar en casa en relación con mantener una alimentación saludable.

## Resultados del estudio sobre los cambios en la alimentación

En todos los grupos entrevistados, se definió el concepto de alimentación saludable como el consumo de frutas y verduras, la ingesta de todos los nutrientes, evitar la comida rápida, comer alimentos de calidad y evitar la comida chatarra.

En cuanto a las ventajas y desventajas de estudiar en casa para seguir una alimentación saludable, las respuestas se dividieron en cuatro categorías: *desventajas*, *beneficios*, *contexto familiar* e *implementación de cambios*. También se identificaron las relaciones entre las respuestas dentro de cada categoría.

La categoría de *desventajas* (ver Figura 1) incluye aspectos relacionados con el impacto de la carga de trabajo y el estado de ánimo en los horarios de las comidas, lo que se caracteriza por “picar constantemente”, es decir, comer de forma frecuente o posponer las comidas.

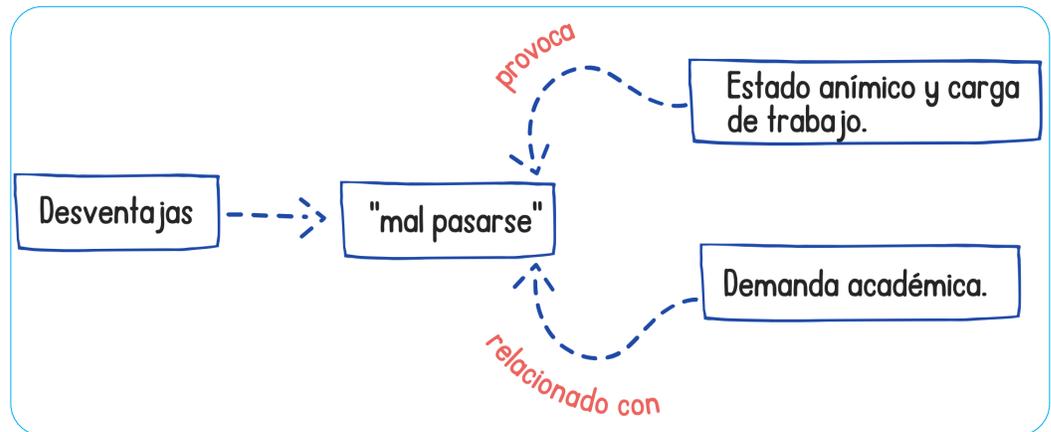


Figura 1. Categoría de "desventajas" y la relación entre las respuestas. Fuente: elaboración propia.

La segunda categoría se refiere a los beneficios de estudiar desde casa, que se dividen en dos aspectos: 1) tener más tiempo para preparar y consumir alimentos, gracias a la posibilidad de organizar los horarios para alimentarse y reducir el gasto en la compra de comida; y 2) tener alimentos al alcance de la mano, ya que al no tener que salir de casa, se redujo el gasto en comida y se mejoró la alimentación al consumir comida casera y evitar la comida chatarra (ver Figura 2). Además, comer en casa condujo a un ahorro financiero para las familias mexicanas. Si quieres saber más al respecto, puedes consultar el artículo "[Se acabaron las comidas fuera: 67% de los hogares en México gasta más a la semana que hace 6 meses](#)" de *Business Insider México*.

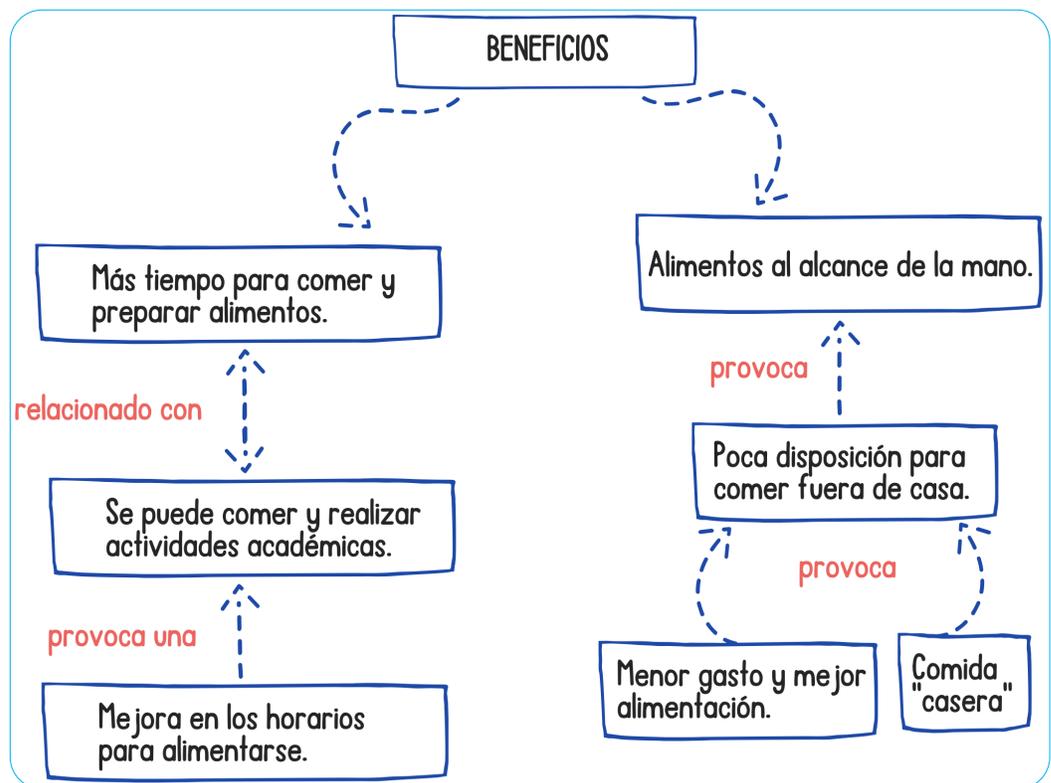
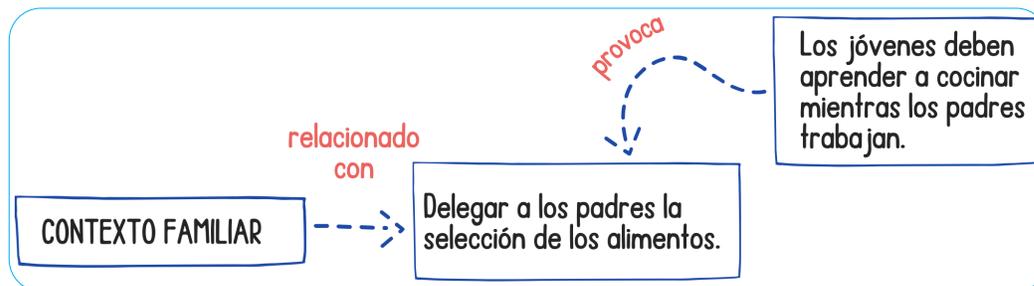


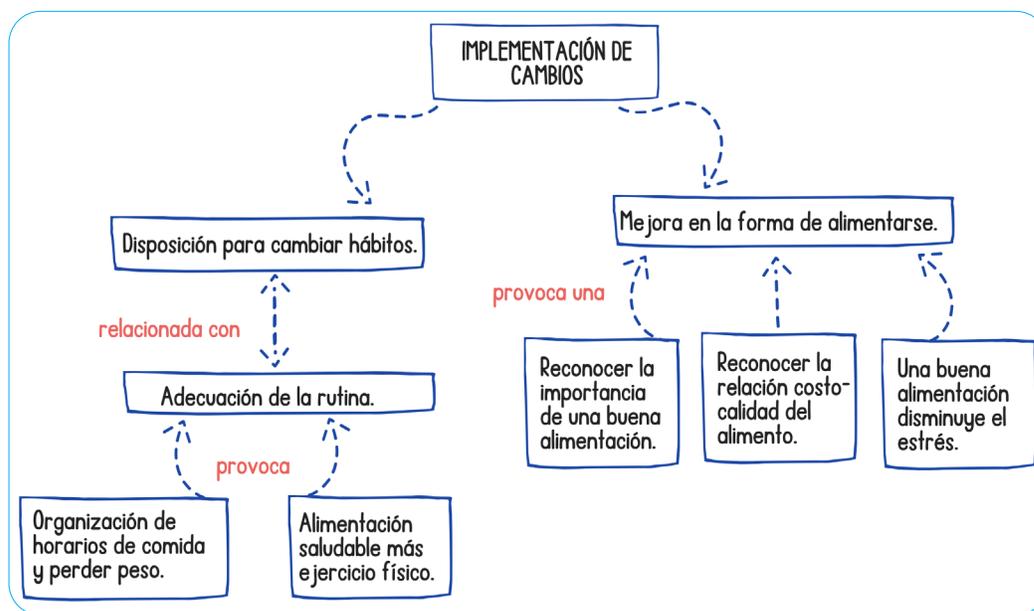
Figura 2. Categoría de "beneficios" y la relación entre las respuestas. Fuente: elaboración propia.

La tercera categoría aborda las implicaciones del *contexto familiar* en la adopción de una alimentación saludable (ver Figura 3). Los estudiantes universitarios se vieron obligados a aprender a cocinar debido a que sus padres tenían que trabajar. Por lo tanto, delegaban a sus padres la compra de alimentos saludables y ellos asumían la responsabilidad de preparar las comidas.



**Figura 3.** Categoría de “contexto familiar” y la relación entre las respuestas. Fuente: elaboración propia.

Finalmente, la cuarta categoría se enfoca en la *implementación de cambios* para enfrentar las consecuencias de no llevar una alimentación saludable (Ver Figura 4). Los universitarios implementaron cambios en dos aspectos: 1) Mostraron disposición para cambiar sus hábitos alimentarios, organizando los horarios de comida y su rutina diaria; y 2) Mejoraron su forma de alimentarse al reconocer la importancia de consumir alimentos de calidad y bajo costo, así como de tener una buena alimentación para disminuir el estrés.



**Figura 4.** Categoría de “implementación de cambios” y la relación entre las respuestas. Fuente: elaboración propia.

## El impacto del confinamiento en la alimentación de estudiantes universitarios

Conversar con los estudiantes universitarios sobre el impacto del confinamiento en su alimentación permitió profundizar en los factores que influyeron, tanto de

forma positiva como negativa, así como en los cambios que implementaron para mejorar su alimentación. A partir de estas conversaciones, se puede concluir que estudiar desde casa favorece que los estudiantes asuman la responsabilidad de alimentarse saludablemente y mejoren sus hábitos, ya que estar en casa facilita la organización de los horarios de comida y la preparación de alimentos. Sin embargo, también puede afianzar los malos hábitos ya existentes e incluso generar otros nuevos. Por lo tanto, es importante que los jóvenes universitarios estén conscientes de sus comportamientos relacionados con la salud, puesto que debido a las exigencias de sus estudios, pueden descuidar su alimentación, a pesar de su importancia para un aprendizaje efectivo.

En la siguiente cápsula realizada por el noticiario “Saber Noticias” (2017), se puede encontrar información sobre la alimentación ideal para estudiantes:



**Video 2.** La alimentación ideal para estudiantes, incluye alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras, cereales, carnes magras y pescados.

Los participantes de este estudio reconocieron que, durante los primeros meses del confinamiento, su alimentación era desordenada y consumían todo tipo de alimentos en cualquier momento del día. Fue hasta que notaron un grado considerable de estrés o un aumento en su peso corporal que decidieron implementar cambios en su alimentación y organizar sus horarios.

En conclusión, los hallazgos resaltan la importancia de desarrollar estrategias que permitan orientar a los jóvenes sobre cómo alimentarse saludablemente en condiciones de confinamiento, con el fin de evitar las consecuencias negativas para la salud causadas por los malos hábitos.

## Referencias

- ❖ Bernardo, G. L., Jomori, M. M., Fernandes, A. C., y Proença, R. P. da C. (2017). Food intake of university students. *Revista de Nutrição*, 30(6), 847-865. <https://doi.org/10.1590/1678-98652017000600016>

- ❖ Betanzos, S., Celis, S., González, G., López-Maupomé, A., y Velásquez, Á. (2011). *Factores de riesgo asociados a Síndrome Metabólico en estudiantes de nuevo ingreso del Área de humanidades de la Universidad Veracruzana, Campus Xalapa* [Tesis de pregrado]. Universidad Veracruzana.
- ❖ Campos-Uscanga Y, Romo-González T, del Moral-Trinidad LE, Carmona-Hernández NI. (2017) Obesidad y autorregulación de la actividad física y la alimentación en estudiantes universitarios: un estudio longitudinal. *Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 14(1). <https://doi.org/10.15359/mhs.14-1.4>
- ❖ FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura). (2020, 26 marzo). *7 consejos de alimentación saludable para enfrentar la crisis del COVID-19* [Vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/QWciCvcOwS8>
- ❖ Franco, K., Zepeda, G. E., Díaz, F. de J., Valdés, E., y Magaña, C. (2012). Análisis prospectivo de la composición corporal y el consumo de alimento en estudiantes que ingresan a la universidad y cambian de residencia. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 4, 91-98.
- ❖ Gonçalves, A., Le Vigouroux, S. y Charbonnier, E. (2021). Comportamientos de estilo de vida de los estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19: una encuesta longitudinal de cuatro ondas. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 18 (17), 89-98. <https://doi.org/10.3390/ijerph18178998>
- ❖ González-Ramírez, J., Mulqueen, K., Silverstein, S., Mulqueen, C., y BuShell, S. (2020). Emergency Online Learning: College Students' Perceptions during the COVID-19 pandemic. *College Student Journal*, 55(1), 1-34.
- ❖ Illescas, I., Acosta, M. del C., Rosas, M., Sobrino, L. E., y Guzmán, L. (2009). La cultura alimentaria de los estudiantes de la Facultad de Nutrición Campus Xalapa. *Revista Médica Universidad Veracruzana*, 9(1), 57-62.
- ❖ Izquierdo, A., Armenteros, M., Lancés, L., y Martín, I. (2004). Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*, 20(1), 1-1.
- ❖ Jaramillo, P. E. M. (2020). *Estilo de vida en estudiantes de una Institución de Educación Superior Pública durante la pandemia por COVID-19. Período mayo - septiembre del 2020* (Tesis para obtener el grado de licenciatura). Universidad Católica de Santiago Guayaquil.
- ❖ Nelson, M. C., Story, M., Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., y Lytle, L. A. (2008). Emerging Adulthood and College-aged Youth: An Overlooked Age for Weight-related Behavior Change. *Obesity*, 16(10), 2205-2211. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.365>
- ❖ oms (Organización mundial de la salud). (2022, 18 de marzo). *Sanos en casa*. <https://bit.ly/3L6O784>
- ❖ Ruiz-Zaldibar, C., García-Garcés, L., Vicario-Merino, Á., Mayoral-Gonzalo, N., Lluesma-Vidal, M., Ruiz-López, M., y Pérez-Manchón, D. (2022). The Impact of COVID-19 on the Lifestyles of University Students: A Spanish Online Survey. *Healthcare*, 10(2), 309. <https://doi.org/10.3390/healthcare10020309>



- ❖ Saber Noticias (2017, 6 de febrero). ¿Cuál es la alimentación ideal para los estudiantes? [video]. YouTube. <https://youtu.be/kHHFGxlRuYw>
- ❖ Salgado-Espinosa, M. L. y Cepeda-Gaytana, L. A. (2021). Alimentación, estados afectivos y actividad física en estudiantes universitarios mexicanos durante la pandemia por COVID-19. *Revista Española de comunicación en salud*, 12(2), 151-164. <https://doi.org/10.20318/recs.2021.6231>
- ❖ Sánchez-Ojeda, M. A., y de Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutricion Hospitalaria*, 5, 1910-1919. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- ❖ Vallejos, G. C. (2020). Hábitos alimentarios de los estudiantes de educación superior chile durante confinamiento por COVID-19 (Tesis para obtener el grado de licenciatura). Universidad del Desarrollo.