

Hábitos alimenticios en los estudiantes de medicina

Joseline Arroyo Hernández¹, María Fernanda Romero Espinoza¹, Hassler Stefan Macias Sánchez¹

Contacto: joseline.arroyohz@udlap.mx

¹ Universidad de las Américas Puebla

Actualmente en México existen aproximadamente 147 mil 224 alumnos de la licenciatura en Medicina (El Universal, 2022) pero ¿cuántos de ellos llevan una vida saludable, incluyendo una alimentación balanceada?

Desde 2004 la Organización Mundial de la Salud (OMS) comenzó a priorizar la alimentación balanceada creando la “Estrategia Mundial OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud” haciendo un llamado a los gobiernos, así como al sector privado para promover la alimentación sana y actividad física. Desde entonces durante la Asamblea Mundial de la Salud que se lleva a cabo de manera anual se han fijado metas para 2025, algunas de ellas son la reducción del consumo de sal, supresión de grasas trans, entre otras (OMS, 2018). Aunque en los últimos años se han buscado maneras para prevenir enfermedades como hipertensión arterial o diabetes mellitus los resultados no han sido favorecedores pues en la región de las Américas mueren 1.6 millones de personas a causa de enfermedades cardiovasculares y, contrario a lo que podríamos pensar, estas personas son menores a 70 años por lo que es considerado una muerte prematura y evitable (Piña-Pozas M *et al.*, 2020).

En primer lugar, en cuanto a la relación que tienen los estudiantes de medicina con la alimentación, existen distintos estudios que han valorado los conocimientos que tienen los estudiantes en el tema, así como la manera en que los ponen en práctica. Una de las maneras más efectivas para poder analizar esto es a través de un Cuestionario de Frecuencia de Alimentos (FFQ) como el *Block Brief 2000* que se basa en una lista de 70 alimentos y de igual forma recaba información de años anteriores. Después de realizar estos estudios se pudo saber que los estudiantes tienen una ingesta alta de grasas trans, además

de azúcares añadidas y también se pudo saber que todo esto era por falta de tiempo (Bergeron *et al.*, 2017).

En nuestro país los hábitos alimenticios normalmente se adquieren en el hogar y el entorno familiar tiene mucho que ver con estos, sin embargo, sabemos que en la etapa universitaria muchos estudiantes cambian su lugar de residencia y con ello se ven en la necesidad de cambiar el estilo de vida al que estaban acostumbrados (Martínez-Hernández V, 2021). Aún con todos los obstáculos es de suma importancia que las instituciones educativas tomen este tema como prioridad y comiencen a desarrollar planes de acción con el fin de mejorar estos hábitos.

Independientemente de la manera en que los estudiantes manejan este tema, estudios han demostrado que los pacientes tienden a prestar mayor atención y seguir con más responsabilidad los consejos ofrecidos por personal de salud relativamente sano, asimismo estos asesoramientos se correlacionan positivamente con temas de prevención clínica (Spencer E *et al.*, 2006). Si se logra que este tema tome mayor relevancia para estudiantes, docentes y administrativos podría llegar a formarse un núcleo de apoyo médico-paciente en el que ambos resulten beneficiados y a la larga podría resultar conveniente para mejorar las problemáticas de salud pública a las que actualmente nos enfrentamos.

Teniendo en cuenta esta información y las cifras alarmantes de enfermedades metabólicas que cada día incrementan, es imprescindible buscar alternativas para que las nuevas generaciones de médicos logren encontrar un equilibrio entre la vida académica y personal con el fin de evitar que, por temas de practicidad o por considerar como prioridad la asistencia a clases y cumplimiento de responsabilidades, dejen de lado la salud propia.

Indudablemente, después de analizar la información antes mencionada, es de vital importancia prestar mayor atención a los hábitos alimenticios de las personas que se encuentran estudiando medicina ya que, además de tener un riesgo alto a padecer enfermedades crónicas, son los futuros profesionales de salud que tendrán como objetivo capacitar a los pacientes para tener mejores hábitos.

En definitiva, el futuro de la medicina debe ir enfocado principalmente a la prevención. Aunado a esto, la calidad de vida de los estudiantes del área de ciencias de la salud se ve afectada debido a las ocupaciones que pueden llegar a tener a lo largo de los años universitarios, no debemos olvidar que nada puede estar por encima de la integridad de las personas y que sin duda la salud, y todo lo que este término engloba, siempre debe ser la principal prioridad para todos.

Referencias:

- Bergeron, N., Al-Saiegh, S., & Ip, E. J. (2017). An Analysis of California Pharmacy and Medical Students' Dietary and Lifestyle Practices. *American journal of pharmaceutical education*, 81(8), 5956. <https://doi.org/10.5688/ajpe5956>
- Brehm, B. J., Summer, S. S., Houry, J. C., Filak, A. T., Lieberman, M. A., & Heubi, J. E. (2016). Health Status and Lifestyle Habits of US Medical Students: A Longitudinal Study. *Annals of medical and health sciences research*, 6(6), 341–347. https://doi.org/10.4103/amhsr.amhsr_469_15
- El Universal. (2022). *¿Cuánto ganan los médicos en México por estado en 2022?* <https://n9.cl/fnvkh>
- Mota, I. B., Castelo, I., Morais, J., Anjos, M., Costa, J. P., Dias, M., Fernandes, A., Leitão, I., Mohanlal, U., Campos, E., Cascais, M. J., Faria, A., Marques, C., Patarrão, R., Pestana, D., Teixeira, D., Branco, J. C., & Calhau, C. (2020). Nutrition Education in Portuguese Medical Students: Impact on the Attitudes and Knowledge. *Acta medica portuguesa*, 33(4), 246–251. <https://doi.org/10.20344/amp.11817>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Alimentación Sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Piña-Pozas M, Araujo-Pulido G, Castillo-Castillo. (2020). Hipertensión arterial un problema de salud pública en México. <https://www.insp.mx/avisos/5398-hipertension-arterial-problema-salud-publica.html>
- Spencer, E. H., Frank, E., Elon, L. K., Hertzberg, V. S., Serdula, M. K., & Galuska, D. A. (2006). Predictors of nutrition counseling behaviors and attitudes in US medical

students. *The American journal of clinical nutrition*, 84(3), 655–662.
<https://doi.org/10.1093/ajcn/84.3.655>

Sobre los autores:

Joseline Arroyo Hernández

Originaria de Ciudad de México, actualmente estudiante de la Licenciatura en Médico Cirujano en la Universidad de las Américas Puebla, Miembro del Programa de Honores, Miembro estudiantil del American College of Physicians, Miembro de la Asociación Médica Estudiantil de las Américas.

Contacto: joseline.arroyohz@udlap.mx

María Fernanda Romero Espinoza

Originaria de Puebla, Puebla, actualmente estudiante de la Licenciatura en Médico Cirujano en la Universidad de las Américas Puebla. Miembro estudiantil del American College of Physicians, Miembro estudiantil del American College of Cardiology y Miembro de la Asociación Médica Estudiantil de las Américas (AMEA A.C).

Contacto: maria.romeroea@udlap.mx

Hassler Stefan Macías Sánchez

Originario de Cerro Azul, Veracruz, actualmente estudiante de la Licenciatura en Médico Cirujano en la Universidad de las Américas Puebla, Miembro del Programa de Honores, Miembro estudiantil del American College of Physicians, Oficial Nacional de Educación Médica de la gestión 2022-2023 de la Asociación Mexicana de Médicos en Formación (AMMEF A.C.)

Contacto: hassler.maciassz@udlap.mx