

Capítulo 4

Malnutrición en los estudiantes universitarios de la Universidad Mayor de San Andrés, Bolivia

Roberto Laura Barrón y Rossicela Belén Pinedo López

No es que el hambre afecte a la gente de los países pobres, o que la obesidad sea un problema de los países ricos. La malnutrición en todas sus formas es un problema global.

José Graziano da Silva

1. Introducción

Bolivia es un Estado plurinacional, intercultural, descentralizado y con autonomías de acuerdo con la Constitución Política del Estado de 2009. Según datos del Censo Nacional de Población y Vivienda 2012, su población es de 10.389.913 habitantes. Comprende una gran diversidad de culturas, ya que 37 etnias habitan en tierras altas y tierras bajas.

La Universidad Mayor de San Andrés (UMSA) se encuentra en la ciudad de La Paz, y es una de las más prestigiosas del país. Fue creada por decreto supremo del 25 de octubre de 1830. Está conformada por trece facultades y en sus aulas alberga aproximadamente 78.000 estudiantes matriculados. Una de las de mayor demanda es la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas, Humanidades y Ciencias Económicas. Del total de 78.228 estudiantes matriculados en 2016 en la UMSA, 49.961 (63%) procede de la ciudad de La Paz, 25.537 (32%) de la ciudad de El Alto, 2.291 (3%), del interior del país y 101 son extranjeros.

La población universitaria está sujeta a una serie de cambios en el estilo de vida, entre ellos los malos hábitos alimentarios, lo cual afecta su estado de nutrición y salud, y es causa de condición fisiológica anormal causada por un consumo insuficiente, desequilibrado o excesivo de los macronutrientes que aportan energía alimentaria (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y los micronutrientes (vitaminas y minerales) que son esenciales para el crecimiento y el desarrollo físico y cognitivo, y que puede llevar a afecciones como la desnutrición y el sobrepeso (FAO, 2014).

A pesar de contar con alimentos accesibles, naturales y nutritivos como cereales, frutas y verduras que se producen en los cuatro nichos ecológicos, muchas de las familias tienen una dieta deficiente. Las estrategias urbanas de *marketing*, publicidad, el uso de tecnologías, la globalización, el grado de educación determinan ciertos hábitos alimentarios nocivos para la nutrición. Los datos de la División de Sistemas de Información y Estadística de la UMSA indican que la mayoría de las y los estudiantes universitarios habitan zonas alejadas al centro de la ciudad, entre villas, la periferia y la ciudad de El Alto, lo que determina un alto índice de actividad migratoria, distancia entre hogar y Universidad, desintegración familiar, rutina, disponibilidad de tiempo, y a esto se añaden la pobreza y los bajos costos de comida chatarra (salteñas, tucumanas, rellenos, las famosas sopitas de fideo, sándwiches, variedad de golosinas, frituras y gaseosas), que por ello es más accesible al bolsillo del universitario, y cuya oferta es abundante en los alrededores de la Universidad.

La presente investigación analiza la malnutrición del estudiante universitario, su impacto en el rendimiento académico y sus principales causas, así como qué implica tener una buena alimentación en el contexto universitario. Entre sus conclusiones, se sugiere la creación de una normativa que regule de manera específica la alimentación y nutrición con el respaldo de políticas públicas, de prevención y tratamiento para la comunidad universitaria de la UMSA.

2. La situación en Bolivia

2.1. La alimentación como objeto de estudio

La alimentación es el derecho humano fundamental más importante y esencial para el desarrollo social y económico de una persona. El derecho a la alimentación tiene dos dimensiones: la primera se refiere a que el ser humano tiene derecho a estar libre de hambre, la segunda alude a la aplicación adecuada del mencionado derecho a todos los seres humanos, independientemente de su procedencia de países ricos o pobres, desarrollados o en vías de desarrollo (Prosalus, 2004).

Una buena alimentación y nutrición contribuye a la mejora, la eficiencia y los resultados de acciones del desarrollo personal: mayor capacidad de aprendizaje, menores gastos para el cuidado de la salud, mayor productividad, entre otros. La alimentación, como base para el desarrollo humano, está relacionada con la educación, la salud, la demografía, la agricultura, la pobreza y el género.

La alimentación es un derecho que involucra aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales. En este proceso influyen los patrones de comportamiento social, las creencias religiosas, la conservación de tradiciones familiares, culturales

y sanitarias (Ensin, 2010). Dentro de los componentes de la alimentación se encuentra la selección de alimentos, que está afectada por factores como la genética, la fisiología, la educación, la economía y las estructuras sociales y culturales.

En este contexto, el término “alimentación” trasciende el plano biológico, ya que los alimentos también cumplen una función social y se convierten en pilares fundamentales de la historia de la humanidad. La alimentación, además de satisfacer la necesidad de sustento, satisface la necesidad del apetito, construye patrones de comportamiento social, normas o tabúes religiosos, significados culturales y simbólicos, conserva tradiciones familiares, actúa como protección, como mediador social, entre otras, y aunque es un determinante de la nutrición, la primera es un proceso voluntario y la segunda, involuntario.

2.2. La pobreza en Bolivia

En los últimos años, el país ha sufrido cambios en el panorama social y económico, con la vigencia de la actual Constitución Política del Estado Boliviano, aprobado en febrero de 2009. Esto se ve reflejado en las ciudades y en la inmigración del campo en la ciudad.

Hoy casi el 70% de la población vive en áreas urbanas, a diferencia de hace cincuenta años. También ha cambiado la economía boliviana: el PIB de 5,5% en 2014 fue el más alto en América Latina. Sin embargo, a pesar del crecimiento económico, la pobreza y la desigualdad de ingresos siguen siendo elevadas, lo que señala diferencias en la redistribución de la riqueza y limita que las personas puedan emplear de igual manera sus derechos económicos sociales, incluido el derecho a la alimentación.¹

La población boliviana en su mayoría se concentra en ciudades, mientras que la producción de alimentos se encuentra en las áreas rurales. Es importante tener en cuenta que “las personas que viven en las ciudades latinoamericanas tienden a estar segregadas y los pobres típicamente viven lejos de servicios, infraestructura, alimentos frescos” (Fundación Alternativas, 2015).

La pobreza urbana y la condición económica tienen una interrelación única que no se ve en las áreas rurales, ya que los residentes en estas últimas están involucrados en la producción de alimentos para su subsistencia. Al mismo tiempo, son consumidores y productores, lo que no ocurre con los pobres urbanos, quienes “están integrados a una economía de mercado y su consumo de alimentos está monetizado” (Matthews, 2015), hecho que los convierte en los más

1. El derecho a la alimentación está consagrado como un derecho fundamental en la Constitución Política del Estado (2009). El artículo 16 afirma: “I. Toda persona tiene derecho al agua y a la alimentación. II. El Estado tiene la obligación de garantizar la seguridad alimentaria, a través de una alimentación sana, adecuada y suficiente para toda la población”.

vulnerables en cuanto a seguridad alimentaria. En este sentido, sus posibilidades de consumo son influenciadas de manera significativa hasta por los cambios más leves en sus ingresos.

Particularmente, en Bolivia los salarios son más bajos aun en la economía informal, que alcanza el 81%, en la que predominan el comercio y los servicios. Los informales perciben un ingreso que no les alcanza para satisfacer sus necesidades alimentarias. Los datos de la Comisión Económica de América Latina y el Caribe (Cepal) revelan que en 2015 el indicador de pobreza se situaba en 35%, al año siguiente en 35,3% y en 2017 alcanzó el 35,2%. Según los datos del gobierno, en 2015 la pobreza moderada se situaba en 38,6%, un año después en 39,5% y en 2017 en 36,4%. Es decir que hay una reducción del 3,1% entre 2016 y 2017. Aclara la Cepal que las estimaciones “corresponden al cuarto trimestre de cada año, mientras las estimaciones oficiales corresponden al segundo semestre de cada año”. Según los cálculos, Bolivia tiene 11,3 millones de habitantes de los cuales 3,9 millones son pobres (35%). Mientras que la pobreza extrema, de acuerdo con el reporte de la Cepal, en 2015 se situó en 14,7%, en 2016 subió a 16,7% y en 2017 bajó levemente a 16,4%. Es decir que entre 2016 y 2017 la reducción fue de 0,3 puntos. Las cifras oficiales refieren que en 2016 el índice de pobreza extrema fue de 18,3% y en 2017 de 17,1%, equivalentes a una disminución de 1,2 puntos.

Aun así, Bolivia mantiene los índices más altos de pobreza a nivel latinoamericano y es considerado así por los países vecinos; se ubica en la posición más desfavorable del grupo de quince países evaluados por la Cepal. Incluso está peor que El Salvador en lo relativo a la tasa de pobreza extrema. La situación de Bolivia se aleja de otros países como Perú, Paraguay y Ecuador, cuyas tasas están entre 15% y 25% y la de pobreza extrema, entre 5% y 10%. Las mejores calificaciones son las de Chile y Uruguay.²

En la sesión extraordinaria de la Asamblea Parlamentaria Europeo-Latinoamericana (Eurolat), realizada el 27 y 28 de febrero de 2019 en la ciudad de Santa Cruz de la Sierra, el gobierno central ha declarado: “Hemos reducido la desigualdad; en 2005 el 10% más rico tenía 128 veces más riqueza que el 10% más pobre. En 2018, el 10% más rico tiene 26 veces más que el 10% más pobre”, recaló el entonces presidente Evo Morales, quien explicó también que en 2005 cuatro de cada diez bolivianos vivían en pobreza extrema y no podían satisfacer sus necesidades básicas. “Sin embargo, tras medidas sociales implementadas a partir de la distribución de la riqueza generada en el país, ahora solo dos de cada diez bolivianos viven en esa condición”, agregó Morales.

El economista Ernesto Bernal considera que Bolivia ingresó en una etapa de desaceleración económica debido al modelo vigente, razón por la cual se tomaron medidas para resolver los crecientes déficits, la pérdida de reservas y el

2. <https://jubileobolivia.com/Publicaciones/Desarrollo-Humano/Bolivia-donde-menos-bajo-la-pobreza-segun-un-informe-de-la-Cepal>

endeudamiento en aumento, con el objetivo de evitar una recesión.³ Todos estos factores afectan los indicadores de la pobreza y pobreza extrema.

En este sentido, los cambios debido a la política económica del Estado lograron mitigar la pobreza superficialmente. En la actualidad, sigue siendo uno de los más grandes desafíos que presenta la sociedad boliviana; al respecto el analista Jaime Pérez, de la Fundación Jubileo,⁴ detalla que el gobierno debe implementar políticas públicas destinadas a la generación de empleo formal que contemple ingresos suficientes para cubrir las necesidades y que estos sean duraderos. “Durante los años de bonanza, Bolivia mejoró considerablemente la situación de pobreza y pobreza extrema; sin embargo, el gobierno debe aplicar las políticas necesarias para evitar que la gente que salió de ambos segmentos vuelva a caer en ellos, debido al actual contexto de desaceleración económica”, considera el experto.

En Bolivia, se vieron casos llamativos de pobreza extrema y que salieron a la luz pública. Eva Quino, de tan solo doce años, murió de hambre en marzo de 2017 en la ciudad de El Alto; es el primer caso visible de muerte por hambre y desnutrición en Bolivia. Según el informe sobre Desarrollo Humano en Bolivia del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), existen varias causas que generan hambre y desnutrición en los bolivianos. Uno de esos factores es la pobreza, que impide que una familia pueda acceder a servicios básicos o al derecho del trabajo. De acuerdo con el informe del Instituto Nacional de Estadística (INE), publicado el 19 de abril del 2018, la pobreza llegó a su nivel más bajo en 2017, al cerrar con 36,4% frente al 59,9% en 2006, año en el que Evo Morales asumió la presidencia. Según el INE, entre 2016 y 2017 la pobreza en el área rural registró una baja de 1,8 puntos porcentuales, mientras que en el área urbana disminuyó 3,4 puntos porcentuales.

Al respecto, la Fundación Jubileo plantea construir nuevos indicadores de pobreza para que el análisis anual que realiza el INE, al momento de medir esta condición, refleje la realidad del país, y considera que el de “multidimensionalidad” es un concepto que debe incluirse en el debate. Los estudios reflejan el “descuido” por parte de las autoridades al respecto. La pobreza y la pobreza extrema están latentes en toda Bolivia, afectando a los sectores más vulnerables, que son los que más las sufren según muestran los indicadores.

2.3. La cultura urbana popular y el desplazamiento de la dieta andina

En este apartado se analizan los alimentos que se producen en la zona altiplánica, donde se ubica el departamento de La Paz, y debido a la presencia de una

3. <https://m.eldiario.net/?n=39&a=2016&m=04&d=23>

4. Exposición en Conferencia sobre Coyuntura Boliviana y Doctrina Social de la Iglesia, Fundación Jubileo, agosto de 2011.

nueva cultura urbana popular, el *marketing* y la globalización, la comida rápida o chatarra hasta hace poco estaba entre los productos alimentarios preferidos entre las personas que habitan esa zona del país.

Los antepasados de los actuales pueblos indígenas de la región andina disfrutaban de una gran diversidad de alimentos de origen animal y vegetal de producción local. Esa producción aportaba una dieta sana y equilibrada, pero por diferentes factores hoy esos hábitos de consumo se han ido modificando, desplazados por productos refinados y transgénicos que no tienen alto valor nutricional.

Según Nelson Tapia y Gustavo Saravia (1997), hasta 1990 se habían reconocido en América un total de 235 especies de papa, entre silvestres y cultivadas. Bolivia es parte del centro de origen de la papa donde la diversidad genética es alta. Otro alimento que en los últimos años ha adquirido notable importancia es la quinua, que se ha internacionalizado y por ello queda sujeta a los precios de importación y exportación para el consumo interno del país. Con 69 variedades locales, se caracteriza por su alta capacidad de adaptación al ecosistema andino, con condiciones climáticas extremas y diferentes tipos de suelo. Asimismo, existen tubérculos o raíces (oca, papalisa, isaño, maca, chuño, tunta, tarwi, cañawa); entre las carnes, mencionamos las de cerdo, llama, oveja.

En este punto, la producción de alimento está sujeta a las estaciones y variaciones climáticas como heladas, granizos, sequías, en regiones donde el cambio climático afecta más al no contar muchos municipios con gestión de riesgos, y que además impacta en el número de cosechas que se realicen. En este sentido, la cantidad y la variedad de alimentos que se produzcan para abastecer al departamento de La Paz dependen de diversos factores: climáticos, económicos (pobreza), entre otros.

2.4. La comida chatarra

Los alimentos considerados chatarra son aquellos que no necesitan preparación adicional antes de ser consumidos, aunque esta característica no los define automáticamente. En este grupo de alimentos se incluyen los siguientes: productos en cuya elaboración se utiliza mucha grasa y azúcar; productos que son sometidos a procesos industriales y se venden empacados, y en muchos casos no necesitan refrigeración, y alimentos que poseen un período de caducidad prolongado, precio relativamente barato, y cuya amplia distribución comercial los hace muy accesibles.

La comida chatarra, también conocida como comida basura, contiene por lo general altos niveles de grasa, sal, azúcares y otros elementos que estimulan el apetito y la sed, lo que favorece el gran interés comercial para los establecimientos que los venden.

Entre las características de este tipo de comida y que explican su popularidad mencionamos las siguientes: tienen buen sabor, aunque no son de calidad ni

nutritivas; son baratas y accesibles a la economía familiar; son fáciles de preparar; son cómodas para ingerir en la calle o lugares públicos; cuentan con amplia distribución comercial; tienen una publicidad agresiva; su empaque permite ingerirla en cualquier lugar; son de bajo costo y muy apetecibles por el uso excesivo de condimentos, como el glutamato monosódico (potenciador del sabor) o la tartracina (colorante alimentario). Por todo ello, se puede plantear que las personas no saben con exactitud qué es bueno, malo o regular cuando eligen y consumen sus alimentos.

La comida chatarra se relaciona con la obesidad, las enfermedades cardíacas, la diabetes tipo II, las caries y otros males.

Las empresas multinacionales brindan en una etiqueta la información respectiva al contenido del producto, valor nutricional, origen y otros datos —como conservantes, colorantes artificiales y saborizantes, etc.—, pero la mayoría de los consumidores no le da importancia a esta advertencia. El aceite de soja, la canola, el maíz y otros ingredientes tienen un alto riesgo adicional de ser genéticamente modificados y, por lo tanto, contaminados con glifosato. Los conservantes alargan la vida útil de los alimentos, lo que aumenta las ganancias del fabricante. La mayoría de estos conservantes están relacionados con problemas de salud, cáncer, reacciones alérgicas (Colque y Jarro, 2015).

En este sentido, hablar de alimentación también es hablar de nutrición.⁵ Las tendencias recientes de aumento de los índices de malnutrición se atribuyen cada vez más a las transformaciones económicas y a los cambios de estilos de vida, en un sistema que se ha industrializado rápidamente; realidad no ajena a la alimentación del universitario.

Empecemos por definir la malnutrición. Según la FAO (2014), se trata de una condición fisiológica anormal causada por el consumo insuficiente, desequilibrado o excesivo de los micronutrientes que aportan energía alimentaria (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y los macronutrientes (vitaminas y minerales) que son esenciales para el desarrollo cognitivo y físico, que se traduce en lo siguiente:

5. El proceso mediante el cual el organismo absorbe y transforma los nutrientes ingeridos en sustancias químicas más simples que se utilizan en la formación de tejidos y la regulación del metabolismo para aportar la energía necesaria para el óptimo funcionamiento del ser humano.

- *Subalimentación y desnutrición*: ingesta de alimentos que es insuficiente para satisfacer las necesidades de energía alimentaria.
- *Deficiencias de micronutrientes*: deficiencias en una o más vitaminas y minerales esenciales.
- *Sobrenutrición y obesidad*: una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede perjudicar a la salud.

La malnutrición se entiende como escasa alimentación, pero en realidad significa alimentación de mala calidad. Las personas que padecen la condición de malnutridos tienen deficiencias de hierro, vitamina A, yodo, zinc. La malnutrición está asociada al consumo excesivo de calorías provenientes de alimentos que contienen grasas sólidas o azúcares añadidos, con poco o ningún nutriente. Por tanto, el mundo afronta el grave problema de que su población consume escasos alimentos nutritivos o demasiados alimentos carentes de vitaminas.

3. Factores determinantes en la elección de alimentos

El consumo de alimentos está condicionado por numerosas influencias socioculturales, hábitos y patrones alimentarios, el nivel educativo, la publicidad, la estructura familiar, la cual desempeña un papel fundamental en la crianza de niñas y niños. Sin embargo, al pasar los años y alcanzar la adolescencia, pierde relevancia. El grupo de amigos y las relaciones sociales, la publicidad de los medios de comunicación como radio, televisión, internet, celular, se convierten en condicionantes claves de los hábitos alimentarios de los universitarios.

El ingreso a la Universidad genera una serie de cambios en la vida de las personas jóvenes, que van desde separarse de su familia en el caso de las y los estudiantes que tienen que desplazarse y dejar sus hogares, a adaptarse a nuevas normas, compañeros de estudio, niveles elevados de estrés y manejo del tiempo. Dentro de estos cambios, la alimentación resulta uno de los menos visibles, pero genera mayores problemas en la salud a mediano y largo plazo, por la actividad física y mental que las y los estudiantes desarrollan.

Entre los principales factores que influyen e intervienen en la adopción de hábitos alimentarios y que son determinantes para una calidad de vida saludable, el principal es obviamente el factor biológico, pero lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales. Algunos de los otros factores que influyen en la elección de los alimentos son los siguientes:

- Factores económicos: el precio, los ingresos y la oferta en el mercado.
- Factores culturales.
- Factores sociales: la familia, los compañeros de la Universidad y los patrones de alimentación.

3.1. Factores económicos

El nivel socioeconómico determina el acceso a servicios básicos como la vivienda, la alimentación, la salud, la educación, la vestimenta, el estado nutricional y, por ende, la calidad de vida de una persona (Hammerly, 1992).

El precio de los alimentos, la forma y el lugar de compra y la frecuencia de consumo de frutas y verduras en mucho dependerán de la situación económica en la que se encuentre cada familia.

Sin duda, el costo de los alimentos es uno de los principales factores que determinan la elección de estos. El hecho de que el costo sea excesivo o no depende fundamentalmente de los ingresos y del estatus socioeconómico de cada persona, además de los precios establecidos por las grandes corporaciones y la oferta del mercado.

3.2. Factores culturales

Los factores culturales también presentan una influencia en los hábitos alimentarios de las personas. Las tradiciones culturales relacionadas con la alimentación se fundamentan en los recursos naturales disponibles, en las formas sociales y religiosas, en las prácticas gastronómicas, en las celebraciones, en la transmisión de procedimientos culinarios a lo largo de las generaciones, a las modas marcadas por el marketing y la publicidad (Jiménez-Benítez, Rodríguez-Martín y Jiménez-Rodríguez, 2010). En este sentido, las condiciones culturales se verán modificadas por los progresos científicos, tecnológicos, educativos, sanitarios, y por las nuevas formas de organización social y las diferentes redes sociales.

Las tradiciones, los hábitos, las costumbres, la cultura y la educación desempeñan un papel fundamental en el concepto tradicional “buen vivir”. Productos nativos, como cañahua, quinua, tarwi, carne de llama, etc., están desapareciendo en el consumo urbano debido a la oferta del mercado de productos con alto contenido de grasa e hidratos de carbono, habituales en el consumo cotidiano de los jóvenes universitarios.

3.3. Factores sociales

El mercado impone al consumidor determinados alimentos en función de los costos de la canasta familiar. Una alimentación deficiente puede provocar tanto una nutrición insuficiente (déficit de micronutrientes) como un exceso de alimentación (consumo excesivo de energía que ocasiona sobrepeso y obesidad). Se trata de problemas a los que se enfrentan diferentes sectores de la sociedad, por lo que se requieren diferentes niveles de especialización, dotes y diferentes métodos de intervención.⁶

Es un hecho ampliamente aceptado que la familia es importante a la hora de tomar decisiones en materia de alimentación, dado que es la que impone cuáles serán los hábitos alimentarios que se irán transmitiendo de la generación adulta a las nuevas generaciones.

La cantidad de alimentos que se ingieren en casa es menor, pues cada vez más hay una mayor proporción de alimentos que se consumen fuera de ella; por ejemplo, en la Universidad, en el trabajo o en la calle. La disponibilidad de alimentos saludables en casa y fuera de casa incrementa el consumo de comida chatarra. Por desgracia, en muchos entornos de trabajo y escolares el acceso a opciones alimentarias saludables es escaso. Esta situación se ha institucionalizado en la Universidad, porque la ingesta de alimentos con exceso de hidratos de carbono es una cuestión cotidiana.

Los factores sociales se refieren a las influencias que una o más personas tienen sobre la conducta alimentaria de otras personas, sea directamente (compras de alimentos) o indirectamente (aprendizaje a partir de la conducta de otros), y se trate de una influencia consciente (transferencia de creencias) o subconsciente. Incluso cuando comemos solos, nuestra elección de alimentos se ve influenciada por factores sociales; se desarrollan actitudes y hábitos mediante la interacción con otras personas, la cultura y el *marketing*. Sin embargo, cuantificar las influencias sociales, culturales y el *marketing* sobre la ingesta o el consumo de alimentos resulta difícil, ya que las influencias que las personas tienen sobre la conducta alimentaria de los demás son variadas y, además, porque la gente no es necesariamente consciente de las influencias sociales que se ejercen sobre su propia conducta alimentaria.

6. <http://www.eufic.org/article/expid/review-food-choise/>.

4. Realidad alimentaria de los estudiantes en la Universidad Mayor de San Andrés

4.1. Patrones alimentarios

Como hemos dicho, la alimentación está influida por la familia, el nivel educativo, la cultura, la economía, las relaciones interpersonales, la publicidad y los medios de comunicación (Jiménez-Benítez, Rodríguez-Martín y Jiménez-Rodríguez, 2010).

Los patrones de consumo de alimentos, el consumo de alimentos preferidos y las formas de preparación están influenciados por condiciones socioeconómicas, culturales, demográficas y por la incorporación de nuevos servicios en la alimentación y publicidad (Morón y Shetjman, 1997; Latham, 2002).

Según Felipe Torres y Yolanda Trápaga (2002), los patrones alimentarios hacen referencia al conjunto de productos o alimentos que un individuo, una familia o grupos de familias consumen de manera frecuente, en promedio por lo menos una vez al mes, o a que dichos productos tengan un arraigo tal en las preferencias alimentarias que puedan ser recordados por lo menos veinticuatro horas después de consumirse.

Un patrón alimentario se caracteriza por la preferencia de ciertos alimentos, que conforman los hábitos en las comidas de una población. Los patrones alimentarios se forman y se aprenden mediante un proceso que ocurre a edades tempranas.

Se ha observado que existe falta de información en alimentación y nutrición. Algunos de los problemas identificados son los malos hábitos alimentarios, la inadecuada combinación de alimentos, la deficiente cantidad y calidad con relación a las necesidades nutricionales y, en algunos casos, la falta de actividad física y la oferta disponible en el mercado (Ministerio de Salud y Deportes, 2013a).

Gran parte de los jóvenes tienen un perfil de consumo de alimentos basado en los siguientes criterios: sencillez, rapidez y comodidad en la preparación, presupuesto muy limitado destinado a la alimentación y forma no convencional de consumo, es decir, compaginan el acto de comer con otro tipo de actividades (ver televisión, escuchar radio, leer, etc.), su sentido del horario de las comidas es corto y desordenado. Los universitarios pueden comer a cualquier hora y la dieta suele acomodarse a sus exigencias y ritmos de trabajo o estudio, desocupación; en pocas ocasiones comparten la comida con la familia. El consumo de alimentos fuera del hogar, por razones de precio y de identidad con su grupo, suele producirse en lugares como la calle, las plazas, el patio de la facultad, incluso en las mismas aulas.

Yecid Umacayo, jefe de la Unidad de Alimentación y Nutrición del Ministerio de Salud,⁷ informó que el consumo de comida chatarra en Bolivia se incrementó en los últimos quince años 200%: “Bolivia ha incrementado en 180% a 200% el consumo de comida chatarra en los últimos quince años, y como pasa en toda la región es por la comida chatarra, alimentos no saludables con alto contenido de azúcar, gaseosa, frituras con mucha grasa y sal principalmente”.

En su mayoría, por los bajos costos, la comida chatarra pertenece a una marca y es altamente publicitada, pero también la hay producida de manera artesanal: salteñas, tucumanas, rellenos (en sus variedades), sopitas de fideo, sándwiches, variedad de golosinas dulces y saladas, frituras, pipocas, chizitos y gaseosas que, al ser baratos, son accesibles y se ofrecen en abundancia en los alrededores de la Universidad. La mayor parte de los ingredientes en estos productos son aditivos, como estabilizadores, emulsificantes y solventes; el aporte nutritivo es el azúcar (u otros carbohidratos) o la grasa, con un escaso o nulo contenido de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. En resumen, son fuente de calorías vacías.

Los cambios de vida en la sociedad repercuten en la familia. En la actualidad, padre y madre trabajan, y en el mercado se ofrecen muchos alimentos elaborados y a bajo costo. Esta situación ha influido en la alimentación de los jóvenes universitarios y, poco a poco, las comidas caseras han sido sustituidas por productos altos en azúcar, grasa, sodio e hidratos de carbono, que prevalecen en los fideos o el arroz que se compran listos para consumir. Aunque logran saciar el hambre, aumentan la posibilidad de padecer malnutrición y no asegurar los requerimientos diarios para evitarla.

Las papas fritas son la comida preferida de una buena parte de los universitarios que estudian cerca del Monoblock Central, según el reporte del Centro de Educación e Información para la Salud (CEIS).⁸ Según este informe, cada media hora un promedio de cincuenta estudiantes adquiere tal producto, cuyo precio oscila entre 5 y 10 pesos bolivianos, dependiendo de las porciones.

En la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas, la comida preferida son las sopitas de fideo, cuyo precio oscila entre 3 y 5 pesos bolivianos. Está compuesta por fideos con maní y puede ser acompañada por huevo, salchicha o silpancho (mezcla de carne molida y pan). También se venden salteñas, tucumanas y rellenos a un precio similar.

El consumo de estos productos es de gran demanda entre las diez de la mañana y el mediodía, ya que la mayoría de los estudiantes no tiene el hábito de desayunar, alegando el factor tiempo como impedimento para hacerlo. La mayoría de los estudiantes universitarios emigra de la ciudad de El Alto o zonas periféricas hacia la UMSA, que se halla en pleno centro de la ciudad de La Paz. El horario

7. Umacayo explicó que este dato es resultado de una encuesta que realizó la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la FAO.

8. <http://www.inforse.com.bolla-umsa-promueve-y-sensibiliza-a-la-comunidad-universitaria-a-prevenir-la-diabetes>

de entrada de la primera clase es a las 7.30 y se extiende hasta las 9 a.m.

Sea dentro o fuera de los predios universitarios, incluyendo el comedor universitario, se aprecia la poca disponibilidad de alimentos saludables. El expendio de comida chatarra (en todas sus variedades) es notablemente mayor; además, es accesible a la economía del estudiante y fácil de adquirir, ya que vendedores ambulantes, kioscos, anaqueles, restaurantes la venden. A simple vista se aprecia la falta de inocuidad alimentaria.⁹

Los kioscos y anaqueles están a cargo de la Unidad de Mercados y Comercio en Vía Pública del Gobierno Autónomo Municipal de La Paz, que trabaja con la Guardia Municipal. Los vendedores constituyen un sector gremial que surgió a principios de la década de 1980, como consecuencia de la desocupación del país. Actualmente existe una base de datos que los contabiliza: 50.000 comerciantes legales y 100.000 ilegales. Si bien autoridades de gobierno y municipales han reiterado la intención de regular la venta de alimentos en lugares públicos y aún más en predios universitarios, hasta el día de hoy no se ha concretado ninguna normativa que la regule. Es más, en la UNSA no se cuenta con normativa específica que regule de manera precisa y con el respaldo de políticas públicas la alimentación de sus estudiantes.

La licitación de kioscos y anaqueles dentro de la Universidad está regulada por la resolución del Honorable Consejo Universitario 511/12, bajo el título Reglamento Específico de Administración Descentralizada de Espacios físicos en la Universidad Mayor de San Andrés. En el capítulo de licitaciones para los comedores, café-comedores, cafeterías, kioscos de alimentos y golosinas contempla, entre los requisitos, los precios unitarios de los productos ofertados, incluyendo la propuesta de tarifa y el espacio, siendo una norma de carácter técnico que está sujeta a la oferta y demanda de productos. Pero el reglamento no regula la calidad ni el valor nutricional de los alimentos.

Los estudiantes en su mayoría están conscientes de que no se alimentan adecuadamente. Entre los principales factores están los económicos y el tiempo. Esto dificulta el proceso de aprendizaje, el panorama es claro: el estudiante que no desayuna adecuadamente no podrá asimilar toda la clase que dura una hora y media aproximadamente, y esto inevitablemente afecta su rendimiento académico. Según datos de la División de Sistemas de Información y Estadística de la Universidad, existen 12.733 estudiantes con permanencia de once años, que no han concluido sus estudios universitarios. Un estudiante regular egresado termina la carrera en cinco años aproximadamente, a esto le sigue la titulación a través de

9. La inocuidad alimentaria es la ausencia, o la presencia en niveles seguros y aceptables, de elementos peligrosos en los alimentos, y que puedan dañar la salud de los consumidores. Los peligros transmitidos por los alimentos pueden ser de naturaleza microbiológica, química o física, y con frecuencia no se advierten a simple vista: bacterias, virus, etc. Por ello es fundamental garantizar alimentos seguros en cada etapa de la cadena alimentaria desde la producción hasta la cosecha.

las distintas modalidades de uno a tres años, reflejo del rendimiento académico.



5. Alimentación saludable para una vida saludable

¿Cómo debería ser la alimentación del joven universitario? Una alimentación equilibrada, que asegure un organismo sano, es aquella en la que se consumen alimentos sanos y diversos. Para la alimentación saludable, que aporte todos los nutrientes esenciales, se debe tomar en cuenta lo siguiente: no se debe confundir, pues no todas las verduras, tomates, hortalizas y frutas son saludables y buenos alimentos, los provenientes de semillas transgénicas o los que durante su proceso de cultivo han recibido productos químicos, afectando a la salud humana.

Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de desarrollarse plenamente, vivir con salud, aprender y trabajar mejor, y protegerse de enfermedades.

El Programa de Desarrollo Integral Interdisciplinario (PRODII) indica que la alimentación debe tener las siguientes características:

- Debe ser completa: incluir productos de todos los grupos alimentarios. Al combinarlos, estos aportan los nutrientes necesarios, tanto macronutrientes (carbohidratos, grasas y proteínas) como micronutrientes (vitaminas y minerales).
- Debe ser equilibrada: se deben consumir cantidades apropiadas de alimentos, sin excesos.
- Debe ser suficiente: debe cubrir las necesidades del organismo para asegurar las funciones vitales y mantener el peso corporal adecuado.

- Debe ser variada: la mezcla de diferentes alimentos proporcionará los aportes de vitaminas y minerales que el organismo necesita.
- Debe ser adecuada para cada individuo: debe estar en función de las necesidades del individuo (edad, sexo, actividad, historia clínica, constitución corporal, hábitos alimentarios, época del año, etc.).

6. Conclusiones

Los temas respecto de alimentación y nutrición, dentro del marco de la salud, son abordados de distinta manera en las trece facultades y las 54 carreras. Algunas han mostrado avances en torno a concientizar sobre la cuestión, y excepcionalmente en algunos casos a garantizar una alimentación saludable para el estudiante universitario.

Las facultades que se dedican a hacer investigaciones y a abordar este tipo de temas de manera especializada no logran difusión en la comunidad universitaria, lo cual dificulta el acceso a la información. Esto puede pasar desapercibido por las mismas autoridades universitarias. Si bien existen programas como el Programa Médico-Estudiantil (Promes) o la Beca Comedor en cuanto a acciones por parte de la Universidad que velan por la salud de los estudiantes, aun presentan desafíos en calidad y cobertura, respectivamente.

Esta problemática ha sido abordada en la mayoría de las universidades europeas, y muchas universidades latinoamericanas, al menos las principales de la región. Un ejemplo en América Latina es la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) que desde 2010 realiza encuestas con muestras pequeñas de su alumnado. Estas indican un cambio en los hábitos alimentarios y estilos de vida con mayor porcentaje de personas con exceso de peso, según afirma María del Rocío Fernández Suárez, del Programa Universitario de Alimentos (PUAL) de la UNAM.

A partir del 2016, bajo la Campaña de Alimentación y Salud para Universitarios,¹⁰ se contribuye a que los estudiantes de la UNAM adopten hábitos saludables a través de charlas, talleres, videos, actividades lúdicas y más. Con este mismo objetivo, en el transcurso de los últimos cuatro años el PUAL ha participado en al menos 54 actividades diferentes, logrando atender a un promedio de 2.400 alumnos de bachillerato y licenciatura; con un objetivo adicional: se valorará el estado de nutrición de una muestra representativa con el fin de identificar a jóvenes vulnerables o que requieren algún tipo de intervención.

Lo interesante del proyecto es la encuesta dietética en línea dirigida a las y los estudiantes. Con la información obtenida se evaluarán la dieta y los hábitos

10. www.dgcs.unam.mx

de las y los estudiantes. Asimismo, se les dan recomendaciones particulares. Dentro de los aspectos favorables, además del uso de plataformas digitales y la interrelación de diversas facultades para este fin, se trabaja en la revalorización de la dieta tradicional mesoamericana.

Desde la experiencia de esta investigación, la malnutrición se convierte en un hábito más para el estudiante universitario.

Hemos llegado a las siguientes conclusiones:

- En Bolivia se observa que los estudiantes universitarios han disminuido el consumo de alimentos nutritivos (v. gr. quinua, cañawa, tarwi, carne de llama, chuño) y han incorporado el consumo en exceso del arroz y fideo, añadiendo alimentos procesados como papas fritas.
- Los alimentos señalados anteriormente no aportan al sistema nutritivo porque se los considera carbohidratos que solo sirven para obtener saciedad, pero no para nutrir.
- Se debe recalcar que Bolivia es un país subdesarrollado donde el índice de extrema pobreza alcanza el 18,3%, factor que determina que los estudiantes consuman alimentos de bajo costo, lo cual incide en su rendimiento académico.
- Finalmente, este problema fundamental es inadvertido por las autoridades universitarias, quienes no plantean políticas que puedan remediar la situación.

Asimismo, se propone la puesta en marcha de políticas específicas por parte de la Universidad expresadas en la creación de una normativa que regule la calidad y el precio de los alimentos dentro de las facultades y los predios universitarios, a un costo accesible, y que, al mismo tiempo, se goce de una institucionalización y bienes públicos destinados a este fin. Para efectivizarla, se requieren *políticas de prevención y tratamiento* para incentivar el desarrollo de hábitos alimentarios saludables

En este sentido, a través de los diferentes tipos de titulación, se debe fomentar la investigación en temas que involucren el derecho a la alimentación y que este sea accesible a la comunidad universitaria en su totalidad. Es preciso crear conciencia sobre la alimentación saludable, que las y los estudiantes asuman la responsabilidad de velar por su salud, por su bienestar, para así mejorar sus niveles de vida, lo cual inevitablemente va a contribuir aún mejor al desarrollo del país.

Los alimentos señalados anteriormente no aportan al sistema nutritivo porque se los considera como carbohidratos que solo sirven para obtener saciedad, pero no para nutrir.

Es preciso crear conciencia sobre la alimentación saludable, y que las y los estudiantes asuman la responsabilidad de velar por su salud, por su bienestar,

para así mejorar sus niveles de vida, lo cual inevitablemente va a contribuir aún mejor al desarrollo del país.

7. Referencias

- Colque, B. y G. Jarro (2015), “Cartilla de nutrición: consumo responsable para una correcta alimentación”, PRODI.
- Delgado B., F. y M. Delgado A. (2014), *El vivir y comer bien en los Andes bolivianos: aportes de los sistemas agroalimentarios y las estrategias de vida de las naciones indígenas a las políticas de seguridad y soberanía alimentaria*, La Paz, Agruco-Plural.
- Ensin (2010), “Patrones alimentarios y su relación con el exceso de peso en Colombia: estudio a profundidad a partir de la ENSIN 2010”, Bogotá, Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Medicina Instituto de Salud Pública Maestría de Salud Pública.
- FAO (1996), “Declaración de Roma sobre la seguridad alimentaria mundial y plan de acción”, Cumbre Mundial sobre Alimentación (disponible en <http://www.fao.org/docrep/003/w3613s/w3613s00.htm>).
- (2014), *El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo: fortalecimiento de un entorno favorable para la seguridad alimentaria y la nutrición*, Roma.
- Fundación Alternativas (2015), “Misión: fomentar alternativas sostenibles para una mayor seguridad alimentaria en Bolivia, uniendo esfuerzos cívicos, públicos y privados en el diseño y la aplicación de políticas públicas, programas e iniciativas de producción y consumo de alimentos ecológicos” (disponible en www.Alternativascc.Org.Info@Alternativascc.Org).
- Fundación Jubileo Bolivia (2019), “Donde menos bajó la pobreza, según un informe de la Cepal”, 10 de marzo (disponible en <https://jubileobolivia.com/Publicaciones/Desarrollo-Humano/Bolivia-donde-menos-bajo-la-pobreza-segun-un-informe-de-la-Cepal>).
- Pérez, J. (2011), *Reducción de pobreza*, La Paz, Fundación Jubileo, 29 de agosto (disponible en <https://jubileobolivia.com/Publicaciones/pronunciamento-de-organizaciones-e-instituciones-de-la-sociedad-civil-de-bolivia/reduccion-de-pobreza>).
- Jiménez-Benítez, D., A. Rodríguez-Martín y R. Jiménez-Rodríguez (2010), “Análisis de determinantes sociales de la desnutrición en Latinoamérica”, *Nutrición Hospitalaria* (disponible en http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112010000900003&lng=es&tlng=es).
- Hammerly, M. (1992), *Viva más y mejor alimentándose correctamente*, Buenos Aires. Sudamericana.
- Colque, B. y G. Jarro (2015), “Cartilla de nutrición. Consumo responsable para una correcta alimentación”, PRODI.

Capítulo 4. Malnutrición en los estudiantes universitarios de la Universidad Mayor...–

- Latham, M.C. (2002), *Nutrición humana en un mundo en desarrollo*, Roma, FAO.
- Matthews, C. (2015), “Estado de situación: Bolivia, seguridad alimentaria y pobreza urbana”, Fundación Alternativas, agosto.
- Ministerio de Salud y Deportes (2013a), *Guía alimentaria para las y los adolescentes*, La Paz.
- (2013b), *Bases técnicas de las guías alimentarias para la población boliviana*, La Paz.
- Morón, C. y A. Schejtman (1997), “Evolución del consumo de alimentos en América Latina”, en FAO, *Producción y manejo de datos de composición química de alimentos en nutrición*, Santiago de Chile.
- Ortiz Gómez, A., S. Vázquez-García y M. Montes-Estrada (2005), “La alimentación en México: enfoques y visión a futuro”, *Estudios Sociales. Revista de investigación científica*, 13 (25).
- OPS-OMS (2015), *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*, Washington, 2015.
- Prosalus (2004), campaña “El derecho humano a la alimentación: urgente”, revisión del objetivo 1 de los Objetivos de Desarrollo del Milenio, septiembre.
- Tapia, N. y G. Saravia (1997), *Biodiversidad en papas amargas*, Cochabamba, Agruco.
- Torres, F. y Y. Trápaga (coords.) (2001), *La alimentación de los mexicanos en la alborada del tercer milenio*, Ciudad de México, UNAM.
- UNAM (2015), *Boletín*, 20 de diciembre (disponible en <https://www.clikisalud.net/lanzan-campana-de-alimentacion-y-salud-para-universitarios/#:~:text=La%20Universidad%20Nacional%20Aut%C3%B3noma%20de,vida%20saludables%20entre%20los%20universitarios>).