

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, las personas disponen poco tiempo para comer por consecuencia de una vida con mucho estrés, no dan mucha importancia al hábito del buen comer. Esto ha provocado que está incline por el consumo de comida, que ofrece saciar la necesidad de alimentarse con comida que no les aporta la cantidad de nutrientes que requieren para su desempeño diario.

1.1 Planteamiento del problema

El ser humano requiere, para su desarrollo y funcionamiento, una dieta balanceada, que contenga ciertas cantidades de los diferentes elementos nutritivos básicos, los cuales se deben tomar juntos en proporciones relativas aproximadas, para obtener los mejores resultados nutricionales, de acuerdo con la edad, el sexo, el grado de actividad y el clima (Nolasco, 1977).

En los años recientes las tendencias gastronómicas se han estado dirigiendo al cuidado de la dieta, por medio de una adecuada nutrición basada en alimentos que tengan un verdadero contenido nutricional. Estas tendencias no son aplicadas por la mayoría de los jóvenes, tal vez por falta de difusión o porque éstos no se preocupan por cuidar lo que comen debido al ritmo de vida que llevan de acuerdo a las actividades cotidianas. Este comportamiento, está determinado por el ritmo de vida que llevan los estudiantes, ya que en la mayoría de las ocasiones sólo buscan saciar su hambre con alimentos que los haga sentir satisfechos y les provean energía para cumplir con sus obligaciones. Por lo general, consumen comida dentro de las instituciones educativas o en establecimientos cercanos a su lugar de estudio. Lo ideal es que los estudiantes se alimenten de acuerdo a sus actividades y desempeño. Nolasco (1977) argumenta que “el ser humano requiere para su desarrollo y funcionamiento una dieta balanceada, la cual debe basarse en los elementos nutritivos básicos, estos deben de estar controlados por ciertas proporciones, para poder conseguir maximizar los resultados nutricionales, tomando en cuenta el sexo, la edad, el grado de actividad y el clima.

Muchos estudiantes de la Universidad de las Américas, Puebla no cuentan con el tiempo suficiente para alimentarse; y esto se debe también a que viven fuera de sus hogares y/o les resulta incómodo trasladarse a comer a su casa, ya que pueden emplear este espacio para terminar algunas labores estudiantiles. Por esta razón, se considera importante realizar un estudio que identifique los hábitos alimenticios de los universitarios y conocer los factores que realmente condicionan su alimentación. Otro aspecto importante a considerar: el precio. Conocer qué tanto influye para qué los estudiantes consuman algún tipo de comida en especial, ya que muchos de ellos tienen

que administrar su dinero y deciden qué es lo que más les conviene ingerir para saciar su apetito y hacer rendir mejor sus recursos económicos.

1.2 Objetivo General

Identificar y conocer los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Universidad de las Américas, Puebla, y que factores los determinan.

1.3 Objetivos específicos

- Conocer y analizar la tendencia de alimentación de los estudiantes universitarios.
- Obtener y comparar la razones por las cuales los hábitos alimenticios se ven modificados de acuerdo a algunos factores.
- Determinar las necesidades de los estudiantes, en cuanto a alimentación se refiere.

1.4 Preguntas de investigación

¿Qué tipo de comida es más demanda por lo estudiantes de la UDLAP?

¿Qué factores determinan los hábitos alimenticios de los jóvenes de la UDLAP?

¿Cuáles son los requerimientos que demandan los jóvenes de 18 a 25 años?

¿Cuál es la opinión de los estudiantes hacia su alimentación?

1.5 Justificación y Relevancia

Para la realización de este estudio, se ha tomado en cuenta la problemática que viven los estudiantes universitarios en cuanto a hábitos alimenticios se refiere. En la actualidad, los jóvenes universitarios tienen un ritmo de vida muy acelerado, influenciado por aspectos sociales y familiares.

Un total del 55 % de los consumidores gastan 30 minutos o menos en cocinar y preparar su almuerzo de media semana (Akers, 1997)

Algunas publicaciones argumentan que esta tendencia se ha ido acentuando, debido a que la comida rápida ofrece un ambiente informal, poco convencional y alejado del esquema tradicional de la cocina familiar; además, los precios resultan accesibles para los jóvenes. En nuestros días, se ha incrementado la demanda de alimentos que toman poco tiempo de preparación y son de rápido consumo, en especial por los estudiantes universitarios. Por esta razón se considera importante investigar ¿Qué comen? ¿Dónde? ¿Cuándo? y ¿Cuánto gastan?. Y así poder brindar mejores alternativas alimenticias que contribuyan a un mejor desempeño.

1.6 Alcances y Limitaciones

Esta investigación se basa principalmente en estudiantes de la Universidad de las Américas, Puebla, cuyas edades fluctúan entre 17 y 25 años de edad. La muestra es aleatoria y participan estudiantes de las cinco escuelas.

