



Preferencias y rechazos alimentarios en mujeres estudiantes de Nutrición y Dietética de Colombia

L.M Arboleda-Montoya¹



Resumen

Introducción: la alimentación es un acto complejo en el que influyen factores macro y micro sociales de diferente índole. Por consiguiente, se configura como un acto particular en cada grupo poblacional y se expresa de manera explícita en prácticas alimentarias que, por ser cotidianas, instauran a su alrededor preferencias y rechazos alimentarios específicos. **Objetivo:** describir los gustos y rechazos alimentarios de mujeres estudiantes de Nutrición y Dietética de cuatro universidades de Colombia. **Materiales y métodos:** estudio descriptivo transversal de muestreo aleatorio de proporciones. Para la toma de información se utilizó una encuesta virtual elaborada en *Google Forms*, la cual fue diligenciada por 439 mujeres estudiantes de cuatro programas de Nutrición y Dietética de Colombia. **Resultados:** el grupo de alimentos de mayor preferencia para las estudiantes de Nutrición y Dietética es la carne, seguido de las pastas, las frutas y verduras y las leguminosas. Los principales motivos de preferencia son gusto, salud y costumbre. Los grupos de alimentos más rechazados son las verduras y vísceras, bebidas, carnes y frutas. Los motivos de rechazo son el sabor, la textura y el riesgo para la salud. **Conclusión:** los gustos alimentarios se instauran desde la infancia en los hogares. Por eso las preferencias durante la juventud y adultez están orientadas especialmente hacia alimentos y preparaciones tradicionales que tienen un sentido instaurado y unas prácticas configuradas. Así, se forja un gusto alimentario que acompaña a las

1. Nutricionista Dietista, PhD Ciencias Sociales, docente Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia, Colombia; coordinadora del Grupo de investigación en Socioantropología de la Alimentación, marina.arboleda@udea.edu.co



personas durante toda su vida, por lo cual se constituye como el principal motivo de preferencia, seguido de factores como la salud y la nutrición.


Introducción

La alimentación es un acto complejo presente en la cotidianidad de los sujetos y se configura por factores sociales, políticos, económicos y culturales, entre otros. Esto hace que se exprese de manera particular en cada territorio, pues los factores antes mencionados se imbrican y dejan como resultado unas maneras particulares de obtención, preparación, consumo y comensalismo (1). Lo anterior, hace que se definan prácticas, preferencias y rechazos alimentarios específicos en los territorios o grupos sociales.

Los factores condicionantes influyen en la obtención, elección y consumo (2), haciendo que no todos los grupos poblacionales puedan ingerir los alimentos de su preferencia; el factor económico, por ejemplo, limita el acceso de algunas personas a los alimentos con un precio elevado. La disponibilidad de alimentos es otro factor importante, junto con las elecciones relacionadas con la salud y la nutrición, las cuales están tomando fuerza en sociedades cada vez más informadas.

El gusto alimentario, como factor cultural, influye de manera determinante en dichas elecciones y consumos. Rozin (3) establece las diferencias entre el uso, el gusto y la preferencia alimentaria, para el autor, la preferencia es la elección que se hace de acuerdo con una conveniencia, por ejemplo, económica o de salud; el uso es la frecuencia con que se consume un alimento o preparación y el gusto responde a asuntos afectivos. De acuerdo con Fischler (4), el gusto se forja en la infancia a partir del entorno familiar, donde se aprende a consumir los alimentos propios del territorio en unas preparaciones y conjugaciones específicas.

Tras el primer momento en que se forjan el gusto y los hábitos alimentarios, se añade el ambiente escolar como segunda instancia, allí se van ampliando los gustos y se tienen nuevas experiencias gustativas, se integran nuevos sabores y preparaciones en la alimentación. Dichas ex-



periencias, sumadas a las provenientes del hogar, van construyendo los rechazos alimentarios (4).

En una investigación realizada en Medellín (5) se identificó que la amplitud del gusto de las personas y las preferencias por diversos sabores depende del estrato socioeconómico en el que viven. Esto se debe a la variedad de alimentos y preparaciones que tienen la oportunidad de consumir, es decir que la amplitud del gusto depende de la familiaridad que se tiene con los alimentos. Esta familiaridad explica que puedan encontrarse gustos compartidos por sujetos de diversos estratos económicos, los cuales responden a los alimentos identitarios; sin embargo, es necesario anotar que la variedad en el consumo de alimentos puede generar gustos diferenciados entre estratos.

Los conocimientos y saberes en materia de alimentación constituyen otro factor que orienta las elecciones y preferencias alimentarias, en especial de un grupo como el de estudiantes de NyD, pues están adquiriendo conocimientos relacionados con la alimentación desde lo biológico y la salud. De esta manera, su principal referente teórico se enmarca en el modelo biomédico que reconoce la alimentación en su aspecto nutricional y desde la eficacia para mantener un buen estado de salud y de nutrición (6). Siendo así, ¿qué pasa con los gustos alimentarios que ya han forjado desde su infancia? ¿cambian o permanecen? ¿se produce una hibridación en las preferencias alimentarias, en donde se encuentran tanto los gustos aprendidos desde la infancia como los aprendidos en la universidad?

En este artículo se pretenden identificar los alimentos y preparaciones preferidas y rechazadas, así como las motivaciones que inciden en estas actitudes, en un grupo de mujeres universitarias matriculadas en el programa de NyD de cuatro universidades de Colombia.

Metodología

Se realizó un estudio descriptivo transversal con el objetivo de identificar las preferencias y rechazos alimentarios de estudiantes de género femenino del programa de NyD de cuatro universidades de Colombia matriculadas



en el segundo semestre académico de 2016. El muestreo fue aleatorio, la muestra de 439 estudiantes, y se excluyeron las que estaban en estado de gestación, eran deportistas, vegetarianas o con enfermedades crónicas presentes.

Se utilizó un cuestionario de prácticas, preferencias y rechazos alimentarios en formulario *Google Forms*. La participación de las estudiantes fue voluntaria y se incluyó el consentimiento informado al inicio de la encuesta en el que se les informaba el objetivo del estudio, el tiempo promedio de duración de la encuesta, el número de preguntas y el manejo que se le daría a la información recopilada. El estudio contó con el aval del comité de bioética de la Facultad de Odontología de la Universidad de Antioquia el 1 de agosto de 2016.

Las variables analizadas fueron:

- Edad
- Universidad en la que está matriculada
- Semestre que cursa
- Alimentos o preparaciones de mayor preferencia
- Motivos de las preferencias
- Rechazos alimentarios
- Motivos de los rechazos

Las anteriores variables, por ser preguntas abiertas, fueron pos-categorizadas y reclasificadas teniendo en cuenta los alimentos y preparaciones que conforman cada grupo. Además, se establecieron clasificaciones de acuerdo con la importancia de estos alimentos para la salud pública y las preparaciones más consumidas, incluidas las bebidas, que fueron clasificadas en grupo separado, tal y como se muestra a continuación:

- Grupos de alimentos establecidos según su contenido nutricional:
 - Carnes
 - Lácteos y quesos

- Leguminosas
 - Cereales, plátanos y tubérculos
 - Frutas y verduras
 - Frutos secos y nueces
 - Dulces y postres
- Grupos de alimentos según a su importancia para la salud pública:
 - Comidas rápidas
 - Grupos de alimentos acorde a la importancia que tienen las preparaciones y los alimentos dentro del consumo cotidiano:
 - Sopas
 - Pastas
 - Huevos
 - Bebidas: en este se clasificaron alimentos y preparaciones líquidas como la leche, las gaseosas, los jugos y el chocolate, entre otros.

Luego se procedió a realizar un análisis descriptivo de dichas variables.

Resultados

En este estudio participaron un total de 439 mujeres estudiantes de NyD de cuatro universidades de Colombia, dos de Antioquia (Universidad de Antioquia -UdeA- de carácter público y Universidad Católica de Oriente -UCO- de carácter privado), una de Bolívar (Universidad del Sinú -UNISI-NÚ-, privada) y una del Atlántico (Universidad Metropolitana -UNIMETRO-, privada).

La mayoría de las estudiantes (55,1%) tienen entre 17 y 24 años. El 21,9% estaban cursando el 7° semestre; el 17,5% el 2° semestre, el 15,5% el 4° y en una proporción de 13,7% cada uno, el 3° y 6° semestre (ver Tabla 1).

**Tabla 1.** Distribución porcentual de las estudiantes por semestre

Semestre	#	%
1	13	3,0
2	77	17,5
3	60	13,7
4	68	15,5
5	35	8,0
6	60	13,7
7	96	21,9
8	29	6,6
9	1	0,2
TOTAL	439	100,0

Por otra parte, casi la mitad de las estudiantes (47,6%) estaban matriculadas en la UdeA, el 37,6% en la UNIMETRO y el 8,2% y 6,6% en la UCO y UNISINÚ respectivamente, lo cual fue proporcional al número de estudiantes matriculadas en cada programa durante el semestre 2016-2 (ver Tabla 2).

Tabla 2. Número de estudiantes participantes de cada universidad

Universidad	#	%
UdeA	209	47,6
UNIMETRO	165	37,6
UCO	36	8,2
UNISINÚ	29	6,6
TOTAL	439	100,0

Alimentos preferidos

Los alimentos y preparaciones que más prefieren las estudiantes de NyD son las carnes (res, cerdo, pollo y pescado) con un 25,1% —es decir, una cuarta parte de las participantes—. La segunda preferencia son las pastas y lasaña en una proporción de 16,9%, seguida de las frutas y verduras con un 14,6%. Luego se encuentran las leguminosas (9,6% especialmente frijoles y lentejas), los huevos (3,9%) y los lácteos y quesos (3,6%) (ver Tabla 3).

Tabla 3. Alimentos y preparaciones preferidas por las estudiantes de NyD de las cuatro universidades

GRUPO	UdeA	UCO	UNIMETRO	UNISINÚ	TOTAL	%
Carnes	41	9	54	6	110	25,1
Pastas	44	10	17	3	74	16,9
Frutas y verduras	25	3	30	6	64	14,6
Cereales, plátanos y tubérculos	19	4	24	6	53	12,1
Leguminosas	26	4	7	5	42	9,6
Huevos	10	1	5	1	17	3,9
Lácteos y quesos	12	1	3	0	16	3,6
Comidas rápidas	4	1	8	2	15	3,4
Sopas	10	0	4	0	14	3,2
Bebidas	8	0	3	0	11	2,5
Dulces y postres	7	1	1	0	9	2,1
Frutos secos y nueces	3	2	2	0	7	1,6
N/R	0	0	7	0	7	1,6
TOTAL	209	36	165	29	439	100,0

Entre los alimentos y preparaciones preferidas en cada grupo clasificado están: en el de carnes, la res y el cerdo, continúa el pollo y en menor proporción el pescado y los camarones; en la segunda categoría, las pastas y la lasaña, con una preferencia por esta última en menor proporción; entre las frutas están el mango, la fresa, la sandía, el melón, la piña, las manzanas y las uvas; las verduras las prefieren en ensaladas. En el grupo de cereales, plátanos y tubérculos, los alimentos y preparaciones de mayor preferencia son: plátano maduro, patacón, papas, arroz, arepa, mazamorra, galletas, buñuelos y cereales industrializados.

El **principal** motivo por el cual las estudiantes prefieren los alimentos y preparaciones es el gusto, con un 75,9% que corresponde a tres cuartas partes de la muestra, por salud un 9,8% y por costumbre un 9,1%. Los motivos relacionados con la disponibilidad, el recuerdo y el costo presentan porcentajes muy bajos: 1,8%, 1,4% y 0,5% respectivamente (ver Tabla 4).




Tabla 4. Motivos de las preferencias alimentarias de las estudiantes de Nutrición y Dietética de cuatro las universidades

Grupo de alimentos	Gusto	Salud	Costumbre	Disponibilidad	Recuerdo	Costo	Total	%
Carnes	90	8	11	1	0	0	110	25,1
Pastas	65	1	3	2	3	0	74	16,9
Frutas y verduras	39	21	3	0	0	1	64	14,6
Cereales, plátanos y tubérculos	40	2	10	0	0	1	53	12,1
Leguminosas	34	2	4	1	1	0	42	9,6
Huevos	9	4	2	2	0	0	17	3,9
Lácteos y quesos	12	1	3	0	0	0	16	3,6
Comida rápida	12	1	1	1	0	0	15	3,4
Sopas	12	1	1	0	0	0	14	3,2
Bebidas	8	1	1	0	1	0	11	2,5
Dulces y postres	8	0	0	0	1	0	9	2,1
Frutos secos y nueces	4	1	1	1	0	0	7	1,5
N/R							7	1,5
TOTAL	333	43	40	8	6	2	439	100,0
%	75,9	9,8	9,1	1,8	1,4	0,5		

De esta manera, los alimentos y preparaciones son preferidos por diferentes motivos: las carnes por gusto en un 81,8%, por costumbre en un 10,0% y por salud, 7,2%. Las pastas y la lasaña por gusto en un 87,8%, y por costumbre y recuerdo en un 4,0% cada opción. Las frutas y verduras por gusto en un 60,9% y por salud en un 32,8%; los cereales, plátanos y tubérculos por gusto en un 75,4% y por costumbre en un 18,9%. Finalmente, las leguminosas son preferidas por gusto y costumbre en un 80,9% y 9,5% respectivamente (ver Tabla 4).

Alimentos rechazados

Los alimentos y las preparaciones más rechazadas son las frutas y verduras con 29,9% (verduras: 23,5% y frutas: 6,4%), las carnes en un 29,8% (vis-



ceras: 15,9%, rojas: 9,3% y pescado: 4,6%); seguido del grupo de bebidas con 8,2%, especialmente las azucaradas. El alimento menos rechazado por las participantes de las diferentes universidades es el huevo (1,1%). Es de anotar que un 1,4% refieren no presentar rechazos alimentarios (ver Tabla 5).

Entre los alimentos y preparaciones que conforman los grupos más rechazados están las verduras, aquellas de mayor proporción son la cebolla y la remolacha en un 18,0% y 26,6% respectivamente, el brócoli, la habichuela, el pepino y el tomate en una proporción de 4,5% cada una; la berenjena y el apio presentan proporciones de 3,2% cada una; el repollo, lechuga, cilantro, coliflor, zucchini, zanahoria, aceitunas, ahuyama y alcaparras presentan proporciones de rechazo de 2,1% cada una; finalmente, es de resaltar que el 8% rechaza las verduras en general.

Las vísceras son rechazadas en términos generales; sin embargo, las estudiantes mencionan algunas específicas como el hígado, el mondongo, el bofe y la pajarilla. Las carnes más rechazadas son las de cerdo, seguida de las carnes rojas en general y la de res; también rechazan el pollo y el pavo en menor proporción y ciertas preparaciones de carnes (molida, guisada, crudas y sudadas) (ver Tabla 5). En términos generales se mencionan las menudencias o vísceras, es decir que este grupo es rechazado globalmente.

Las bebidas más rechazadas son las azucaradas y gaseosas (47,2%), siguen las bebidas lácteas como la leche, el kumis y yogur en un 36%, los jugos de maracuyá, banano y piña en un 8% y, en proporciones muy pequeñas, el aguapanela y el chocolate. Las frutas más rechazadas son la papaya, guanábana y guayaba, seguidas de la piña, naranja y melón (ver Tabla 5).


Visto por universidades, los alimentos o preparaciones más rechazados por las estudiantes de la UdeA son las verduras y las vísceras en un 27,8% y 14,8% respectivamente, seguidas de las frutas y carnes rojas cada grupo con un 7,7%, y, finalmente, las bebidas, con un 6,7%. En el caso de la UCO los alimentos o preparaciones más rechazadas son las verduras y bebidas



en un 22,2%, seguidas por el pescado en un 16,7%. Las estudiantes de la UNIMETRO rechazan en primer lugar las vísceras y en segundo las verduras, en proporciones de 19,4% y 18,8% respectivamente, seguido de las carnes en un 13,3%. Por último, las estudiantes de la UNISINÚ rechazan las vísceras y las verduras en una proporción de 20,7%, seguido de las bebidas en un 17,2% (ver Tabla 5).

Tabla 5. Alimentos y preparaciones rechazadas por las estudiantes de NyD de las cuatro universidades

GRUPO	UDEA	UCO	UNIMETRO	UNISINÚ	TOTAL	%
Carnes rojas	16	1	22	2	41	9,3
Vísceras	31	1	32	6	70	15,9
Pescado	8	6	4	2	20	4,6
Pastas	3	0	3	0	6	1,4
Frutas	16	1	11	0	28	6,4
Verduras	58	8	31	6	103	23,5
Arroz y cereales, plátanos y tubérculos	14	2	6	1	23	5,2
Leguminosas	7	3	1	4	15	3,4
Huevo	2	0	2	1	5	1,1
Quesos	3	0	3	0	6	1,4
Comida rápida	1	0	10	1	12	2,7
Sopas	8	1	5	0	14	3,2
Bebidas	14	8	9	5	36	8,2
Dulces, azúcares	6	0	2	0	8	1,8
Frutos secos y nueces	2	1	0	0	3	0,7
Otros (mariscos, salsas, licores)	16	4	16	1	37	8,4
Ninguno	4	0	2	0	6	1,4
N/R	0	0	6	0	6	1,4
TOTAL	209	36	165	29	439	100



Respecto a los motivos del rechazo de alimentos y preparaciones en las estudiantes, se identificó el sabor como principal motivo con un 42,6%; le siguen la textura y el riesgo para la salud como segundo y tercer motivo en un 11,4% y 11,2% respectivamente; continúa la falta de costumbre y el olor de los alimentos y preparaciones, con un 9,6% y 8,7% respectivamente; además, están los recuerdos y los problemas de salud, con porcentajes de 6,8% y 6,6% respectivamente. Cabe anotar que el último motivo de rechazo alimentario manifestado fue el color de los alimentos con 0,5% (ver Tabla 6).

Analizando los motivos por los cuales rechazan los alimentos en los grupos que presentan una mayor proporción de rechazo, se identifica que las verduras son rechazadas por su sabor en un 59,2%, así como por su textura y la falta de costumbre en un 11,7% y 10,7% respectivamente. Las vísceras fue la segunda agrupación más rechazada y también presenta como principal motivo el sabor (50,0%), seguido de la textura (18,6%) y el olor (17,1%). Las carnes rojas son rechazadas por su sabor en un 34,1%, por ser riesgosas para la salud en un 19,5% y por falta de costumbre en un 17,1%. Las bebidas, principalmente las gaseosas, son rechazadas por su riesgo para la salud y por los problemas de salud que acarrearán, con un 33,3% cada motivo. Es de resaltar que las comidas rápidas son rechazadas en un 58,3% por el riesgo que representan para la salud.

Discusión


En los resultados de este estudio se identifica que el gusto, asociado al sabor, es el principal factor que incide en las preferencias y rechazos de los alimentos y preparaciones. Este resultado es similar al hallado en un estudio realizado en hogares de Medellín (5) que concluyó que el sabor es el principal factor que incide en las elecciones alimentarias en los hogares. De igual forma, un estudio realizado con universitarios en Bogotá (7) evidenció que el sabor y el olor se constituyen en barreras para el consumo de ciertos grupos de alimentos, entre estos las verduras.

Los factores culturales que configuran el gusto, en particular en la infancia, son: la experiencia que se tiene con los alimentos en el momento de



Tabla 6. Motivos del rechazo de alimentos y preparaciones en las estudiantes de Nutrición y Dietética de las cuatro universidades

Grupo	Color	Falta costumbre	Olor	Problema salud	Sabor	Textura	Recuerdo	Riesgo salud	Total	%
Carnes rojas	0	7	2	2	14	5	3	8	41	9,3
Visceras	0	4	12	2	35	13	2	2	70	15,9
Pescado	0	1	3	0	13	1	2	0	20	4,6
Pastas	0	0	0	1	3	1	1	0	6	1,4
Frutas	0	3	6	1	12	3	3	0	28	6,4
Verduras	1	11	7	2	61	12	7	2	103	23,5
Arroz y cereales, plátanos y tubérculos	1	3	0	1	11	4	2	1	23	5,2
Leguminosas	0	1	0	3	6	2	3	0	15	3,4
Huevo	0	0	3	0	1	1	0	0	5	1,1
Quesos	0	0	0	0	2	2	2	0	6	1,4
Comidas rápidas	0	2	0	1	1	1	0	7	12	2,7
Sopas	0	5	0	0	7	0	2	0	14	3,2
Bebidas	0	2	1	12	7	1	1	12	36	8,2
Dulces, azúcares	0	1	0	2	1	1	0	3	8	1,8
Frutos Secos- nueces	0	0	0	0	2	1	0	0	3	0,7
Otros (mariscos, salsas, licores, fritos)	0	2	4	2	11	2	2	14	37	8,4
Ninguno	0	0	0	0	0	0	0	0	6	1,4
NR	0	0	0	0	0	0	0	0	6	1,4
TOTAL	2	42	38	29	187	50	30	49	439	100
%	0,5	9,6	8,7	6,6	42,6	11,4	6,8	11,2		



su preparación y consumo, lo que se aprende a comer en el entorno más cercano y el ambiente dado durante el comensalismo; estos permiten la construcción de los significados que se le atribuyen a los alimentos de forma intersubjetiva (4). Esto pudo verse en una investigación realizada con universitarios en Venezuela (8), en la que se encontró que una tercera parte de los estudiantes a veces consumían ensaladas y carnes en el almuerzo mientras otra tercera parte nunca consumían dichas preparaciones como producto de la experiencia previa con los alimentos y por la presión que ejercía el entorno.

En este estudio se identificó que los alimentos y preparaciones de mayor preferencia son las carnes, que el principal motivo de ello es el gusto y que esto incide en su alto consumo y en la representación de alimento de distinción que da estatus. Los mismos resultados se identificaron en una investigación realizada con estudiantes de NyD de la Universidad Nacional (9) donde se identificó que el 61% de las estudiantes consumían carne diariamente. De igual forma, la Encuesta de Situación Nutricional de Colombia (ENSIN) del 2015 (10) mostró que los niños empiezan a consumir carne desde los 6 meses y que este consumo va aumentando a medida que crecen; el 65,7% de los lactantes de 6 a 11 meses consumen este producto y a los 18 meses esta cifra se aumenta a 89,4%, es decir que en menos de un año aumenta la proporción de menores familiarizados con este alimento. Por tal motivo, la carne va haciendo parte de sus prácticas alimentarias.

No obstante, el gusto queda en segundo lugar cuando se identifica la existencia de factores de riesgo. En tal caso, los factores relacionados con la salud se antepone al gusto. Lo anterior se identificó en un estudio realizado en la Universidad El Bosque en Bogotá (11) con estudiantes de enfermería, mayoritariamente mujeres, quienes en un alto porcentaje (80%) consumían carne diariamente al almuerzo. Sin embargo, cuando percibieron que las condiciones para el consumo eran inseguras, su elección y preferencia cambiaron. Esta situación también se identificó en una investigación realizada con universitarios migrantes en Bogotá (12), quienes tenían el hábito de consumir carne en sus lugares de origen, pero



debido a su inadecuada manipulación y preparación en el nuevo sitio de residencia, disminuyeron el consumo.

A pesar de ser un alimento con un significado altamente valorado a nivel social, indicador de saciedad y prosperidad en los hogares, la valoración de la carne está cambiando en la actualidad. Esto ocurre porque está adquiriendo nuevas representaciones y significados, en especial las carnes rojas, que se relacionan con lo nocivo y lo insostenible (1). Este es un tema en debate hoy en día y al respecto la comisión EAT-Lancet (13) lanzó una propuesta de ingesta de alimentos con el fin de orientar el tipo de comida y la cantidad a consumir para evitar el deterioro ambiental. Esta dieta saludable para el planeta contempla las siguientes orientaciones para el consumo semanal de carnes: 98 gr de res y 208 gr de pollo y de pescado. También sugieren el aumento en el consumo de vegetales, entre estas las verduras. Es importante recordar que estos últimos corresponden a los alimentos y preparaciones que más rechazo presentaron en este estudio, en especial por su sabor y por características organolépticas como el olor y la textura, aspecto que fue observado en otros estudios realizados con universitarios de la ciudad de Bogotá (7, 14, 15).

Cabe señalar que los aspectos relacionados con la salud fueron el segundo motivo de preferencias alimentarias, así como el riesgo para la salud fue motivo de rechazos. Resulta relevante que dichos aspectos están siendo utilizados por las estudiantes de NyD en sus elecciones alimentarias, pues señala una elección más informada que se relaciona con los conocimientos adquiridos en materia de alimentación y nutrición.

Respecto a lo anterior, la comida rápida es el grupo de alimentos que consideraron de mayor riesgo para la salud junto a las gaseosas. Esto también se encontró en las investigaciones realizadas en Bogotá con universitarios migrantes (11), quienes relacionaban su estado de salud y nutrición (especialmente su aumento de peso) con la alimentación que llevaban en el momento, la cual consistía en un alto consumo de comidas rápidas y en la ingesta frecuente de alimentos por fuera de la casa. En otra investigación realizada con estudiantes de NyD (9) se identificó que solo el 5% de estos consumían comidas rápidas.



Conclusiones

El gusto es el principal motivo de preferencia y rechazo de los alimentos, lo cual invita a recordar la importancia de concebir la alimentación tanto en su dimensión biológica como en la sociocultural, pues este acto acompaña los diferentes momentos, escenarios, la cotidianidad y festividad de los sujetos. De igual manera, y como el gusto se forja desde la infancia, la familia se constituye como un entorno muy importante en dicha configuración y juega un papel relevante en las maneras de comer de los infantes, al ser la primera instancia de socialización.

La experiencia sensorial y los aspectos culturales juegan un papel primordial en la promoción del consumo de alimentos, pues son los principales factores que inciden en su elección y rechazo. Esto se pudo observar en el consumo de las verduras, importantes en la conservación de la salud y del estado nutricional.

Los aspectos relacionados con la salud se constituyen en una tendencia en aumento para orientar las elecciones y preferencias alimentarias, ya que las sociedades están cada vez más informadas sobre los factores relacionados con la alimentación y los alimentos en la salud. Este aspecto cobra relevancia en estudiantes y profesionales de NyD ya que este conocimiento es un pilar fundamental de su formación.

Las carnes, sin incluir las vísceras, son los alimentos y preparaciones de mayor preferencia en los diversos grupos sociales, incluidas las estudiantes de NyD, por factores relacionados con el gusto, la distinción y el estatus. No obstante, como en la actualidad la perspectiva de sostenibilidad está cobrando relevancia, este alimento está siendo resignificado y cuestionado por el gran desequilibrio ambiental que provoca. Por tal motivo, se hace necesario promover discusiones sobre este tema con la participación de los grupos vivos que conforman las sociedades, es decir, buscar que se debata y que se establezcan acuerdos frente a su consumo a partir de aspectos ambientales, culturales y nutricionales.




Declaración de conflicto de intereses

Los investigadores refieren no presentar conflicto de intereses

Referencias

1. Gracia M. Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España. Barcelona: Ariel; 2002.
2. Contreras J, Gracia M. Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas. Barcelona: Ariel. 2005.
3. Rozin P. Perspectivas psicobiológicas sobre las preferencias y aversiones alimentarias. En: Contreras J. Alimentación y cultura: necesidades, gustos y costumbres. México: Alfaomega. 2002.
4. Fischler C. El (H) Omnívoro: El gusto, la cocina y el cuerpo. Barcelona: Anagrama, 2005.
5. Arboleda-Montoya LM, Alcaraz Villa PA. Preferencias alimentarias en los hogares de la ciudad de Medellín, Colombia. Saúde soc. [Internet]. 2016 Sep; 25(3): 750-759. [consultado 2 de junio de 2020]. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902016000300750&lng=en. <https://doi.org/10.1590/s0104-12902016149242>
6. Arboleda LM. Significado del saber popular en alimentación en un grupo de nutricionistas dietistas. Perspect Nut Hum [Internet]. 2011 Abr [citado 2020 Jun]; 9(1):49-0. [consultado 4 de junio de 2020]. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/9342>
7. Fajardo E, Camargo Y, Buitrago E, Peña L, Rodríguez L. Estado nutricional y preferencias alimentarias de una población de estudiantes universitarios en Bogotá. rev.fac.med [Internet]. 2016; 24 (2): 58-65. [consultado 17 de julio de 2020]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-52562016000200006&lng=en. <http://dx.doi.org/10.18359/rmed.2641>.
8. Pérez A, Bencomo M. Hábitos Alimenticios de los Estudiantes Universitarios [Trabajo de grado en internet]. [Bárbula]: Universidad de Carabobo; 2015. [consultado 15 de junio de 2020] Disponible en: <http://mriuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/handle/123456789/3027/10521.pdf?sequence=3>
9. Vargas ME, Becerra F. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional de Colombia. Rev. salud pública [Internet]. 1 de septiembre de 2015 ;17(5):762-75.

- 
- [consultado 22 de junio de 2020]. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/43570>
10. Ministerio de Salud y Protección Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Encuesta nacional de la situación nutricional-ENSIN. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social; 2015.
 11. Saad-Acosta C, Ibáñez E, León C, Colmenares C, Vega N, Díaz Y. Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación académica. Bogotá, D.C., 2007. *Rev Col Enfermería*. 2008; 3(3):51-60.
 12. Ruiz M. Prácticas alimentarias de estudiantes universitarios que viven en condición de migración estudiantil interna en la ciudad de Bogotá D.C. [maestría]. Pontificia Universidad Javeriana; 2014. [consultado 25 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16705/RuizMolinaMaritsabel2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 13. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet* [Internet]. 2019; 393(10170):447-492. [consultado 25 de agosto de 2020]. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)
 14. Vargas-Zárate M, Becerra-Bulla F, Prieto-Suárez E. Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. *Rev Salud Pública* [Internet]. 2010; 12 (1):116-125. [consultado 22 de junio de 2020]. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/33102>
 15. Saad C, Ibáñez E, León C, Colmenares C, Vega N, Díaz Y, et al. Cambios de los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación académica, Bogotá, D.C., 2007. *Rev. Colombiana de enfermería* 2008; 3(3): 1909-1621. [consultado 22 de junio de 2020]. Disponible en: <https://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/article/view/1402/1008>