



ALIMENTACIÓN SALUDABLE CON FRUTAS Y VERDURAS: UN TEMA MÁS COMPLEJO QUE SU PROPIO CONSUMO

HEALTHY EATING WITH FRUITS AND VEGETABLES:
A MORE COMPLEX SUBJECT THAN YOUR OWN CONSUMPTION

Joana M. Magallanes-Cabrera^{1,2,a}

Sr. Editor

En el artículo publicado por Huamancayo-Espíritu y Pérez-Cárdenas⁽¹⁾ sobre el consumo de frutas y verduras en estudiantes de medicina, los autores estimaron una prevalencia de bajo consumo de frutas y verduras de 60,1% en una muestra de 371 estudiantes. Las razones más frecuentes encontradas fueron la dificultad de conseguirlas en los cafetines de la universidad, el tiempo insuficiente para su selección, compra y preparación y el hecho de vivir con su padre o madre que se encargue de su alimentación; siendo la segunda, el único factor asociado, y la última, un factor protector. El estudio presenta muchas fortalezas, entre las que resalta la importancia del eje temático que desarrolla: los estilos de vida saludables son uno de los grandes determinantes de salud, resaltando que una de cada 5 muertes en el mundo se asocian a la alimentación no saludable⁽²⁾.

Sin embargo, su análisis permite encontrar ciertas limitaciones y sesgos que los autores no mencionaron en la discusión; en primer lugar, la variable de "consumo de frutas y verduras" podría estar mejor definida, ya que, a diferencia de las frutas, las verduras son difícilmente contadas en unidades, aquí se podrían definir ciertas porciones y tal vez independizarlas.

En cuanto al diseño metodológico, al ser de tipo transversal y no tener una medida basal, es difícil de encontrar una causalidad con los factores mencionados ya que los que se incluyen en el estudio están ligados a la condición de ser estudiante universitario, sin embargo, se sabe que la alimentación esta relacionada otros muchos factores, no necesariamente ligados al escenario universitario.

Ya dentro del consumo específico de frutas y verduras se pueden encontrar muchos otros factores importantes, el ejercicio físico, la educación, consumo de alcohol, exposición a comida no saludable dentro y fuera de la universidad, entre otros, los cuales no fueron incluidos en el estudio⁽³⁾. Además, en estudios como el de Adrogue⁽³⁾, se encontró que estos factores pueden ser diferentes dependiendo del género. Por todo esto, al hacer el estudio multivariado se deberían tener en cuenta también los factores sociodemográficos para el análisis multivariado.

Finalmente, si bien en la discusión se menciona que es posible que la realidad de los estudiantes sea similar en otras casas de estudio, debemos recordar que la universidad en la que se hace el estudio pertenece a la serranía peruana y es pública, en realidad es difícil extrapolarla al resto de universidades a nivel nacional, ya que dentro del sistema educativo tenemos universidades privadas y públicas, que obedecen de forma territorial a las regiones naturales, donde con la altura varía el perfil alimentario⁽⁴⁾, por lo que hay muchos factores internos y externos que podrían influir en esta conducta.

En conclusión, el estudio desarrolla un tema con gran relevancia actual, con ciertos aspectos a mejorar, pero consideramos que es una gran base para realizar el estudio multicéntrico en torno a este eje temático, el cual puede ser útil para la toma de decisiones en las casas de estudios de los futuros médicos de nuestro país.

¹ Universidad César Vallejo, Trujillo-Perú.

² Federación Internacional de Asociaciones de Estudiantes de Medicina – Universidad César Vallejo (IFMSA UCV), Trujillo - Perú.

^a Estudiante de Medicina.

Citar como: Joana Magallanes-Cabrera. Alimentación saludable con frutas y verduras: un tema más complejo que su propio consumo. Rev. Fac. Med. Hum. Octubre 2020; 20(4):752-753. DOI 10.25176/RFMH.v20i4.3222

Journal home page: <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH>

Artículo publicado por la Revista de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma. Es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons: Creative Commons Attribution 4.0 International, CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), que permite el uso no comercial, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original sea debidamente citada. Para uso comercial, por favor póngase en contacto con revista.medicina@urp.pe





Contribuciones de autoría: El autor realizó la generación, recolección de información, redacción y versión final del artículo original.

Financiamiento: Autofinanciado.

Conflicto de interés: El autor declara no tener conflictos de interés en la publicación de este artículo.

Recibido: 19 de mayo 2020

Aprobado: 10 de julio 2020

Correspondencia: Joana Mabel Magallanes-Cabrera.

Dirección: Avenida Víctor Larco 1770, Trujillo - Perú

Teléfono: 938208471

Correo: joana05@live.com

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Huamancayo-Espíritu A, Pérez-Cárdenas L. Prevalencia y factores asociados al bajo consumo de frutas y verduras en alumnos de la carrera profesional de medicina humana de una universidad peruana. Rev Fac Med Humana. 9 de enero de 2020;20(1):1-1.
2. Martínez-Sanguinetti MA, Leiva AM, Petermann-Rocha F, Villagrán M, Troncoso-Pantoja C, Celis-Morales C, et al. Una de cada cinco muertes en el mundo se asocia a una alimentación no saludable: ¿Cuál es la realidad chilena? Rev Chil Nutr. octubre de 2019;46(5):653-5.
3. Adrogué C, Orlicki ME. Factores relacionados al consumo de frutas y verduras en base a la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo en Argentina. Rev Pilquen Sección Cienc Soc. 8 de octubre de 2019;22(3):70-82.
4. Gutiérrez C, Sofía L. Patrones de consumo alimentario, estado nutricional y características metabólicas en muestras poblacionales urbanas del nivel del mar y altura del Perú. Univ Peru Cayetano Heredia [Internet]. 2017 [citado 24 de febrero de 2020]; Disponible en: <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/1012>

Indexado en:



http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_serial&pid=2308-0531&lng=es&nrm=iso



<https://network.bepress.com/>



<https://doaj.org/>



<http://lilacs.bvsalud.org/es/2017/07/10/revistas-indizadas-en-lilacs/>

