

Factores que influyen en el consumo de leche y derivados en estudiantes

Factors that influence the consumption of milk and derivatives in students

Sara Elizabeth Vásquez Sicay

Maestría en Investigación

Universidad de San Carlos de Guatemala

saraeliz.va@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9328-7519>

Referencia

Vásquez Sicay, S. E. (2022). Factores que influyen en el consumo de leche y derivados en estudiantes. *Revista Guatemalteca de Educación Superior*, 5(2), 109-122.
<https://doi.org/10.46954/revistages.v5i2.95>

Recibido: 16/01/2022

Aceptado: 30/05/2022

Publicado: 15/07/2022

Resumen

OBJETIVO: establecer los factores sociales, económicos y educativos que influyen en el consumo de leche y derivados en estudiantes de nivel medio. **MÉTODO:** se trabajó desde un enfoque mixto. Las técnicas utilizadas fueron la entrevista y la encuesta. La muestra en el enfoque cualitativo estuvo conformada por siete estudiantes y un docente, en el enfoque cuantitativo estuvo conformada por 115 estudiantes. **RESULTADOS:** la familia como el principal grupo social primario ha influenciado los hábitos y prácticas alimentarias de los estudiantes de nivel medio. Los factores económicos tienen una influencia débil en la frecuencia de consumo de productos lácteos. Se evidenció un consumo bajo, solo el 22% de los estudiantes los consumen diariamente y

suelen ingerir una porción. **CONCLUSIÓN:** los factores sociales que mayormente influyen en el consumo de leche y derivados en los estudiantes son la información proporcionada por la familia, así también los medios de comunicación, especialmente el internet y la publicidad en televisión. Los factores educativos que influyen en el consumo de leche y derivados son la incorporación de educación alimentaria y nutricional principalmente en el nivel primario, el poco conocimiento sobre los nutrientes que proporcionan y la escasa promoción de su consumo en el centro educativo.

Palabras clave: leche y derivados, factores, consumo, estudiantes de nivel medio, educación alimentaria y nutricional.

Abstract

OBJECTIVE: to establish the social, economic and educational factors that influence the consumption of milk and derivatives in middle-level students. **METHOD:** a mixed approach was used. The techniques used were the interview and the survey. The sample in the qualitative approach was made up of seven students and one teacher, in the quantitative approach it was made up of 115 students. **RESULTS:** the family as the main primary social group has influenced the eating habits and practices of middle-level students. Economic factors have a weak influence on the frequency of consumption of dairy products. A low consumption was evidenced, only 22% of the students consume them daily and usually eat a portion. **CONCLUSION:** the social factors that mostly influence the consumption of milk and derivatives in students are the information provided by the family, as well as the media, especially the internet and television advertising. The educational factors that influence the consumption of milk and derivatives are the incorporation of food and nutritional education, mainly at the primary level, the little knowledge about the nutrients they provide and the scarce promotion of their consumption in the educational center.

Keywords: milk and derivatives, factors, consumption, middle-level students, food and nutrition education.

Introducción

La leche **y sus derivados son un grupo de alimentos** de alto valor nutricional y son considerados alimentos básicos no solo en la dieta de niños y adolescentes, sino también en el resto de la población. Son la fuente más importante de calcio, es por ello que durante la infancia y la adolescencia el tener buenos hábitos de alimentación con un aporte suficiente de este mineral en la dieta junto con un estilo de vida saludable contribuyen al **crecimiento y desarrollo normal de los huesos**. El consumo de leche y derivados ha disminuido drásticamente en las últimas décadas a nivel mundial, por tal razón las personas no ingieren las raciones diarias recomendadas por la Organización Mundial de la Salud, OMS.

El estudio Factores que influyen en el consumo de leche y derivados en estudiantes se realizó con el objetivo de establecer los factores sociales, económicos y educativos que influyen en el consumo de leche y sus derivados en los estudiantes de nivel medio de una institución educativa privada en la Ciudad de Guatemala, los cuales ayudaron a visualizar los hábitos alimenticios que contribuyen a una buena salud nutricional, a través del aporte de los nutrientes y la energía necesaria para el crecimiento, desarrollo y conservación de salud integral.

Esta investigación es el resultado de un trabajo de tesis de la Maestría en Investigación cuyo propósito académico es aportar información científica sobre los factores sociales que influyen en el consumo, identificando la manera en que afecta el grupo social primario en la creación de buenos hábitos alimenticios y en la enseñanza de las bondades de la leche y sus derivados. También fue necesario realizar este estudio para identificar los factores económicos que influyen a través del conocimiento de la situación económica de las familias y la parte del presupuesto familiar que es destinado para la adquisición de este grupo de alimentos. Además, fue indispensable efectuar el presente estudio para determinar los factores educativos que influyen en su consumo, a través de evidenciar la forma en que se promueve la enseñanza sobre la ingesta de leche y sus derivados en el centro educativo y las estrategias utilizadas en la enseñanza efectiva del valor nutricional de los mismos.

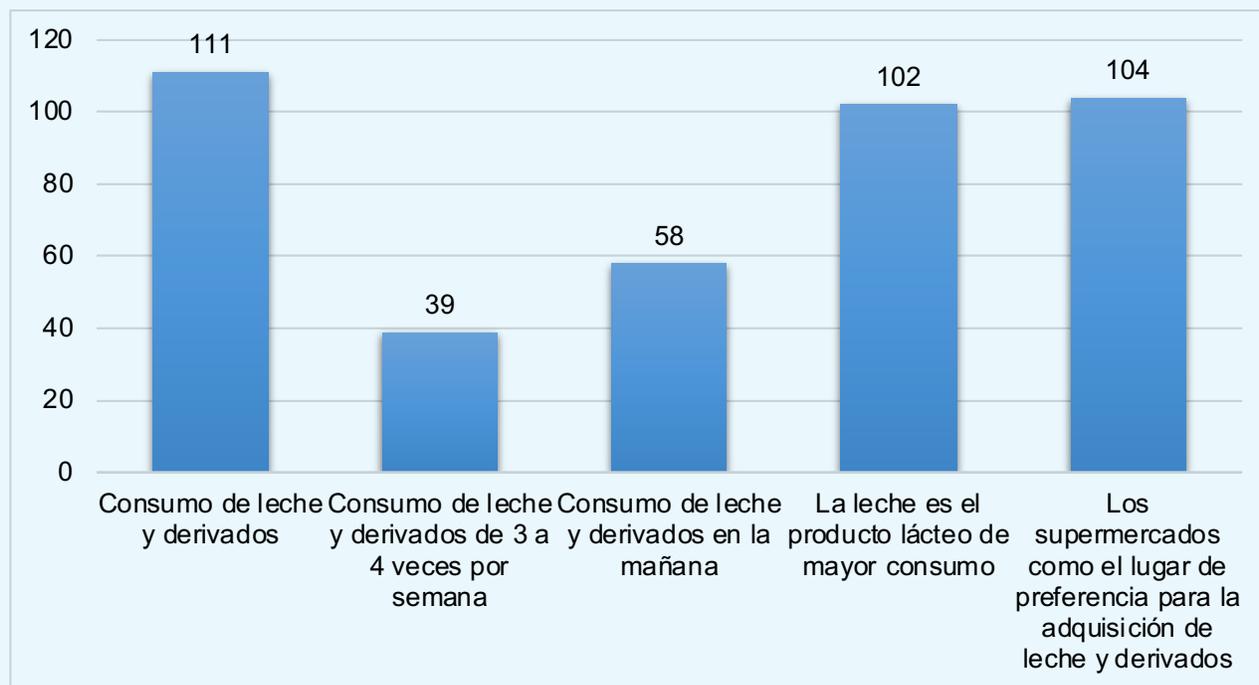
Materiales y métodos

Para el estudio se utilizó el enfoque mixto, con un alcance descriptivo y diseño fenomenológico, transversal. Las técnicas utilizadas fueron la entrevista conducida a través de una guía de entrevista semi-estructurada y la encuesta mediante un cuestionario de preguntas cerradas. La muestra utilizada en el enfoque cualitativo fue no probabilística por conveniencia, conformada por siete estudiantes y un docente. En el enfoque cuantitativo el tipo de muestra fue probabilística conformada por 115 estudiantes.

Resultados y discusión

Figura 1.

Consumo de leche y derivados en estudiantes de nivel medio



Fuente: elaboración propia, según datos obtenidos de la encuesta aplicada (2021).

Nota: se identificaron los hábitos de consumo de leche y derivados en los estudiantes de nivel medio, demostrando que el 97% (111) de los estudiantes si consumen leche y derivados. Los productos lácteos que consumen los estudiantes por orden de frecuencia son: leche, queso, yogur, crema y queso crema. La leche entera es el tipo de leche que consumen principalmente los estudiantes. Se evidenció un consumo relativamente bajo de este grupo de alimentos en la mayoría de los estudiantes, predominando el consumo entre tres a cuatros veces a la semana en el 35% (39), seguido del consumo entre una a dos veces en el 33% (37) de estudiantes, solo el 22% (24) de ellos los consumen diariamente y suelen ingerir únicamente una porción de este grupo de alimentos, por lo que no consumen las tres porciones diarias recomendadas para garantizar un aporte adecuado de calcio en esta etapa esencial del crecimiento.

La preferencia del consumo de este grupo de alimentos es mayormente en la mañana a la hora del desayuno. Pero una buena parte de los estudiantes no tienen una hora del día establecida para consumirlos. Además, la mayoría de los entrevistados indicaron que no solamente los consumen por la mañana sino también suelen consumirlos por la noche durante la cena.

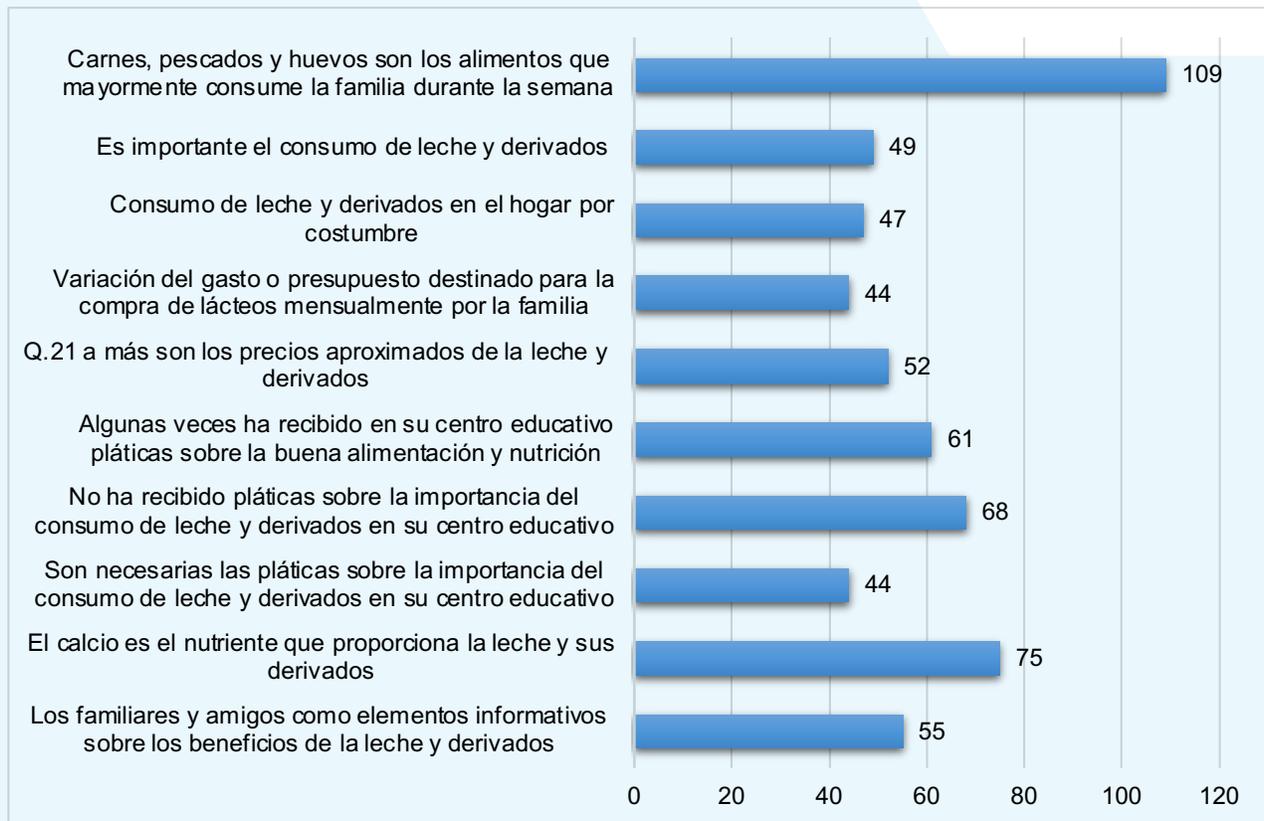
En lo que respecta a las porciones o cantidad de leche y derivados que consumen los estudiantes, la mayoría de ellos expresaron que los días que los consumen suelen ingerir 1 vaso de leche, 1 o 2 cucharadas de crema, 1 rodaja o porción pequeña de queso como acompañamiento de las comidas y un envase pequeño de yogur. Se tiene una mayor preferencia por los supermercados para adquirir la leche y derivados que consumen los estudiantes, solo un porcentaje mínimo realiza la compra de los productos lácteos en mercados cantonales y tiendas de barrio.

En esta investigación los resultados son inferiores a lo obtenidos por Durá & Gallinas, (2014) en su estudio Consumo de leche y derivados en la población infanto-juvenil de Navarra, España, en donde el 94% de los encuestados referían haber tomado lácteos en el desayuno y, en menor proporción, en la cena. El promedio de raciones de lácteos consumidas por la totalidad de los encuestados era de 2 diarias, siendo significativamente superior en el grupo de adolescentes.

Además, en la presente investigación los resultados son similares a los obtenidos por el Centro de Estudios de Nutrición Infantil (CESNI) ubicado en Argentina, el cual evaluó los hábitos de consumo de productos lácteos en la dieta, en donde el 72% de los niños y el 90% de los adolescentes no consumen las tres porciones diarias establecidas para garantizar el aporte de calcio fundamental para el desarrollo en las dos etapas cruciales del crecimiento (Belizán et al., 2014).

Figura 2.

Factores sociales, económicos y educativos que influyen en el consumo de leche y derivados en estudiantes de nivel medio



Fuente: elaboración propia, según datos obtenidos de la encuesta aplicada (2021).

Nota: la familia como el principal grupo social primario ha influenciado los hábitos y prácticas alimentarias de los estudiantes de nivel medio. Una buena parte de las familias consume principalmente carnes, pescados y huevos durante la

semana seguido de verduras, hortalizas y legumbres, situando el consumo de leche en una proporción mucho menor. Las familias de los estudiantes están integradas en su mayoría por 4 a 5 personas.

El 43% (49) de los estudiantes considera importante el consumo de este grupo de alimentos. En cuanto a la percepción que tienen los estudiantes sobre el consumo de leche y derivados, la mayor parte de ellos los consumen por costumbre, una menor proporción los consumen por salud y solo un pequeño porcentaje los ingiere por el sabor.

La mayoría de los alumnos expresaron que un integrante de su familia a influenciado su percepción acerca del consumo de leche y derivados. En algunos casos ha sido la madre o el padre de familia y en otros casos los familiares, los cuales les han comentado ya sea los beneficios a la salud o la poca o nula importancia del consumo de productos lácteos.

En base a la información económica familiar se establece que los ingresos mensuales y el precio de los productos lácteos tienen una influencia débil en la frecuencia de consumo de leche y derivados en los estudiantes de nivel medio. La mayor parte de los estudiantes, el 63% (73), no tiene conocimiento del nivel aproximado de ingresos económicos familiares, sin embargo, el 24% (27) indicó que la familia posee un nivel de ingresos de Q.4,600 o más al mes, y la mayoría considera su situación económica estable.

En cuanto al presupuesto familiar destinado a la compra de leche y derivados mensualmente, se determinó que el 38% (44) de los estudiantes, considera que este gasto es variado durante el mes, no hay un presupuesto establecido por la familia para la compra de leche y derivados. Sin embargo, el 20% (23) de los estudiantes considera que la familia gasta más de Q.121 en la compra de estos alimentos mensualmente. En cuanto a los precios aproximados de la leche y derivados que consumen, la mayoría de los estudiantes indicaron que tienen un precio de Q. 21 a más y una cuarta parte indicó que oscilan entre Q.11 a Q.15.

Se determinó que la incorporación de educación alimentaria y nutricional en el centro educativo influye en el nivel de conocimientos que tienen los estudiantes acerca del valor nutricional de la leche y sus derivados. Los estudiantes han recibido clases o pláticas informativas sobre buenas prácticas alimentarias y nutricionales como parte del área de Ciencias Naturales principalmente en los grados de nivel primario y en los niveles de básico y diversificado las han recibido de manera general. Además, se ha realizado en el establecimiento la Semana de la Ciencia donde son impartidas estas pláticas por estudiantes de Nutrición. Sin embargo, no han recibido pláticas específicas sobre la importancia del consumo de leche y derivados.

Tabla 1.

Factores sociales, económicos y educativos que influyen en el consumo de leche y derivados en estudiantes de nivel medio

Categorías	Sub-categorías	Evidencias
Consumo de leche y sus derivados	Cantidad de veces que consume leche y derivados en el día.	"Talvez tres veces a la semana."
	Tipos de leche y derivados que consume	"Normalmente leche, quesos o crema que sería como lo más común."
	Momentos del día en que consume leche y derivados.	"En la mañana, en el desayuno y por la noche, en la cena."
	Lugar de compra de leche y derivados que consume.	"En supermercados"
	Porciones o cantidad de leche y derivados que consume	"1 vaso de leche y de queso una porción pequeña"
Factores Sociales	Hábitos alimenticios de la familia.	"Comen muy variado, le puedo decir carnes y verduras."
	Número de integrantes en la familia.	"3 personas"
	Percepción del consumo de leche y derivados como parte de la dieta diaria de la familia.	"Según lo que me han contado en el colegio y mis familiares, te ayudan a fortalecer tus huesos y todo tu cuerpo, te da más nutrientes." (los consumen por salud).

Factores Económicos

Ingreso familiar.

"Aproximadamente "Q.6,000" (considera la situación económica actual de su familia estable)

Presupuesto familiar destinado para la compra de leche y derivados.

"Q150 semanales"

Precio de la leche y derivados que consume.

"Las leches tienen un precio de Q.13 a Q.15 y los quesos dependiendo la marca de Q.18 a Q.30.

Factores Educativos

Incorporación de educación alimentaria y nutricional en el centro educativo.

"Hace unos años que vimos sobre la pirámide alimenticia y las cosas que más deberíamos consumir."

Promoción del consumo de leche y sus derivados (clases o pláticas informativas).

"Específicamente no. Que yo recuerde no hemos tenido ese tipo de charlas."

Conocimiento sobre los nutrientes que proporciona la leche y sus derivados.

"Calcio, el cual ayuda a los huesos"

Lugares donde ha recibido más información sobre los beneficios de la leche y sus derivados

"En la familia y en anuncios de televisión."
"Observando videos de YouTube y en páginas de internet especializadas."

Formación docente en temas nutricionales.

"No, de parte de la institución no, todo lo que yo recibo extra es por interés propio"

Recursos educativos para la enseñanza del valor nutricional de la leche y sus derivados.

"Aparte de las ayudas audiovisuales, cuando es presencial hacemos laboratorios prácticos"

Fuente: elaboración propia, según datos obtenidos de las entrevistas realizadas (2021).

Nota: los estudiantes encuestados en su gran mayoría consideran que recibir pláticas informativas sobre la buena alimentación y nutrición es muy importante. Solamente una minoría consideran poco o algo importante recibirlas. Los estudiantes entrevistados concuerdan en ello, consideran importante concientizar en los

jóvenes la práctica de buenos hábitos alimenticios, teniendo conocimiento sobre los nutrientes que proporciona cada alimento y los requerimientos nutricionales para tener una salud óptima.

En la etapa de la adolescencia, se da muchas veces el consumo excesivo de alimentos poco saludables como lo es la comida rápida, los cuales generalmente son hipercalóricos, ricos en sodio, grasas saturadas y pobres en fibra. Asimismo, se da bastante el consumo de refrescos azucarados dando como resultado un balance deficitario de micronutrientes, vitaminas y minerales, como el calcio (Marugán et al., 2010).

De la misma manera los alumnos entrevistados expresaron que recibir pláticas sobre la importancia del consumo de leche y sus derivados en el centro educativo serían útiles para tener conocimiento sobre las cantidades o porciones adecuadas y la frecuencia con que deberían consumirlos. Además, para informarse sobre los beneficios que proporciona al ser humano el consumo de productos lácteos y así determinar la necesidad del consumo de los mismos, sopesando el efecto negativo que en ocasiones se le atribuye a la industria láctea hacia los animales. Así también para despejar dudas y romper mitos acerca del consumo de lácteos que muchas veces están enraizados en las familias de los estudiantes.

Marugán et al. (2010) afirman que:

Una distribución calórica apropiada, con un equilibrio entre la ingesta y el ejercicio físico, y una variedad de alimentos en los cuales haya consumo de leche y productos lácteos, hidratos de carbono complejos, frutas, verduras, legumbres, aceite de oliva y pescados, limitando el consumo de carnes, grasas saturadas, tentempiés y refrescos. Todo ello aporta la cantidad de macronutrientes y micronutrientes necesarios para un desarrollo adecuado. (p. 310)

En cuanto a los conocimientos que poseen los estudiantes acerca de los nutrientes que proporcionan la leche y sus derivados al organismo humano, la mayoría de ellos señaló que

proporcionan calcio, en segundo lugar, indicaron las vitaminas A y D y del complejo B, en tercer lugar, señalaron las proteínas y en cuarto lugar consideran que proporciona todos los nutrientes anteriores sumado con los carbohidratos y lípidos, magnesio y selenio. Lo anterior coincide con las respuestas proporcionadas por lo estudiantes entrevistados, donde la mayoría expresó que el calcio es el nutriente principal que aporta la leche y derivados, y a la vez tienen conocimiento sobre la función primordial del mismo en el organismo la cual es de ayudar a formar y mantener huesos y dientes sanos y fuertes. No obstante, poseen poco conocimiento sobre el resto de nutrientes que proporcionan este grupo de alimentos al organismo humano.

Los estudiantes indicaron que han recibido más información sobre los beneficios de la leche y sus derivados para la salud del ser humano mayormente en internet, en segundo lugar, está la información proporcionada por los familiares y amigos y en tercer lugar se encuentra la televisión como medio de comunicación masiva. Estos hallazgos concuerdan con la información dada por los estudiantes entrevistados, la mayoría de ellos se han informado sobre los productos lácteos a través de internet, ya sea en páginas especializadas o en videos de YouTube; algunos por medio de las recomendaciones o comentarios de la familia, también a través de anuncios publicitarios de televisión. Además, solo una de las estudiantes manifestó que ha visitado nutricionistas.

En relación a ello Rodríguez et al. (2019) señalan que “hay que incidir en la importancia de una adecuada educación nutricional para que la población pueda tomar decisiones bien informadas y, dentro de esta, las campañas de promoción del consumo de lácteos (basadas en evidencia científica) son muy necesarias” (p. 963).

La **educación alimentaria y nutricional** debe iniciar en el hogar, desde la infancia dado que en esta etapa se deben establecer los **hábitos alimentarios saludables que guíen al adolescente y al adulto hacia una vida sana**. Además de la familia, los centros educativos también son los responsables de impartir una **educación alimentaria** y nutricional adecuada, proporcionando herramientas útiles para construir **prácticas**

alimentarias saludables. La **educación alimentaria** tiene como objetivo que las personas tomen decisiones apropiadas referentes a su alimentación, involucrando a la familia, los centros educativos y al resto de la población proporcionando información, conocimientos y capacitación en nutrición.

Asimismo, en el presente estudio se entrevistó a una docente del centro educativo que imparte toda el área de Ciencias Naturales tanto en nivel Básico como nivel Diversificado; Ciencias Naturales en primero, segundo y tercero básico, Biología en quinto Bachillerato y Química en cuarto y quinto Bachillerato en Ciencias y Letras. La docente expresó que realiza la incorporación de educación alimentaria y nutricional en el centro educativo en la segunda unidad de estudios tanto en Ciencias Naturales como en Biología, donde imparte temas sobre macromoléculas, micromoléculas y complejos alimenticios. Luego al finalizar estos conceptos básicos instruye a los estudiantes sobre la pirámide nutricional y los principales macronutrientes que ofrece la variedad de alimentos como carbohidratos, proteínas, lípidos y la importancia de los mismos dentro un balance nutricional. En Química trabaja el tema nutricional de manera general, sin mucho detalle, al momento de impartir los temas de química orgánica y biomoléculas.

Para la docente la leche es un compuesto orgánico vital y necesario para el desarrollo de todo ser vivo mamífero, considera que para los humanos es muy necesaria en todas las edades. A la vez considera que el consumo de leche y derivados es muy importante porque proporcionan nutrientes vitales como el calcio, vitamina D, proteínas y carbohidratos los cuales son beneficiosos para el organismo humano para un desarrollo adecuado a lo largo de la vida.

En relación a la promoción del consumo de leche y sus derivados en el centro educativo la docente manifestó que no realizan campañas nutricionales tanto de manera presencial como virtual, no obstante, señala que ha detectado la existencia de problemas nutricionales en los adolescentes, los cuales muchas veces por tener una apariencia física acorde a los estándares "ideales" que muestra la sociedad, excluyen varios de los alimentos principales provocando en ellos deficiencias nutricionales que

se ve reflejado en su exterior. Entre los recursos educativos que utiliza la docente para la enseñanza del valor nutricional de la leche y sus derivados están las ayudas audiovisuales y los laboratorios prácticos, cuando la educación es presencial, donde los estudiantes pueden comprobar que contenidos nutricionales tienen los distintos alimentos, como la leche, el huevo entre otros.

La docente manifestó que no recibe de parte de la institución educativa formación o capacitación docente en temas nutricionales. Pero ha tenido interés por temas nutricionales y ha recibido cursos en línea para obtener más información sobre dietas saludables. De igual manera considera que es importante la capacitación docente en temas nutricionales porque es difícil para un docente detectar problemas de desórdenes alimenticios en los estudiantes. Por lo que considera que es necesario que cada uno de los docentes del centro educativo reciban este tipo de capacitación para tener buenos hábitos alimenticios y así también poner en práctica en su labor docente la educación integral y la transversalidad curricular en cuanto a temas nutricionales.

Referencias

- Belizán, J., Uauy, R. y Carmuega, E. (2014). *El papel del calcio y la vitamina D en la salud ósea y más allá*. Centro de Estudios de Nutrición Infantil (CESNI). <https://cesni-biblioteca.org/wp-content/uploads/2018/11/LIBRO-CalcioyvitaminaD.pdf>
- Durá, T. & Gallinas, F. (2014). Milk and dairy products intake in child-juvenile population in Navarre, Spain. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 794-799. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7664>
- Marugán, J., Monasterio, L. y Belinchón, MA. (2010). *Alimentación en el adolescente*. Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica SEGHNP-AEP. <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-05/Protocolos%20SEGHNP.pdf>

Rodríguez, J., Rodríguez, A., González, O. y Mesa, M. (2019).
Leche y productos lácteos como vehículos de calcio
y vitamina D: papel de las leches enriquecidas.
Nutrición Hospitalaria, 36(4), 962-973. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.02570>

Sobre la autora

Sara Vásquez

Médica Veterinaria, egresada de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Experiencia laboral como supervisora de inocuidad y de procesos productivos y trazabilidad pecuaria. Experiencia en investigación en temas sobre inocuidad de alimentos de origen animal y en temas de salud y seguridad alimentaria.

Financiamiento de la investigación

Con recursos propios.

Declaración de intereses

Declara no tener ningún conflicto de intereses, que puedan haber influido en los resultados obtenidos o las interpretaciones propuestas.

Declaración de consentimiento informado

El estudio se realizó respetando el Código de ética y buenas prácticas editoriales de publicación.

Derechos de uso

Copyright© 2022 por Sara Elizabeth Vásquez Sicay.

Este texto está protegido por la [Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Usted es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de atribución: usted debe reconocer el crédito de una obra de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace.