

TRABAJO ORIGINAL

## Estudio exploratorio de hábitos alimentarios relacionados al consumo de pescado en estudiantes de la Universidad Nacional de La Matanza

*Exploratory study of eating habits related to fish consumption in Universidad Nacional de La Matanza students*

*Estudo exploratório dos hábitos alimentares relacionados com o consumo de peixe em estudantes da Universidad Nacional de La Matanza*

Dana Zoe Watson <sup>1\*</sup>, Sabrina Bragazzi <sup>1</sup>, Noelia Ivon Vilas <sup>1</sup>, Marina Ragusa <sup>1</sup>.

Recibido: 22 de marzo de 2023. Aceptado: 24 de mayo de 2023.

### ¿Qué se sabe?

El consumo de pescado se asocia a beneficios para la salud. Las Guías Alimentarias para la Población Argentina recomiendan aumentar el consumo de pescados a dos o más veces por semana. En Argentina, el consumo de pescado es menor al recomendado y es poco diversificado en especies y formas de preparación.

### ¿Qué aporta este trabajo?

Proporciona información específica acerca de los estudiantes de la Universidad que puede ser utilizada para el diseño de acciones educativas vinculadas a mejorar sus hábitos alimentarios. Se observó menor frecuencia en el consumo de pescado que el recomendado por las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Los más consumidos fueron merluza y atún, y las formas de preparación más habituales fueron al horno y frito.

### Resumen

**Objetivo:** Describir hábitos alimentarios en relación con el consumo de pescado: tipos, consumo semanal y formas de preparación por parte de estudiantes universitarios.

**Materiales y métodos:** Se realizó un estudio exploratorio, observacional y transversal. La muestra estuvo conformada por 424 estudiantes de la Universidad Nacional de La Matanza. Se entregó una encuesta autoadministrada semiestructurada. La edad y el IMC se expresaron como media y desvío estándar. Las variables dicotómicas y categóricas se expresaron como porcentajes y frecuencias relativas. Las asociaciones se evaluaron mediante el test de Chi-cuadrado. Se aplicó un nivel de significación  $p < 0,05$  (intervalo de confianza 90%).

**Resultados:** El 71,23% de los estudiantes refirió comer pescado, de los cuales el 87% lo consumió con una frecuencia de  $\leq 1$  vez por semana. Sólo el 11,92% refirió una frecuencia de 2 y 3 veces por semana como lo sugieren las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Las variedades de merluza y atún, frito y al horno, fueron las más comúnmente consumidas (85% de las respuestas), en las opciones fresco y enlatado, respectivamente. El 92% refirió consumirlo en el hogar, prefiriendo hacerlo con su familia (85%). No se encontraron asociaciones entre el consumo de pescado y el departamento académico ( $p=0,475$ ), ni entre el consumo de pescado y el IMC ( $p=0,119$ ).

**Conclusión:** Se describieron los hábitos alimentarios en relación con el consumo de pescado de los estudiantes de la Universidad Nacional de La Matanza: el consumo de pescado fue menor al recomendado, siendo principalmente merluza y atún, preparados al horno y fritos.

**Palabras clave:** consumo de alimentos, productos pesqueros, encuestas nutricionales, conducta alimentaria, dieta saludable, salud del estudiante

\* Correspondencia: Dana Zoe Watson, [dwatson@unlam.edu.ar](mailto:dwatson@unlam.edu.ar)  
1 Universidad Nacional de La Matanza, Departamento de Ciencias de la Salud, San Justo, Argentina.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

## Abstract

**Objective:** To describe eating habits in relation to fish consumption: types, weekly consumption and cooking forms among university students.

**Materials and methods:** An exploratory, observational and cross-sectional study was carried out. The study sample consisted of 424 Universidad Nacional de La Matanza students who completed a semi-structured self-administered survey. Age and BMI were expressed as mean and standard deviation. Dichotomous and categorical variables were expressed as percentages and relative frequencies. Associations were evaluated using the Chi-square test. A significance level of  $p < 0.05$  (90% confidence interval) was applied.

**Results:** Most students (71,23%) reported eating fish, 87% of whom did so  $\leq 1$  time per week. Only 11,92% reported consuming fish between 2 and 3 times per week, as suggested by Guías Alimentarias para la Población Argentina. The most commonly consumed products were baked or fried hake and tuna (85% of responses) in their fresh and canned options respectively. At-home consumption of fish was reported in 92% of responses, usually in family meals.

**Conclusion:** Eating habits in relation to fish consumption of Universidad Nacional de La Matanza students were described. Fish consumption was less than recommended, being mainly hake and tuna, baked or fried.

**Keywords:** food consumption, fish products, nutrition surveys, feeding behavior, healthy diet, student health.

## Resumo

**Objetivo:** Descrever hábitos alimentares em relação ao consumo de pescado: tipos, consumo semanal e formas de preparo relacionados ao consumo de pescado por universitários.

**Materiais e métodos:** Foi realizado um estudo exploratório, observacional e transversal. A amostra estudada foi composta por 424 alunos regulares da Universidad Nacional de La Matanza. Eles receberam uma pesquisa autoadministrada semi-estruturada. A idade e o IMC foram expressos em média e desvio padrão. Variáveis dicotômicas e categóricas foram expressas como porcentagens e frequências relativas. As associações foram avaliadas por meio do teste qui-quadrado. Trabalhamos com nível de significância  $p < 0,05$  (intervalo de confiança de 90%).

**Resultados:** 71,23% dos alunos relataram consumir peixe, dos quais 87% consumiam com frequência  $\leq 1$  vez por semana, enquanto apenas 11,92% relataram consumir peixe entre 2 e 3 vezes por semana, conforme sugerido pelo Guías Alimentarias para la Población Argentina. As variedades de pescada e atum agruparam 85% das respostas, sendo assadas e fritas as formas de preparação mais escolhidas, nas opções frescas e enlatadas. 92% relataram consumir em casa, preferindo fazê-lo com a família (85%).

**Conclusão:** Os hábitos alimentares em relação ao consumo de peixe dos alunos da Universidad Nacional de La Matanza foram descritos: o consumo de peixe foi inferior ao recomendado, sendo principalmente pescada e atum, preparados no forno e fritos.

**Palavras-chave:** ingestão de alimentos, produtos pesqueiros, inquéritos nutricionais, comportamento alimentar, dieta saudável, saúde do estudante.

### Fuentes de financiamiento:

Las autoras declaran no tener ninguna afiliación financiera ni participación en ninguna organización comercial que tenga un interés financiero directo en cualquier asunto incluido en este manuscrito. Programación CyTMA2, Código C2 SAL 028, Secretaría de Ciencia y Tecnología, Departamento de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de La Matanza.

### Conflicto de intereses:

Las autoras declaran no tener ningún conflicto de intereses.

## Introducción

La salud es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (1). En vinculación con la salud, un patrón de alimentación saludable es aquel que “involucra aspectos socioculturales, las tradiciones alimentarias y tiene en cuenta una perspectiva de sustentabilidad cuya finalidad es satisfacer las necesidades de nutrientes, evitar la malnutrición en todas sus formas y contribuir en la prevención de enfermedades no transmisibles (ENT), brindando una sensación de bienestar físico y mental” (2,3).

El consumo de pescado se asocia a beneficios para la salud relacionados con la prevención de enfermedades cardiovasculares, debido al contenido de ácidos grasos poliinsaturados omega 3 (EPA y DHA), que aportan flexibilidad y permeabilidad selectiva a las membranas, favoreciendo la salud cardiovascular, reduciendo el riesgo de deficiencias en la visión y el desarrollo neural de bebés y niños, y de demencia en personas mayores. También se encontraron efectos en la prevención y tratamiento de enfermedades coronarias, hipertensión, diabetes, artritis, inflamaciones, desórdenes autoinmunes y cáncer. Los EPA y DHA se encuentran principalmente en pescados como salmón, atún, sardinas, caballa entre otras variedades (4).

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) buscan promover hábitos saludables en los individuos y, dentro de los 10 mensajes que las integran, recomiendan: “al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo” y especifican aumentar el consumo de pescados a dos o más veces por semana (5).

Asimismo, el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación, junto a la Mesa de Promoción del Consumo de Pescado y Mariscos, establecieron la Campaña Federal “Pescados y Mariscos Argentinos ¡Sabores que te hacen bien!”, bajo el lema “El 19 de cada mes comemos pescado” a través de la Resolución N° 42/2019, con el objetivo de otorgarle valor a la producción acuícola nacional e incentivar el consumo de carne de pescado en el país (6).

Se estima que el consumo aparente de pescado en Argentina es de 4,8 kg/habitante/año, mientras que a nivel mundial se observa que este valor asciende a 20 kg/habitante/año (6). En la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS) se describe la frecuencia de ingesta de pescado, donde el 25% de la población refirió haber consumido pescado fresco y/o enlatado al menos una vez por semana (7). Un estudio realizado por Zapata y colaboradores (8) describe una disminución del 15% en el consumo de pescados en los últimos 20 años.

A pesar de que Argentina cuenta con una gran riqueza y diversidad de peces, esto no se refleja al momento del consumo, ya que más del 50% de las ventas totales corresponden a merluza (en su

presentación entero o filet). Le siguen en orden decreciente calamar (marisco), salmón rosado, gatuza, pez ángel, corvina, rebozados (generalmente de merluza), brótola, lenguado (9). Algunas barreras para el consumo de pescado están relacionadas con la falta de conocimiento acerca de las variedades y formas de preparación, elevado costo en relación con otros tipos de carnes y la desconfianza acerca de la adecuada conservación y cocción (10).

Es necesario profundizar en el conocimiento sobre el consumo de pescado y temas relacionados para poder ofrecer estrategias para promover el producto en la población. Por tal motivo, el objetivo del presente trabajo fue describir los hábitos alimentarios en relación con el consumo de pescado: tipos de pescado consumidos, consumo semanal y formas de preparación relacionadas al consumo de pescado por parte de estudiantes universitarios.

## Materiales y métodos

Se llevó a cabo un estudio exploratorio, observacional y transversal. Se realizó un muestreo estratificado con tamaño proporcional considerando como dominios de estimación los departamentos académicos por género (5 valores por departamentos y 2 valores por género), y como variables de estratificación, grupos de edad y turnos de clases (2 grupos de edad y 3 turnos de clases). Para cada dominio de estimación el nivel de error será del 15% teniendo en cuenta un tamaño poblacional desconocido o infinito, asumiendo distribución normal, un nivel de confianza del 90% o error alfa 0,1 y un nivel de heterogeneidad del 50%. Por cada dominio de estimación, el tamaño muestral es de 32 estudiantes. Sumando cada dominio de estimación se obtiene un total muestral de 320 estudiantes, lo cual representa un error muestral de 4,6%.

- Criterios de inclusión: estudiantes regulares de la Universidad Nacional de La Matanza (UNLaM), mayores de 18 años.
- Criterio de exclusión: estudiantes que realizaran una alimentación vegetariana o vegana.

Se diseñó un cuestionario semiestructurado y autoadministrado para la recolección de datos. Luego, se realizó una prueba piloto para evaluar la comprensión del cuestionario por parte de los destinatarios. La información fue relevada en el campus de la UNLaM (San Justo, Argentina), de lunes a viernes en horarios de permanencia de los estudiantes en la institución entre 2018 y 2019.

Mediante el cuestionario se relevaron las siguientes variables necesarias para caracterizar la muestra de estudio:

- Departamento académico: categorizado en Ciencias de la Salud, Ingeniería e Investigaciones Tecnológicas, Humanidades y Ciencias Sociales, Derecho y Ciencias Políticas, Ciencias Económicas
- Género: categorizado en femenino y masculino
- Edad: categorizada en años.
- Peso: categorizado en kilogramos.

- Talla: categorizada en metros.
- Índice de Masa Corporal (IMC): se calculó a partir de las respuestas obtenidas de peso y talla. Categorizado en: bajo peso (<18,5 kg/m<sup>2</sup>), saludable (entre 18,5 y 24,9 kg/m<sup>2</sup>), sobrepeso (entre 25,0 y 29,9 kg/m<sup>2</sup>) y obesidad (≥30,0 kg/m<sup>2</sup>).
- Trabajo: categorizado en sí y no
- Interés por llevar un estilo de vida saludable: variable numérica, valores de 0 a 10 (0= “No me interesa” y 10= “Me interesa mucho”).
- Consumo de pescado: categorizado en sí y no.
- Consumo semanal de pescado: categorizado en menor a 1 (una) vez por semana, 1 (una) vez por semana, entre 2 (dos) y 3 (tres) veces por semana, entre 4 (cuatro) y 5 (cinco) veces por semana, entre 6 (seis) y 7 (siete) veces por semana, nunca.
- Motivo de consumo de pescado: categorizada en cuestiones de salud, moda, por su carácter gourmet, hábito familiar, fiesta religiosa, gusto, otro.
- Motivo del no consumo de pescado: categorizado en costo elevado, gusto, olor al cocinar, desconocer cómo se prepara, miedo a las espinas, no dar saciedad, otro.
- Percepción del valor nutricional del pescado: categorizado en indispensable en una alimentación saludable, aconsejable en una alimentación saludable, no es necesario consumir pescado en una alimentación saludable y no sé.
- Variedad de pescado consumido: categorizado según las especies disponibles en el mercado local.
- Tipo de pescado que compra: categorizado en fresco, congelado, procesado, enlatado, ahumado, otro.
- Lugar de compra del pescado: categorizado en pescadería, supermercado, en la calle, mercado, feria, otro.
- Lugar de consumo de pescado: categorizado en hogar propio, hogar ajeno, comedor universitario, restaurante, en la calle, otro.
- Con quién come pescado: categorizado en solo, junto con el resto de los comensales, el resto de los comensales suelen comer algo diferente a pescado, otro.
- Formas de preparación habituales del pescado: categorizado en grillado, frito, al horno, en salsa, empanado frito (tipo “milanesa”), empanado al horno (tipo “milanesa”), hervido, al vapor, al microondas, como relleno de preparaciones, crudo, en sushi, en ensalada, otro.

El proyecto fue aprobado por el Comité de Ética del Departamento de Ciencias de la Salud de la UNLaM y todos los participantes firmaron el consentimiento informado.

*Análisis estadístico:* La muestra se describió según las variables de caracterización. Las variables numéricas edad e IMC se expresaron como media y desvío estándar. Las variables dicotómicas y categóricas se expresaron como porcentajes y frecuencias relativas. Las asociaciones se evaluaron mediante el test de Chi-cuadrado. Se trabajó con un nivel de significación  $p < 0,05$  (intervalo de confianza 90%).

Todos los análisis estadísticos se realizaron con SPSS®, versión 22 (SPSS Inc., Chicago, IL, EE. UU.). La base de datos se confeccionó en Microsoft Excel.

## Resultados

Se realizó una prueba piloto para evaluar la correcta comprensión del cuestionario con 20 estudiantes. Como resultado de la misma, se concluyó que no fue necesario realizar modificaciones en el instrumento de recolección de datos.

Fueron relevados 428 cuestionarios. Se descartaron 4 cuestionarios por encontrarse incompletos, quedando así un total de 424 cuestionarios que fueron respondidos y analizados.

En la **Tabla 1** se puede observar la caracterización de la muestra estudiada. Se incluyeron 424 estudiantes, con una media de edad de  $25 \pm 6,56$  años. El 68,16% correspondió a mujeres. El 59,20% de los estudiantes mostró tener un peso saludable, con una media de Índice Masa Corporal (IMC) de  $22,12 \pm 1,73$  kg/m<sup>2</sup>, mientras que el 27,12% presentó sobrepeso. En menor proporción se encontraron estudiantes con bajo peso y obesidad.

Los estudiantes que respondieron el cuestionario representaron a los 5 Departamentos académicos en proporciones similares. El 23,58% refirió cursar en los turnos mañana y tarde, el 21,23% en el turno noche y el 15,57% por la mañana. El 57,31% refirió trabajar además de estudiar.

**Tabla 1.** Caracterización de la muestra analizada de estudiantes regulares de la UNLaM (n=424)

<b>Edad</b>	<b>Media</b>	<b>Desvío estándar</b>
Años	25	6,56
<b>Género</b>	<b>Porcentaje %</b>	<b>Frecuencia</b>
Femenino	68,16	289
Masculino	31,84	135
<b>IMC</b>	<b>Media kg/m2 ± desvío estándar</b>	<b>% (Frecuencia)</b>
Bajo	17,57±0,90	5,90 (25)
Saludable	22,12±1,73	59,20 (251)
Sobrepeso	26,93±1,27	27,12 (115)
Obesidad	33,51±3,53	7,78 (33)
<b>Departamento académico</b>	<b>Porcentaje %</b>	<b>Frecuencia</b>
Ciencias de la Salud	20,05	85
Derecho y Ciencias Políticas	20,28	86
Ciencias Económicas	19,34	82
Ingeniería e Inv. Tecnológicas	20,05	85
Humanidades y Cs. Sociales	20,28	86
<b>Turno de cursada</b>	<b>Porcentaje %</b>	<b>Frecuencia</b>
Mañana	15,57	66
Tarde	9,67	41
Noche	21,23	90
Mañana y tarde	23,58	100
Mañana y noche	4,72	20
Tarde y noche	12,73	54
Mañana, tarde y noche	12,5	53
<b>Trabaja</b>	<b>Porcentaje %</b>	<b>Frecuencia</b>
Si	57,31	243
No	42,69	181

Cuando se preguntó acerca del interés por llevar un estilo de vida saludable, indicando un puntaje entre 0 y 10 (0 = “No me interesa” y 10 = “Me interesa mucho”), la media de las respuestas recibidas fue de  $8,08 \pm 1,60$ .

En la **Tabla 2** se puede observar que el 71,23% de los estudiantes refirió comer pescado, de los cuales el 87% lo consume con una frecuencia de  $\leq 1$  vez por semana, mientras que, sólo el 11,92% refirió consumir pescado entre 2 y 3 veces por semana, como lo indican las GAPA.

Cuando se indagó acerca de la percepción que tenían del valor nutricional del pescado para la alimentación saludable, el 66,75% lo consideró aconsejable y un 24,06% indispensable. La mitad de la muestra refirió que incorpora pescado a su alimentación por que le gusta (49,34%). En segundo lugar, por hábito familiar, seguido de por cuestiones de salud. Las opciones menos elegidas fueron: carácter gourmet, fiestas religiosas, porque está de moda. Aquellos que respondieron “otros”, indicaron que lo consumen para diversificar la dieta y porque se lo dan en el menú del trabajo.

Por otro lado, quienes respondieron que no consumían pescado (28,77%), la mitad indicó como motivo principal que no le gustaba. El precio elevado y el hecho de no cocinar también fueron motivos de no consumo. Cuando eligieron la opción “otro”, describieron: alergia alimentaria, no gustarle a la familia o pareja, falta de costumbre.

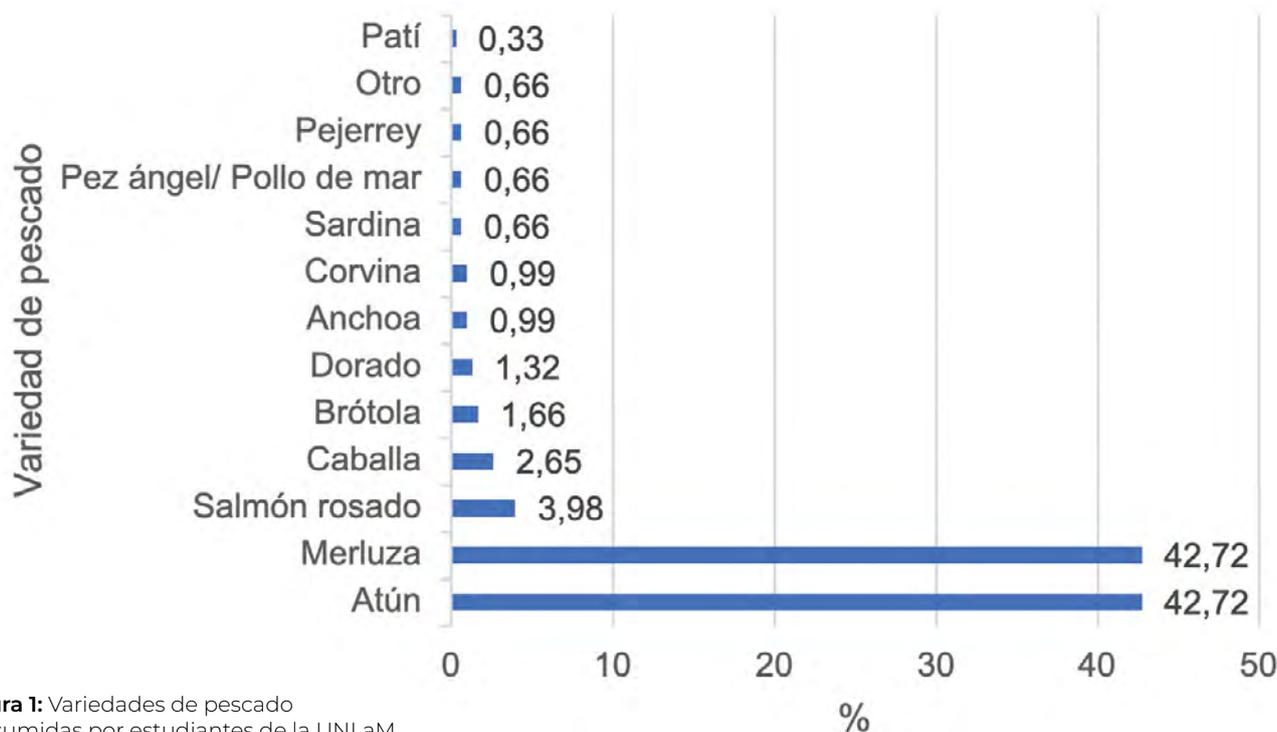
No se encontraron asociaciones entre el consumo de pescado y el departamento académico ( $p=0,475$ ), ni entre el consumo de pescado y el IMC ( $p=0,119$ ).

**Tabla 2.** Consumo de pescado y motivos de elección de estudiantes de la UNLaM

<b>Consumo de pescado (n=424)</b>	<b>Porcentaje %</b>	<b>Frecuencia</b>
Si	71,23	302
No	28,77	122
<b>Rol del consumo en la alimentación (n=424)</b>	<b>Porcentaje %</b>	<b>Frecuencia</b>
Indispensable	24,06	102
Aconsejable	66,75	283
No es necesario	4,00	17
No sé	5,19	22
<b>Frecuencia semanal de consumo (n=302)</b>	<b>Porcentaje %</b>	<b>Frecuencia</b>
Menos de 1 vez/semana	49,34	149
1 vez/semana	37,75	114
Entre 2 y 3 veces/semana	11,92	36
Entre 4 y 5 veces/semana	0,66	2
Entre 6 y 7 veces/semana	0,33	1
<b>Motivo de consumo de pescado (n=302)</b>	<b>Porcentaje %</b>	<b>Frecuencia</b>
Porque me gusta	49,67	150
Por hábito familiar	25,5	77
Por cuestiones de salud	19,86	60
Por su carácter gourmet	1,99	6
En fiestas religiosas	1,66	5
Porque está de moda	0,66	2
Otro	0,66	2
<b>Motivo de no consumo de pescado (n=122)</b>	<b>Porcentaje %</b>	<b>Frecuencia</b>
No me gusta	48,36	59
Precio elevado	19,67	24
No cocino	9,83	12
Otro	6,56	8
Me quedo con hambre	5,74	7
No sé cómo se prepara	4,92	6
Tengo miedo a las espinas	2,46	3
Genera olor al cocinar	2,46	3

En la **Figura 1** se encuentran las variedades de pescado más consumidas por los estudiantes. Son elegidos por igual el atún y la merluza, sumando el 85% de las respuestas obtenidas. La variedad que ocupa el tercer lugar es el salmón rosado, con un 3,98%. Quienes respondieron por otra variedad que no estuviese entre las opciones, indicaron cornalito y calamar, siendo

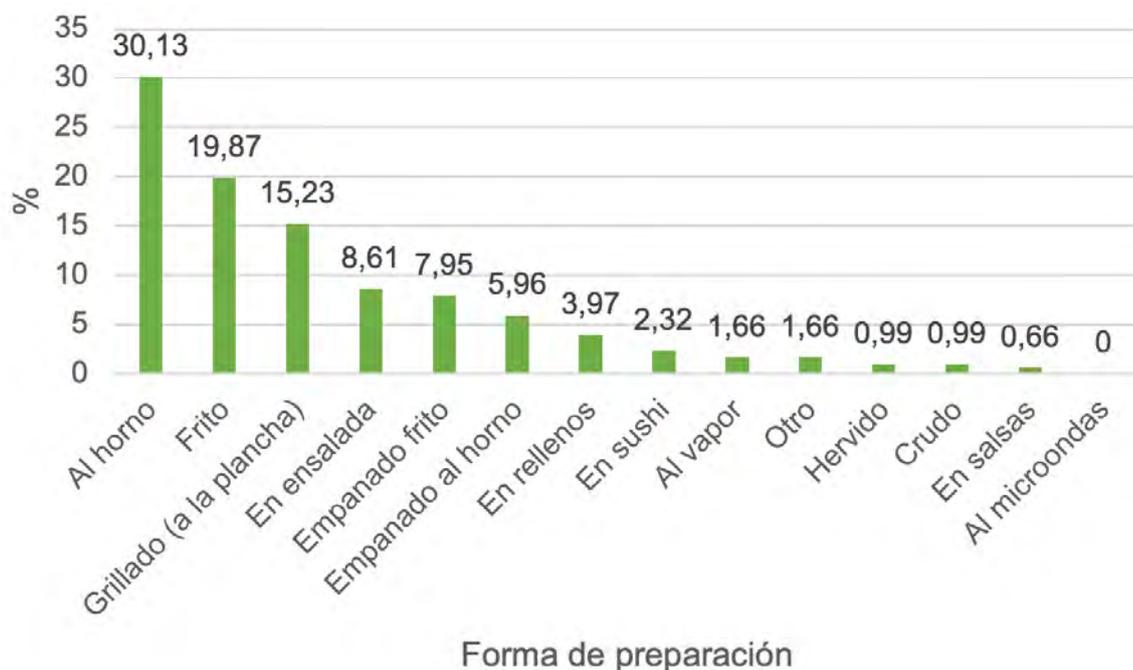
este último un marisco. Se excluyeron de la **Figura 1** las variedades que no fueron seleccionadas: abadejo, armado común, bacalao, bagre, besugo, boga, carpa, gatuzo, jurel, lenguado, lisa, mero, pacú, palometa pintada, pez gallo, sábalo, salmón blanco, salmón de río, surubí, tararira, trucha.



**Figura 1:** Variedades de pescado consumidas por estudiantes de la UNLaM

En relación con las formas de preparación utilizadas para el consumo de pescado, en la **Figura 2** se observa que las tres opciones

más elegidas fueron al horno, frito y grillado a la plancha. Los 5 estudiantes que seleccionaron la opción “otro” indicaron a la parrilla.



**Figura 2:** Formas de preparación utilizadas para consumir pescado de estudiantes de la UNLaM

Los lugares de compra elegidos son la pescadería, seguido del supermercado, principalmente fresco y, en segundo lugar, en lata (Tabla 3). En la opción “otro” describieron comprarlo en locales de sushi y pesca. Al momento de consumirlo, el 92,39% de los estudiantes indicó que lo come en su hogar, mayormente con su familia.

**Tabla 3.** Compra y lugares de consumo de pescado habituales de estudiantes de la UNLaM

<b>Presentación en la cual se compra</b>	<b>Porcentaje %</b>	<b>Frecuencia</b>
Fresco	61,26	185
Enlatado	27,81	84
Congelado	5,96	18
Procesado	4,64	14
Otro	0,33	1
Ahumado	0	0
<b>Lugar de compra</b>	<b>Porcentaje %</b>	<b>Frecuencia</b>
Pescadería	58,28	176
Supermercado/Hipermercado	21,85	66
Carnicería/Granja	9,93	30
Feria	5,3	16
Almacén de barrio	1,66	5
Mercado	1,66	5
Otro	1,32	4
<b>Lugar de consumo</b>	<b>Porcentaje %</b>	<b>Frecuencia</b>
Hogar propio	92,39	279
Hogar ajeno	2,98	9
Comedor universitario	2,65	8
Restaurante	1,32	4
Otro	0,66	2
En la calle	0,00	0
<b>Con quien lo consume</b>	<b>Porcentaje %</b>	<b>Frecuencia</b>
Junto con el resto de la familia	85,10	257
Solo	10,60	32
El resto de la familia comen algo diferente	4,30	13
Otro	0,00	0

## Discusión

Los estudiantes universitarios son un grupo de interés debido a que son propagadores natos de información, favoreciendo así una mirada a largo plazo en la prevención para la salud. La alimentación de los jóvenes universitarios plantea un importante reto, ya que puede suponer cambios importantes en su estilo de vida. Además de los factores emocionales y fisiológicos, el período de estudios universitarios suele ser el momento en el cual los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su alimentación (10). Siguiendo la misma línea, un estudio realizado por Durán y colaboradores muestra que, en este período, los estudiantes universitarios toman las riendas sobre su propia alimentación, por lo cual se convierte en una etapa crítica para el desarrollo de hábitos alimentarios, los que repercutirán en su futura salud (12).

A nivel poblacional, en la Segunda ENNyS, se observó que el 25% de los argentinos consume pescado con una frecuencia de al menos una vez por semana, ya sea fresco o enlatado (7). En la muestra estudiada en el presente trabajo, el 71% de los estudiantes refirió consumir pescado, pero al evaluar con qué frecuencia lo hacían, la mitad indicó comer pescado menos de 1 vez por semana, mientras que sólo el 11,92% refirió consumirlo entre 2 y 3 veces por semana, tal como lo recomiendan las GAPA (5). Sin embargo, al preguntar acerca de la percepción que tenían del valor nutricional del pescado para la alimentación saludable, el 66,75% indicó considerarlo aconsejable, mientras que el 24,06% lo percibió como indispensable. No se encontraron asociaciones entre el consumo de pescado y el departamento académico al que pertenecían, ni entre el consumo de pescado y el IMC.

Vilugrón y colaboradores, estudiaron la alimentación de estudiantes universitarios en Chile, encontrando que el consumo de pescado era bajo en relación con las guías alimentarias del país. Recalcaron que la alimentación era desequilibrada y poco variada, excedida en proteínas y deficiente en calcio, hierro, vitamina A, ácidos grasos poliinsaturados omega 3 y fibra alimentaria (13). Resultados similares encontraron Del Piero y colaboradores (14).

Un estudio llevado a cabo en la ciudad de Mar del Plata, principal puerto pesquero de Argentina analizó los hábitos de consumo de productos provenientes de la pesca y productos cárnicos, en una muestra de 403 personas, con un rango de edad de entre 16 y 86 años. Se evaluó la frecuencia de consumo de estos alimentos, encontrando que la mayor parte de la muestra consumía carne aviar y carnes rojas con una frecuencia de una o más veces por semana (88 y 90%, respectivamente), mientras que el porcentaje de individuos que consumía pescado fresco lo hacía con una frecuencia menor (35,7%) (15). Otro estudio realizó una comparación sobre el consumo de pescados de río en Rosario y en el conglomerado Corrientes-Resistencia, ya que son ciudades costeras al río Paraná. La muestra estuvo integrada por 508 personas mayores de 18 años. El 78% manifestó consumir pescado, pero el número

de quienes consumían variedades de río fue menor. Del total de encuestados, el 19% del conglomerado Corrientes-Resistencia y el 16% de Rosario consumían pescado de río semanalmente (16). Debido al bajo consumo de pescado en el país, es necesario generar acciones tendientes a promover el aumento de consumo y favorecer la producción pesquera y acuícola. Un ejemplo es la Campaña Federal “Pescados y Mariscos Argentinos ¡Sabores que te hacen bien!”, bajo el lema “El 19 de cada mes comemos pescado” a través de la Resolución N° 42/2019 (6). En el marco de estas acciones, se realizó desde la Subsecretaría de Pesca y Acuicultura (Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca), un estudio para evaluar la aceptabilidad sensorial de pescado con 100 alumnos, de entre 13 y 19 años, de una escuela técnica de Buenos Aires. Se dieron a evaluar cuatro muestras: medallón de merluza, medallón de merluza con espinaca y queso, medallón de merluza con tomate y queso y filete de merluza rebozado. El 36% de los estudiantes indicó consumir pescado esporádicamente y/o muy poco frecuentemente, mientras que el 8% señaló consumirlo más de una vez por semana. En relación con la aceptabilidad global de los productos evaluados, las cuatro muestras obtuvieron valores mayores a 7 puntos en una escala hedónica numérica de 10 puntos, donde 1 es “muy malo” y 10 es “excelente”, no encontrando diferencias estadísticamente significativas entre las cuatro presentaciones (10).

La mitad de la muestra estudiada en el presente trabajo señaló como principal motivo de elección de consumo de pescado “Porque me gusta”. Se observó que el aspecto sensorial también fue el motivo más elegido por el cual no lo consumían: “Porque no me gusta”. Un estudio llevado a cabo por Elorriaga y colaboradores desarrolló un cuestionario de motivos de elección de alimentos diseñado para la población argentina, y al realizar la validación en 198 estudiantes universitarios, encontraron que el principal motivo por el cual eligen sus alimentos es por cuestiones vinculadas a lo sensorial (17). En el estudio de Ciappini y colaboradores, los motivos de consumo de pescado fueron: “Porque me gusta” o “Porque lo considero saludable”. En cuanto a los motivos de rechazo, “No me gusta” y “Falta de hábito” fueron los más señalados (16).

El hábito familiar figura como segundo motivo de consumo de pescado, con un 25,5% de las respuestas obtenidas. Esto recalca la importancia de adquirir hábitos alimentarios saludables desde la infancia, siendo decisivos a largo plazo en la alimentación adulta, pudiendo llegar a incidir sobre la nutrición de futuras generaciones. Se relaciona con estos datos que, al consultar acerca del lugar de consumo, el 92,39% de los estudiantes respondió que lo hacía en el hogar, observándose la misma respuesta en la bibliografía (16). En esto último, podría haber relación con el miedo existente acerca de la conservación inadecuada del pescado, pudiendo generar desconfianza comerlo fuera del hogar (10). Cuando se indagó acerca de las variedades de pescado consumidas, se dieron a elegir 32 opciones de variedades disponibles en el mercado local. En igual proporción se ubicaron como los

más elegidos el atún y la merluza con el 42,37% cada una, agrupando el 85,44% del total de las respuestas. La tercera variedad elegida fue el salmón rosado con un 3,98%, que probablemente sea consumido como sushi. Esto concuerda con lo informado por la Subsecretaría de Pesca y Acuicultura de la Secretaría de Agricultura, Ganadería y Pesca, que refiere una escasa variedad en el consumo de pescado, considerando que más del 50% de las ventas totales corresponden a merluza (en su presentación entera o filete). A pesar de que el atún y el salmón sean variedades que aportan ácidos grasos poliinsaturados omega 3, su frecuencia de consumo es menor a la recomendada por las GAPA (4,5). Entre los productos pesqueros nacionales más importantes que se comercializan, se encuentran: merluza común, calamar, corvina, gatuzo, langostino, lenguado, mero, abadejo, salmón blanco, cornalito, camarón, pescadilla, anchoa y caballa. Los productos frescos importados son: salmón rosado (94%), mejillón (5%) y almeja (1%), provenientes de Chile (9). El atún que se comercializa en Argentina se encuentra como conserva en lata. Los atunes requieren aguas con temperaturas de entre 17 y 33 °C, por lo que no se encuentran en aguas argentinas. La industria conservera en Argentina consta de cinco empresas que conforman la Cámara de Industriales del Pescado, que elaboran conservas provenientes de los mares argentinos como la caballa, la anchoíta y el bonito, los cuales tienen un perfil de grasas similar al del atún. Este último es importado, ya que esta especie no se captura en la Zona Económica Exclusiva Argentina (que se extiende desde la costa hasta las 200 millas) donde opera la flota nacional. (18). En el mercado local se observa la venta de lomos de pescado fresco con la denominación de atún, pero la carne es de color blanco, evidenciando que no es tal variedad. En el estudio realizado por Tomac y colaboradores, en una muestra de

personas de la ciudad de Mar del Plata, la variedad de pescado más consumida también fue la merluza, en comparación con las demás especies de pescado fresco. De la presentación en conserva, coincide con que el atún fue el más elegido. En cuanto a las principales formas de preparación, las más elegidas fueron al horno, en primer lugar, y frito, en segundo lugar (15). Lo mismo fue observado por Ciappini y colaboradores (16).

El presente trabajo aporta información específica sobre los estudiantes de la UNLaM, permitiendo aportar datos concretos para el diseño de acciones relacionadas con la promoción del consumo de pescado y la educación alimentaria nutricional. En futuros trabajos relacionados con el tema, se podría ampliar al estudio del conocimiento de otros hábitos de los estudiantes de la Universidad, como lo son el hábito tabáquico, el consumo de alcohol, calidad del descanso y el manejo de estrés durante la actividad académica y su impacto en la alimentación.

## Conclusiones

Se realizó un estudio exploratorio sobre hábitos vinculados al consumo de pescado en estudiantes regulares de la UNLaM, destacando que la frecuencia de consumo se encontró por debajo de las recomendaciones de las GAPA. Las variedades más consumidas por los estudiantes que integraron la muestra fueron la merluza y el atún, siendo las principales formas de preparación al horno y frito, prefiriendo su consumo en el hogar, junto a su familia. El presente estudio proporciona información específica acerca de los estudiantes de la Universidad que permite ser utilizada para el diseño de acciones educativas vinculadas a mejorar sus hábitos alimentarios.

### Agradecimientos:

A las Licenciadas Sofía Castiñeyras, Lucía Cáceres, Mariela Quadrelli, Yeni Bobadilla, Julieta García Meléndez y Andrea Rosso por su colaboración en la etapa de recolección de datos. Al Licenciado Mariano Zaragoza por el asesoramiento estadístico en el diseño metodológico del proyecto. A los/as estudiantes que brindaron su tiempo respondiendo la encuesta.

### Contribución de los/as autores:

- DZW: búsqueda bibliográfica, diseño del estudio, análisis de los datos, preparación del manuscrito, revisión del manuscrito.
- SB: búsqueda bibliográfica, recolección de datos, diseño del estudio, preparación del manuscrito, revisión del manuscrito.
- NIV: búsqueda bibliográfica, recolección de datos, diseño del estudio, preparación del manuscrito, revisión del manuscrito.
- MR: búsqueda bibliográfica, diseño del estudio, preparación del manuscrito, revisión del manuscrito.

## Referencias

- 1-Organización Mundial de la Salud. Documentos básicos. 48va edición. Ginebra, Suiza. 2014. p. 1. ISBN 978 92 4 365048 7.
- 2-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. *Lancet*. Feb 2019;393:447–92. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)
- 3-López LB, Airaldi R, Argibay A, Barretto L, Beccio B, Brito G, et al. Manual práctico de nutrición. Hacia un estilo de vida saludable. Editorial Autores de Argentina. Buenos Aires, Argentina. 2020.
- 4- Feliu MS, Fernández I, Slobodianik N. Importancia de los ácidos grasos omega 3 en la salud. *Actualización en Nutrición*, 2021; 22:25-32.
- 5-Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina. p. 74-82. Buenos Aires, 2016.
- 6-Presidencia de la Nación. Boletín Oficial. Resolución 42/2019. RESOL-2019-42-APN-MAGYP. Buenos Aires, 2020.
- 7-Ministerio de Salud de la Nación. Segunda Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNYS). Indicadores priorizados. Buenos Aires. 2019. p. 28-29.
- 8-Zapata ME, Roviroso A, Carmuega E. La mesa argentina en las últimas dos décadas: cambios en el patrón de consumo de alimentos y nutrientes [1996-2013]. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil – CESNI; 2016. ISBN 978-950-99708-5-4
- 9-Ministerio de Agroindustria. Ferias itinerantes y centros de abastecimiento de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Buenos Aires, 2017. p. 1-9.
- 10-Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca. INF DPyGP N° 03/2020 – Estudio de aceptabilidad del pescado en escuelas secundarias. Buenos Aires, 2020. p.1-13.
- 11-Cervera Burriel FC, Serrano Urrea R, Vico García C, Milla Tobarra M, García Meseguer MJ. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutr. Hosp*. 2013;28:438-446. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6303>
- 12-Durán S, Castillo AM, Vio del R F. Diferencias en la calidad de vida de estudiantes universitarios de diferente año de ingreso del campus Antumapu. *Rev. chil. nutr.* 2009;3:200-209. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182009000300002>
- 13- Vilugrón F, Fernández Elgueta N, Ramírez Espinoza C, Donoso Flores J, Fuentes Donoso C. Consumo alimentario y cumplimiento de recomendaciones dietéticas en estudiantes que ingresan a la universidad. *Nutr. clín. diet. hosp*. 2020;40(2):165-172. <http://dx.doi.org/10.12873/402vilugron>
- 14-Del Piero A, Bassett N, Rossi A, Sammán N. Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Nutr Hosp*, 2015;31:1824-1831 <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8361>
- 15-Tomac A, Yeannes MI. Frecuencia de consumo de productos pesqueros en Mar del Plata, principal puerto pesquero de Argentina; *Publitec; La Industria Cárnica; XLI*; 205; 11-2017; 42-46.
- 16-Ciappini MC, Gatti MB, Cabreriso MS, Chaín PN, Pierini EG, Piazza Simoni N. Comparación de consumo de pescado de río en ciudades costeras al río Paraná: Rosario y conglomerado Corrientes-Resistencia. *DIAETA (B.AIRES)* 2021;39(173);28-37. ISSN 0328-1310.
- 17-Elorriaga N, Colombo ME, Hough G, Watson DZ, Vázquez MB ¿Qué factores influyen en la elección de alimentos de los estudiantes de Ciencias de la Salud? *Diaeta (B.Aires)* 2012;30 (141):16-24. ISSN 0328-1310
- 18-Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca. Consumo de atún en Argentina. Informe DPyGP N° 04/2020. Buenos Aires, 2020. p. 1-11.