



**UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS
EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA, CUENCA,
2017**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN
ENFERMERÍA.**

**AUTORAS: DAYANA BELÉN VERDUGO FLORES CI: 0302911086
MAYRA ELIZABETH VERDUGO FLORES CI: 0302493507**

**DIRECTORA: LCDA. NUBE JHANET CLAVIJO MOROCHO
CI: 0105204325
ASESORA: LCDA. DIANA ESTHER SÁNCHEZ CAMPOVERDE
CI: 0106061799**

**CUENCA – ECUADOR
2017**

RESUMEN

Antecedentes: los jóvenes presentan necesidades nutritivas marcadas, en su rutina diaria existen desórdenes en los horarios para consumir sus alimentos en horas específicas, ocasionan enfermedades: sobrepeso, afecciones cardiovasculares entre otros.

Objetivo: determinar los conocimientos y prácticas sobre los hábitos alimenticios en los estudiantes de la Carrera de Enfermería Cuenca, 2017.

Métodos y Materiales: se realizó un estudio cuantitativo descriptivo de cohorte trasversal, se trabajó con una muestra de 255 estudiantes de la carrera de Enfermería. Como técnica se utilizó una encuesta de los autores Rodríguez E, Holmes R. Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín-Colombia, modificado y adaptado por las autoras.

Resultados: no tienen conocimiento de una dieta equilibrada, el 25,5% opinan que las frituras, aportarían para un buen estado de salud, todo esto es ocasionado por las malas prácticas y hábitos alimenticios el 55,3% a veces desayunan en sus hogares mientras que el 7,1% nunca lo hace, el 6,7% de ellos prefieren ingerir papas fritas, el 52,2% eligen jugos artificiales, el 10,6% energizantes, mientras que el 30,6% consumen cantidades considerables de azúcares, cuando los estudiantes llegan de la universidad a su casa el 46,3% no terminan todo su almuerzo, sumando a esto el 34,1% no realizan actividad física.

Conclusión: no existen conocimientos por parte de los estudiantes, además poseen malas prácticas y dietas no saludables, una distribución inadecuada de las comidas durante el día y hábitos alimenticios deficientes como no desayunar, no almorzar, consumen comida en la calle y falta de actividad física.

Palabras clave: CONOCIMIENTOS, PRACTICAS, HABITOS ALIMENTICIOS, ESTUDIANTES

ABSTRACT

Background: In the university stage young people have marked nutritional needs, since in their daily routine there are disorders in the schedules to consume their food, do not eat a good breakfast, nor the meals at specific times, cause diseases such as overweight, obesity eating disorders, cardiovascular diseases among others.

Objective: To determine the knowledge and practices about eating habits in students of the Cuenca Nursing Career, 2017.

Materials and Methods: A quantitative cross-sectional cohort study was carried out, with a sample of 255 nursing students. As a technique was used the filling of a survey of the authors Rodríguez E, Holmes R. Knowledge and practices on nutrition, health and exercise in university students in Medellín-Colombia, modified and adapted by the authors.

Results: It was that the university students do not have a correct knowledge on how to take a balanced diet, 25.5% think that the hamburgers, salchipapas, would contribute to a good state of health, all this is caused by bad practices and eating habits 55.3% sometimes eat breakfast in their homes while 7.1% never do, some of them prefer 6.7% ingesting chips, 28.6% frying, 52.2% choosing artificial juices or refreshments, 10.6% energizing, while 30.6% eat in the street consume considerable amounts of sugars during the day, when students arrive from the university at home 46.3% do not finish all their lunch , adding to this 34.1% never engage in physical activity.

Conclusion: The study concluded that there is no adequate knowledge on the part of nursing students, they also have bad practices and unhealthy diets, inadequate distribution of meals during the day and poor eating habits such as not having breakfast, do not eat lunch, eat on the street and lack of physical activity.

Keywords: KNOWLEDGE, PRACTICES, EATING HABITS, STUDENTS.



ÍNDICE DE CONTENIDO

RESUMEN	2
ABSTRACT	3
CAPITULO I	12
1.1 INTRODUCCIÓN	12
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.2 JUSTIFICACIÓN	14
CAPÍTULO II	16
2.1 MARCO TEÓRICO.....	16
2.2 Concepto de hábito alimenticio	16
2.3 Concepto de práctica alimenticia.....	16
2.4 Concepto conocimiento sobre una buena alimentación	16
2.5 Prácticas alimenticias relacionadas con las actitudes universitarias y su relación con los hábitos alimenticios	17
CAPÍTULO III	19
3.1 Objetivo general	19
3.2 Objetivos Específicos	19
CAPÍTULO IV	20
4.1 METODOLOGÍA.....	20
4.1.1 Tipo y diseño general del estudio.....	20
4.1.2 Área de Estudio.....	20
4.1.3 Ubicación.....	20
4.1.4 Operacionalización de variables.....	20
4.1.4 Universo	20
4.1.6 Muestra	21
4.1.7 Criterios de inclusión y exclusión	21
4.1.8 Aspectos éticos	22
4.1.9 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos.....	22
4.1.10 Plan de tabulación y análisis de datos	23
CAPÍTULO V	24
5.1 ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	24
CAPITULO VI	46
6.1 DISCUSIÓN	46



CAPITULO VII	52
7.1 CONCLUSIONES.....	52
7.2 RECOMENDACIONES	54
8. BIBLIOGRAFÍA	55
9. ANEXOS	59
Anexo 1: Consentimiento Informado	59
Anexo 2: Operacionalizacion de Variables.....	62
Anexo 3: Formulario de recolección	64
Anexo 4: Presupuesto	72
Anexo 5: Cronograma de actividades	73
Anexo 6: Oficio de autorización.....	74

CLAUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACION PARA LA PUBLICACION EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Yo, Mayra Elizabeth Verdugo Flores, en calidad de autora titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación **“CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA, CUENCA, 2017”**; de conformidad con el Art. 114 del CODIGO ORGANICO DE LA ECONOMIA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACION reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Así mismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 114 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 07 de septiembre del 2017.



Mayra Elizabeth Verdugo Flores

CI: 0302493507

RESPONSABILIDAD

Yo, Mayra Elizabeth Verdugo Flores, autora del proyecto de investigación **“CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA, CUENCA, 2017”**; certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 07 de septiembre del 2017.



Mayra Elizabeth Verdugo Flores

CI: 0302493507

CLAUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACION PARA LA PUBLICACION EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Yo, Dayana Belén Verdugo Flores, en calidad de autora titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación **“CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA, CUENCA, 2017”**; de conformidad con el Art. 114 del CODIGO ORGANICO DE LA ECONOMIA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACION reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Así mismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 114 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 07 de septiembre del 2017.



Dayana Belén Verdugo Flores

CI: 0302911086

RESPONSABILIDAD

Yo, Dayana Belén Verdugo Flores, autora del proyecto de investigación **“CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA, CUENCA, 2017”**; certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 07 de septiembre del 2017.



Dayana Belén Verdugo Flores

CI: 0302911086

DEDICATORIA

A nuestro Dios quién supo guiarnos por el buen camino, darnos fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándonos a encarar las adversidades sin perder nunca la esperanza, ni desfallecer en el intento.

A nuestros padres y familia por demostrarnos siempre su cariño y apoyo incondicional.

Las autoras

AGRADECIMIENTO

Nuestro agradecimiento a la Universidad de Cuenca, por darnos la oportunidad de alcanzar un peldaño más en nuestras vidas.

De manera especial, nuestro sincero agradecimiento a la, Lcda. Nube Janeth Morocho Clavijo, Lcda. Diana Esther Sánchez Campoverde por su guía y orientación durante todo el tiempo que hemos realizado el presente trabajo de investigación.

Gracias a todos los distinguidos docentes, que durante todo nuestro estudio han aportado con un granito de arena para culminar con éxito del mismo.

CAPITULO I

1.1 INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios son comportamientos casi siempre repetitivos que conduce a la gente a seleccionar, preparar y consumir ciertos alimentos como una parte significativa de sus costumbres sociales, culturales y religiosas y que está condicionado por factores socioeconómicos, culturales, geográficos, entre otros (1).

La Organización Mundial de Salud (OMS) 2015, expone que una dieta saludable ayuda a proteger de la malnutrición, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. Asimismo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo que afectan la salud (2).

Elementos como el trabajo, los estudios, el estrés provocan que la población asuma estos hábitos alimentarios deficientes. Por consiguiente, los estudiantes universitarios no están fuera de este constructo pues entran en una etapa de la vida donde existen modificaciones y una serie de cambios emocionales, fisiológicos y ambientales. De igual manera salen de sus hogares dejan a su familia empiezan a vivir solos o compartidos con amigos/a. Entonces hay modificaciones en el consumo de alimentos, la compra y preparación estos, sumado a ello los estilos eurocentristas que adoptan los jóvenes por crear una contextura delgada, restringen y adquieren nuevas tendencias en nutrición, dietas de adelgazamiento, que se mantienen y en muchos casos serán conservadas para toda la vida (3).

Una dieta inapropiada afecta el rendimiento académico, físico pues el bajo consumo de nutrientes, y el alto consumo de alimentos no buenos, causa mayor desgaste, produciendo fatiga, sensación de agotamiento; pues al no poseer vitaminas y minerales que se necesita para estudiar y trabajar, en algunos casos conduce a la obesidad, lo que podría causar enfermedades no transmisibles como la diabetes, la hipertensión, la hipercolesterolemia (4).

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Existen otras razones para la mala elección de alimentos en los jóvenes universitarios como la limitada cantidad de dinero que poseen debido a que algunos de ellos tienen un presupuesto mensual establecido, ocasionando un aumento y del consumo de "comida rápida" debido a su bajo costo. También el poco tiempo disponible, el excesivo de café, tabaco, comida 'chatarra' y el alcohol; el no dormir bien, le causa daño al cuerpo. A todo esto, se pueden sumar los desórdenes en los horarios de consumo de alimentos y no tomar un buen desayuno, ni las comidas a horas específicas, todos estos hábitos ocasionan enfermedades como sobrepeso, obesidad trastornos alimenticios, afecciones cardiovasculares entre otros (4) (5).

La importancia de los hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios es esencial en un período tan importante, etapa donde existe un importante desgaste, no solamente físico sino también psíquico, por ende, se requiere una alimentación variada, completa y sana (5).

La OMS estima que el 70% de la mortalidad en el adulto se deben a conductas alimentarias iniciadas en la niñez. En América Latina y el Caribe, la obesidad y desnutrición originadas por factores alimentarios alcanzan una tasa del 16% poblacional y cerca de 53 millones de personas no tienen acceso adecuado a los alimentos y son por lo general sedentarias, practicando una escasa rutina de recreación mental (6).

En las investigaciones realizadas en los estudiantes de la escuela de enfermería de la universidad de Cuenca, 2014, se evidencio que el 0.53% tuvieron delgadez moderada, el 2.39% delgadez aceptable, el 68.88% normal, el 42.87% sobrepeso, el 4.78% obesidad I, el 0.26% obesidad II y el 0.26% obesidad III) estando presentes principalmente en adolescentes, jóvenes y adultos jóvenes, comprendidos entre 18 – 30 años de edad siendo mayor en el sexo femenino. El sobrepeso fue más relevante en estudiantes que viven en zona urbana, con una vida sedentaria, poca actividad física alimentación inapropiada que en zonas rurales. (7)

1.2 JUSTIFICACIÓN

Una dieta saludable puede ayudar a proteger de la mala nutrición, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, cardiopatías, accidentes cardiovasculares y obesidad. La mala nutrición y la actividad física insuficiente se encuentran entre los principales factores de riesgo para la salud en todo el mundo (8). Por otro lado, las mujeres reportan más insatisfacción por su imagen corporal, no consumen más el desayuno y el almuerzo, y existe una preocupación por el peso sin tener control. Las dietas, laxantes, los atracones y los vómitos son inducidos con frecuencia. Existen dificultades en la alimentación durante el crecimiento, saltarse las comidas y las restricciones al consumo de alimentos fuera de sus hogares, son un reflejo en menor talla (9).

Fundamentalmente, los universitarios más jóvenes, que están todavía en proceso anabólico de crecimiento y de reposición de nutrientes en las estructuras corporales, y con unos requerimientos mayores que en el resto de las etapas de la vida, pueden ver condicionado su estado nutricional por cualquier afectación o alteración en el patrón alimentario (10).

La labor de Enfermería dentro del equipo de salud es ejecutar estrategias de atención primaria como es la prevención y promoción para trabajar oportunamente con los estudiantes universitarios, reforzar las conductas alimentarias positivas, es decir mejorar la consejería para tener como resultado una adecuada nutrición en el grupo poblacional de estudio (10).

Siendo de esta forma imprescindible enseñar que se realice al menos tres comidas al día, eliminando dentro de lo posible alimentos grasos difíciles de digerir y que proporcionarán un valor energético innecesario, por la razón que una dieta equilibrada, suficiente en calidad y cantidad de nutrientes, es necesaria para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas de origen nutricional y mejorar la calidad de vida. Entre estos, los adultos jóvenes que estudian en la universidad, resulta clave la entrega de herramientas en alimentación saludable que les permitan utilizarlas en su vida diaria (10).

Analizando que las prácticas alimenticias saludables son importantes para mejorar la calidad de vida de las personas, sobre todo cuando el mundo y en el



Ecuador, se ha observado una tendencia creciente de enfermedades en los jóvenes universitarios que han sido ocasionadas por el consumo de alimentos inadecuados para la salud. Por consiguiente, en la población universitaria se han encontrado niveles altos de creencias favorables con respecto a la salud, en términos de hábitos alimentarios y actividad física, sin embargo, se han presentado incongruencias entre las creencias y el estilo de vida (11).

CAPÍTULO II

2.1 MARCO TEÓRICO

2.2 Concepto de hábito alimenticio

Adriana Ivette et, al en el año 2012 mencionan que se denomina hábito a toda conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático (12). Enrique Vásquez en el año 2009 manifiesta que un hábito implica interiorizar una acción de una forma natural hasta el punto de que se convierte en una actitud espontánea (13). Mientras que María Torija en el año 2015 en su artículo define a un hábito es cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido, más que innato (14).

2.3 Concepto de práctica alimenticia

Carlos Faride 2010 opina que es la habilidad o experiencia que se consigue o se adquiere con la realización continuada de una actividad (15). En la revista Redalyc se encuentra un artículo realizado por María Galarsi et,al en el año 2010 donde menciona que la práctica alimentaria depende de los hábitos que se hayan inculcado a las personas desde la infancia. Mónica Pérez et,al, en el año 2009 lo define como la práctica es la acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos (16).

2.4 Concepto conocimiento sobre una buena alimentación

El conocimiento es un conjunto de representaciones abstractas que se almacenan mediante la experiencia o a través de la observación (17).

Los Universitarios desarrollan ideas sobre su mundo, construyen significados para las palabras que se usan en ciencia y despliegan estrategias para conseguir explicaciones sobre cómo y por qué las cosas se comportan como lo hacen. Son casi siempre científicamente incorrectos. Aunque muchos obedecen a construcciones personales y propias de cada sujeto, existen muchas más semejanzas que diferencias entre ellas, lo que ha permitido identificar algunos esquemas comunes en alumnos de países y sistemas educativos distintos (5).

Además presentan un carácter inconexo y a veces contradictorio y puede explicar el mismo fenómeno desde varios puntos de vista inconsistentes entre sí. Existiendo un paralelismo entre muchos de los conocimientos previos de los de los universitarios sobre cómo deben alimentarse adecuadamente, poseen malas prácticas y dietas no saludables, desconociendo las cantidades y proporciones alimenticias que deben ingerir diariamente, tienen una distribución inadecuada de las comidas durante el día y hábitos alimenticios deficientes como no desayunar, no almuerzan, comen en la calle.

2.5 Prácticas alimenticias relacionadas con las actitudes universitarias y su relación con los hábitos alimenticios

Los comportamientos que afectan a la salud son comúnmente llamados "modos o estilos de vida" y significa que la persona es libre de elegir el modo de vida que se puede disfrutar. El comportamiento está tan arraigado en los grupos sociales afectados por las diferencias sociales y dependiendo de los recursos disponibles, tienen su tipo de actividad física asociada con un medio ambiente sano en los hogares, el control del tabaco y otras adicciones y el control de tres elementos ligados a la alimentación: la presión arterial, la aterosclerosis y el colesterol (18).

Estudios sobre evaluación nutricional de estudiantes realizados en la Universidad Nacional de Colombia, sede Bogotá 2005, muestran una prevalencia de malnutrición de 21.7% en la población universitaria, siendo mayor el exceso de peso con el 12.4% y 9.3% con bajo peso (19).

La Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010 señala una prevalencia de delgadez de 2.8% en los adultos y 7.6% en el grupo específico de 18 a 22 años de edad. La prevalencia de exceso de peso en los individuos de 18 a 64 años fue de 51.2% (34.6% sobrepeso y 16.5% obesidad) (2).

En un estudio realizado por Karlen G, et,al en el año 2011 indica que el 95% de los estudiantes manifestaron desayunar, pero sólo el 15% realizó un "desayuno de buena calidad". En los estudiantes que omitieron el desayuno, los principales motivos fueron la falta de tiempo y de hambre al levantarse. El 71% realizó una colación a media mañana (18).

Armando Rodríguez Suárez, et,al 2011 en un artículo de la revista Dialnet , expone que la evaluación de las conductas alimentarias mostró una alta proporción de encuestados (49.2%) con una distribución inadecuada de las comidas durante el día. Igual porcentaje mostró una alimentación monótona y poco variada (20).

Faustino Cervera Burriel, et,al 2013 en su estudio manifiestan que la dieta de los estudiantes es ligeramente hipocalórica. La contribución de los macronutrientes a la energía total diaria la definen como hiperproteica (17%), pobre en hidratos de carbono, alrededor del 40%, casi duplica las recomendaciones de azúcares simples y es alta en grasa saturada y colesterol. Más del 91% de los estudiantes se encuentra en una situación de “necesidad de cambios en la dieta” hacia patrones más saludables. La adherencia a la dieta saludable fue sólo del 53% (21).

Edgar Ibañez et,al en el año 2012 en su estudio se encontraron diferencias significativas entre 3 a 4 comidas diarias antes y después de ingresar a la universidad siendo actualmente un 42% y antes un 52,7%. El motivo predominante de consumir alguna comida menos de tres veces a la semana fue la falta de tiempo. Se concluyó que el cambio en el estilo de vida de los estudiantes por ingresar a la universidad se refleja en los hábitos alimentarios, disminuyendo el número de comidas diarias por motivos como la falta de tiempo y dificultades económicas (22).

Luis Espinoza et,al en el año 2011 los resultados arrojaron que los estudiantes tienen una mala percepción de la calidad del servicio de alimentación y aunque señalan que existe una amplia oferta de alimentos saludables y no saludables, tienden a elegir alimentos ricos en carbohidratos y lípidos. Esta situación se suma a su escasa práctica de actividad física.

CAPÍTULO III

3.1 Objetivo general

- Determinar los conocimientos y prácticas sobre los hábitos alimenticios en los estudiantes de la Carrera de Enfermería Cuenca, 2017.

3.2 Objetivos Específicos

1. Caracterizar las variables sociodemográficos, sexo, edad, estadio civil, condición económica, procedencia, vivienda y número de hijos.
2. Identificar los conocimientos de los estudiantes sobre los hábitos alimenticios.
3. Identificar las prácticas de los estudiantes sobre los hábitos alimenticios.

CAPÍTULO IV

4.1 METODOLOGÍA

4.1.1 Tipo y diseño general del estudio:

Fue un estudio de tipo cuantitativo, método descriptivo transversal, usado para desarrollar las conclusiones y recomendaciones a fin de detallar el alcance de los objetivos propuestos. (23).

4.1.2 Área de Estudio:

El estudio investigativo se llevó acabo en la Carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca.

4.1.3 Ubicación

Av. 12 de Abril y El Paraíso 3-52 junto al Hospital Vicente Corral Moscoso.

4.1.4 Operacionalización de variables (ver anexo 2)

4.1.4 Universo

El universo estuvo constituido por 750 estudiantes de la carrera de enfermería, matriculados en el ciclo marzo - julio 2017.

Selección unidad de análisis y observación.

Calculo del tamaño de la muestra: Una fórmula muy extendida que orienta sobre el cálculo del tamaño de la muestra para datos globales es la siguiente: (24)

$$n = \frac{Z_{\alpha}^2 N p q}{e^2 (N - 1) + Z_{\alpha}^2 p q}$$

N: es el tamaño de la población o universo (número total de posibles encuestados).

Z_α: es una constante que depende del nivel de confianza que asignemos (24).

El nivel de confianza indica la probabilidad de que los resultados de nuestra investigación sean ciertos: un 95% de confianza es lo mismo que decir que nos

podemos equivocarnos con una probabilidad del 5%. Los valores de Z_{α} se obtienen de la tabla de la distribución normal estándar.

Los valores de Z_{α} más utilizados y sus niveles de confianza son:

Valor de Z_{α}	1,15	1,28	1,44	1,65	1,96	2,24	2,58
Nivel de confianza	75%	80%	85%	90%	95%	97,5%	99%

(Por tanto, si pretendemos obtener un nivel de confianza del 95% necesitamos poner en la fórmula $Z_{\alpha}=1,96$)

p: Este dato es generalmente desconocido y se suele suponer que $p=0.5$ que es la opción más segura.

q: proporción de individuos que no poseen esa característica, es decir, es $1-p$

e: es el error muestral deseado, en tanto por ciento. El error muestral es la diferencia que puede haber entre el resultado que obtenemos preguntando a una muestra de la población y el que obtendríamos si preguntáramos al total de ella.

- Universo = 750
- Nivel de error = 5%

4.1.6 Muestra

$$n = \frac{1,96 (750)(0.5)(1-0.5)}{5\% (750-1)1.96(0.5)(1-0.5)} = 255$$

- Se encuestó a **255** personas, el 95% de las veces el dato real que se buscó estuvo en el intervalo $\pm 5\%$ respecto al dato que se observó en la encuesta.

4.1.7 Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Estudiantes que estén matriculados en la Carrera de Enfermería.
- Estudiantes que acepten y firmen el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Todos los estudiantes que no asistieron el día de la aplicación de la encuesta.

4.1.8 Aspectos éticos

Se solicitó previamente la autorización de la decana de la FFCM Dra. Denis Solís Carrión.

Se solicitó previamente la autorización a la Directora de la Carrera de Enfermería Lcda. Llaquelina Buenaño, Mgs.

Se diseñó una encuesta que posteriormente fue presentada y aprobada por el comité de bioética de la universidad.

Confidencialidad, se guardó la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostró ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Los archivos no fueron mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

4.1.9 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

Técnica: como técnica se utilizó la observación y la encuesta, para identificar los conocimientos y prácticas sobre los hábitos alimenticios en los estudiantes de la carrera de enfermería y datos necesarios para profundizar sobre el tema.

Instrumentos: se aplicó el cuestionario modificado y adaptado de: Rodríguez E, Holmes R. Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín-Colombia, dicho instrumento se aplicó en un plan piloto para su aprobación al cual se realizó un alfa de Cronbach con de 0,50 para los sujetos de estudio y de 0,98 para la consistencia interna de los ítems.

4.1.10 Plan de tabulación y análisis de datos

La tabulación de datos se realizó de forma ordenada por cada pregunta, luego fueron ingresados los datos en los programas informáticos como Excel 2010, SPSS 19.0, para la obtención de los cuadros y gráficos estadísticos, para las medidas estadísticas se utilizaron frecuencias y porcentajes representada en tablas según cada variable que facilitaron la realización del análisis e interpretación de resultados (25).

CAPÍTULO V

5.1 ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

DATOS SOCIOS DEMOGRÁFICOS

Tabla N° 1
Sexo de los estudiantes de la carrera de Enfermería.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Femenino	185	72,5%	72,5%
Masculino	70	27,5%	27,5%
Total	255	100,0%	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de enfermería de la universidad de Cuenca

Elaborado por: Las autoras

Se observa que el 72% (185 estudiantes), pertenecen al sexo femenino y el 27,5% (70 estudiantes), son de sexo masculino. Observando que existe un mayor porcentaje de mujeres.

Tabla N° 2
Edad de los estudiantes de la carrera de Enfermería.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
18-22 años	185	72,5%	72,5%
23-26 años	63	24,7%	24,7%
27-30 años	1	0,4%	0,4%
más de 30 años	6	2,4%	2,4%
Total	255	100,0%	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de enfermería de la universidad de Cuenca

Elaborado por: Las autoras

De acuerdo a la edad se constató que el 72,5% (185 estudiantes) están entre las edades de 18-22 años, el 24,7% (63 estudiantes) tienen de 23-26 años, un 0,4% (1 estudiante) tienen de 27-30 años y el 2,4% (6 estudiantes) tienen más de 30 años. Identificando que la edad de mayor frecuencia de los estudiantes fue de 18 – 22 años.

Tabla N° 3
Estado civil de los estudiantes de la carrera de Enfermería.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Soltero	222	87,1%	87,1%
Casado	27	10,6%	10,6%
Separado	2	0,8%	0,8%
Unión de hecho	4	1,6%	1,6%
Total	255	100,0%	100,0

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de enfermería de la universidad de Cuenca

Elaborado por: Las autoras

En relación al estado civil el 87,1% (222 estudiantes), son solteros, el 10,6% (27 estudiantes), están casados, el 0,8% (2 estudiantes), son separados y 1,6% (4 estudiantes) tienen un estado civil de unión de hecho. Evidenciando que el estado civil de los estudiantes el porcentaje más representativo son solteros.

Tabla N° 4

Condición económica (nivel de ingresos) de los estudiantes de la carrera de Enfermería.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Sueldo mayor a \$ 365,54	167	65,5%	65,5%
Sueldo menor a \$ 365,54	88	34,5%	34,5%
Total	255	100,0%	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de enfermería de la universidad de Cuenca

Elaborado por: Las autoras

La condición económica se identificó que 65,5% (167 estudiantes), tienen un sueldo mayor a \$ 365,54 y el 34,5% (88 estudiantes), poseen un ingreso menor a \$ 365,54. Existiendo un sueldo mayor a \$ 365,54 con un mayor porcentaje de encuestados.

Tabla N° 5
Procedencia de los estudiantes de la carrera de Enfermería.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Urbano	156	61,2%	61,2%
Rural	99	38,8%	38,8%
Total	255	100,0%	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de enfermería de la universidad de Cuenca

Elaborado por: Las autoras

Por la procedencia de los encuestados el 61,2% (156 estudiantes) tienen una procedencia urbana y el 38,8% (99 estudiantes) son de procedencia rural. Existiendo un mayor porcentaje de estudiantes de procedencia urbana.

Tabla N° 6
Vivienda de los estudiantes de la carrera de enfermería.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Propia	116	45,5%	45,5%
Arrendada	139	54,5%	54,5%
Total	255	100,0%	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de enfermería de la universidad de Cuenca

Elaborado por: Las autoras

La vivienda el 45,5% (116 estudiantes) tienen una vivienda propia y un 54,5% (139 estudiantes) su vivienda es arrendada. Demostrando que existe un alto porcentaje de estudiantes que tienen una vivienda arrendada.

Tabla N° 7

Numero de hijos de los estudiantes de la carrera de enfermería.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
0 hijos	201	78,8%	78,8%
1 hijo	46	18,0%	18,0%
2 hijos	5	2,0%	2,0%
3 hijos	2	0,8%	0,8%
más de tres hijos	1	0,4%	0,4%
Total	255	100,0	100,0

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de enfermería de la universidad de Cuenca

Elaborado por: Las autoras

El 78,8% (201 estudiantes) no tienen hijos, el 18,0% (46 estudiantes) tienen 1 hijo, un 2,0% (5 estudiantes) tienen 2 hijos, mientras que un 0,8% (2 estudiantes) tienen 3 hijos y un 0,4% (1 estudiante) tienen más de tres hijos. Identificando que el mayor porcentaje de estudiantes que no tienen hijos.

CONOCIMIENTOS

Tabla N° 8

Conocimientos sobre el tipo de alimentos que aportarían a un buen estado de salud.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Frutas, Verduras y Cereales	240	94,1%	94,1%
Hamburguesas, Salchipapas, etc.	14	5,5%	5,5%
Otros	1	0,4%	0,4%
Total	255	100,0%	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de enfermería de la universidad de Cuenca

Elaborado por: Las autoras

En relación a los conocimientos el 94,1% (240 estudiantes) responden que las frutas, Verduras y Cereales aportarían a un buen estado de salud, el 5,5% (14 estudiantes), piensan que las hamburguesas, salchipapas, etc y el 0,4% (1 estudiante) responde que otros alimentos. Constatando que existen estudiantes que piensan que hamburguesas, salchipapas serían buenos para salud lo cual es un conocimiento erróneo que puede ocasionar daños en su alimentación y en su salud.

Tabla N° 9

Conocimientos sobre las personas de quienes han recibido información sobre los beneficios de consumir alimentos saludables.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Padres de familia	82	32,2%	32,2%
Profesores	158	62,0%	62,0%
Amigos	6	2,4%	2,4%
Otros	9	3,5%	3,5%
Total	255	100,0%	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de enfermería de la universidad de Cuenca

Elaborado por: Las autoras

En lo que se refiere a de qué persona han recibido mayor información sobre los beneficios de consumir alimentos saludables, el 32,2% (82 estudiantes), la recibieron de los padres de familia, el 62,0% (158 estudiantes) de profesores, el 2,4% (6 estudiantes) por parte de amigos y el 3,5% (9 estudiantes), la recibieron de otras fuentes. Observando que las personas de quienes recibieron más información fueron de los profesores, seguido por los padres de familia

Tabla N° 10

Conocimientos sobre las frutas y verduras contienen fibras y antioxidantes, consumo de poca sal y azúcar, los lácteos aportan calcio para la salud de huesos y dientes.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Muy de acuerdo	Total
Frutas y verduras contienen fibras y antioxidantes	Frecuencia	18	1	2	163	71	255
	Porcentaje	7,10%	0,40%	0,80%	63,90%	27,80%	100,00%
Consumo de poca sal y azúcar	Frecuencia	12	5	11	171	56	255
	Porcentaje	4,70%	2,00%	4,30%	67,10%	22,00%	100,00%
Lácteos aportan calcio para la salud de huesos y dientes	Frecuencia	13	4	7	176	55	255
	Porcentaje	5,10%	1,60%	2,70%	69,00%	21,60%	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de enfermería de la universidad de Cuenca

Elaborado por: Las autoras

En la pregunta sobre si las frutas y verduras contienen fibras, antioxidantes y que son buenas para la salud, el 7,1% (18 estudiantes) están muy en desacuerdo, el 0,4% (1 estudiante) está en desacuerdo, un 0,8% (2 estudiantes) son indiferentes, el 63,9% (163 estudiantes) están de acuerdo y el 27,8% (71 estudiantes) están muy de acuerdo.

En lo que se refiere sobre si es bueno comer poca sal y azúcar, el 4,7% (12 estudiantes) están muy en desacuerdo, el 2,0% (5 estudiantes) están en desacuerdo, un 4,3% (11 estudiantes) son indiferentes, el 67,1% (171 estudiantes) están de acuerdo y el 22,0% (56 estudiantes) están muy de acuerdo.

Al investigar sobre si los lácteos como leche yogurt y queso aportan calcio para la salud de huesos y dientes, el 5,1% (13 estudiantes) están muy en desacuerdo, el 1,6% (4 estudiantes) están en desacuerdo, un 2,7% (7 estudiantes) son indiferentes, el 69,0% (176 estudiantes) están de acuerdo y el 21,6% (55 estudiantes) están muy de acuerdo.



Constatando que existen estudiantes que si tienen conocimientos sobre porcentajes si el consumo de frutas y verduras contienen fibras y antioxidantes, el consumo de poca sal y azúcar es bueno para la salud y los lácteos aportan calcio para la salud de huesos y dientes. Mientras que se evidencio porcentajes significativos donde los estudiantes no poseen conocimientos adecuados, de acuerdo a lo mencionado anteriormente, desconociendo que existen perjuicios para la salud que tiene el consumo de sodio y azúcar en exceso.

PRÁCTICAS ALIMENTICIAS

Tabla N° 11
Prácticas alimenticias sobre el tipo de alimento que consumen en el desayuno frecuentemente.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Pan y café o aromática	155	60,8%	60,8%
Huevo, arroz y jugo	49	19,2%	19,2%
Cereales con yogurt o leche	19	7,5%	7,5%
Nada	21	8,2%	8,2%
Otros	11	4,3%	4,3%
Total	255	100,0%	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de enfermería de la universidad de Cuenca

Elaborado por: Las autoras

De acuerdo a las practicas alimenticias que realizan los estudiantes, lo que consumen en el desayuno con mayor frecuencia en sus casas es pan y café o agua aromática en un 60,8% (155 estudiantes), el 19,2% (49 estudiantes) consumen huevo, arroz, jugo, el 7,5% (19 estudiantes) ingieren cereales con yogurt o leche, un 8,2% (21 estudiantes), no consumen nada y el 4,3% (11 estudiantes) consumen otros alimentos. Determinado que los alimentos que mayor consúmenlos jóvenes en el desayuno son pan y café o aromática, huevo, arroz y jugo. Debido a que en varios hogares se han mantenido estas costumbres, pero llamo la atención que existió estudiantes que salen de sus casas sin ingerir nada en su desayuno, lo cual puede ocasionar quebrantos en su salud, pueden además tener mareos y falta de energía duarte el día.

Tabla N° 12

Prácticas alimenticias sobre el tipo de alimento que consumen en el bar frecuentemente.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Frutas, yogurt o leche	67	26,3%	26,3%
Salchipapas, papi pollo o hamburguesas	85	33,3%	33,3%
Confites, frituras	73	28,6%	28,6%
Otros	30	11,8%	11,8%
Total	255	100,0%	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de enfermería de la universidad de Cuenca

Elaborado por: Las autoras

En la hora de receso el tipo de alimentos que consumen los estudiantes con más frecuencia en el bar son frutas, yogurt o leche con el 26,3% (67 estudiantes), el 33,3% (85 estudiantes) salchi papas, papi pollo o hamburguesas, el 28,6% (73 estudiantes) ingieren confites y frituras, un 11,8% (30 estudiantes), consumen otros alimentos. Observando que los alimentos que más consumen en el bar de la universidad son frutas, yogurt o leche, pero además existen porcentajes altos de jóvenes que consumen salchi papas, papi pollo o hamburguesas, confites, frituras, siendo este tipo de alimentos, carentes vitaminas y nutrimentos, además que favorecen al desarrollo de enfermedades.

Tabla N° 13

Prácticas alimenticias sobre el tipo de bebida son preferidas en la universidad.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Jugos naturales frutas o lácteos	71	27,8%	27,8%
Jugos artificiales y refrescos	133	52,2%	52,2%
Energizantes	27	10,6%	10,6%
Otros	24	9,4%	9,4%
Total	255	100,0%	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de enfermería de la universidad de Cuenca

Elaborado por: Las autoras

Según el tipo de bebidas preferidas en la universidad por los estudiantes con el 27,8% (71 estudiantes) son jugos de frutas naturales o lácteos, el 52,2% (133 estudiantes) prefieren jugos artificiales o refrescos, el 10,6% (27 estudiantes) les gusta los energizantes y un 9,4% (24 estudiantes) prefieren otro tipo de bebidas. Siendo claro que las bebidas que más consumen los jóvenes son jugos artificiales y refrescos lo cual tienen elevados niveles de calorías y azúcares, además que consumen energizantes que en ocasiones a los jóvenes pueden estar ansioso den clases debido a los altos niveles de azúcares que estos contienen.

Tabla N° 14

Prácticas alimenticias sobre lo que consumen en el receso.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Fruta, yogurt, chochos	84	32,9%	32,9%
Colas, tampico, frituras	118	46,3%	46,3%
Papas fritas	17	6,7%	6,7%
Otros	36	14,1%	14,1%
Total	255	100,0%	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de enfermería de la universidad de Cuenca

Elaborado por: Las autoras

A la hora del receso los estudiantes el 32,9% (84 estudiantes) consumen frutas, yogurt, chochos, el 46,3% (188 estudiantes) ingieren colas, tampico, frutas, el 6,7% (17 estudiantes) consumen papas fritas y un 14,1% (36 estudiantes) consumen otro tipo de bebidas. Identificando que los alimentos que los jóvenes consumen más en el receso son colas, tampico, frituras, ocasionando efectos que podría causar el consumo excesivo de ésta, como la obesidad, creando malas prácticas alimenticias.

Tabla N° 15

Prácticas alimenticias sobre cuando llega a la casa termina todo el almuerzo.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Si	137	53,7%	53,7%
No	118	46,3%	46,3%
Total	255	100,0%	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de enfermería de la universidad de Cuenca

Elaborado por: Las autoras

Cuando los estudiantes llegan de la universidad a su casa el 53,7% (137 estudiantes) termina todo su almuerzo mientras que un 46,3% (118 estudiantes) no lo terminan. Lo cual puede traer problemas estomacales, además de que los jóvenes no cubrirán sus necesidades energéticas adecuadas.

Tabla N° 16

Prácticas alimenticias según realización principales comidas a diario, consumo de proteínas, consumo de porciones de carnes, pollo, pescado semanalmente, consumo de de lácteos, vegetales diariamente, frutas diariamente, cereales diariamente, ingesta de diariamente de dulces, sodas y frituras.

		Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca	Total
Realización de 4 comidas principales comidas a diario	Frecuencia	31	65	141	18	255
	Porcentaje	12,20%	25,50%	55,30%	7,10%	100,00%
Consumo de proteínas	Frecuencia	46	94	110	5	255
	Porcentaje	18,00%	36,90%	43,10%	2,00%	100,00%
Consumo de 2 porciones de carnes, pollo, pescado semanalmente	Frecuencia	65	69	108	13	255
	Porcentaje	25,50%	27,10%	42,40%	5,10%	100,00%
Consumo de 2 porciones de lácteos	Frecuencia	46	62	106	41	255
	Porcentaje	18,00%	24,30%	41,60%	16,10%	100,00%
Consumo de 2 a 3 porciones de vegetales diariamente	Frecuencia	33	71	115	36	255
	Porcentaje	12,90%	27,80%	45,10%	14,10%	100,00%
Consumo de 2 a 3 2 a 4 porciones de frutas diariamente	Frecuencia	28	54	125	48	255
	Porcentaje	11,00%	21,20%	49,00%	18,80%	100,00%
Consumo de 5 a 7 porciones de cereales diariamente	Frecuencia	17	36	123	79	255
	Porcentaje	6,70%	14,10%	48,20%	31,1%	100,00%
Ingiere diariamente 1 porción de dulces, sodas y frituras	Frecuencia	60	87	91	17	255
	Porcentaje	23,50%	34,10%	35,70%	6,70%	100,00%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de enfermería de la universidad de Cuenca

Elaborado por: Las autoras

Mientras que el 12,2% (31 estudiantes) siempre realiza 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda, cena) a diario, el 25,5% (65 estudiantes) responden que casi siempre, el 55,3% (141 estudiantes) explican que a veces, mientras que el 7,1% (18 estudiantes) responden que nunca.

El 18,0% (46 estudiantes) siempre consumen proteínas, el 36,9% (94 estudiantes) responden que casi siempre, el 43,1% (110 estudiantes) explican que a veces, mientras que el 2,0% (5 estudiantes) responden que nunca.

El 25,5% (65 estudiantes) siempre consumen 2 porciones de carnes, pollo, pescado semanalmente, el 27,1% (69 estudiantes) responden que casi siempre, el 42,4% (108 estudiantes) explican que a veces, mientras que el 5,1% (13 estudiantes) responden que nunca.



Mientras que el 18,0% (46 estudiantes) siempre consumen 2 porciones de lácteos: leche, yogurt, queso y mantequilla diariamente, el 24,3% (62 estudiantes) responden que casi siempre, el 41,6% (106 estudiantes) explican que a veces, mientras que el 16,1% (41 estudiantes) responden que nunca.

En tanto que el 12,9% (23 estudiantes) siempre consumen 2 a 3 porciones de vegetales diariamente, el 27,8% (71 estudiantes) responden que casi siempre, el 45,1% (115 estudiantes) explican que a veces, mientras que el 14,1% (36 estudiantes) responden que nunca.

El 11,0% (28 estudiantes) siempre consumen de 2 a 4 porciones de frutas diariamente, el 21,2% (54 estudiantes) responden que casi siempre, el 49,0% (125 estudiantes) explican que a veces, mientras que el 18,8% (48 estudiantes) responden que nunca.

El 6,7% (17 estudiantes) siempre consumen 5 a 7 porciones de cereales diariamente, el 14,1% (36 estudiantes) responden que casi siempre, el 48,2% (123 estudiantes) explican que a veces, mientras que el 31,1% (79 estudiantes) responden que nunca.

El 23,5% (60 estudiantes) ingieren diariamente 1 porción de dulces, sodas y frituras, el 34,1% (87 estudiantes) responden que casi siempre, el 35,7% (91 estudiantes) explican que a veces, mientras que el 6,7% (17 estudiantes) responden que nunca.

Identificando de esta manera que existen porcentajes significativos de jóvenes que no realizan las 4 principales comidas a diario, no consumen adecuadamente las porciones necesarias de proteínas, como carnes de pollo, pescado semanalmente, también el consumo de lácteos, vegetales diariamente, frutas diariamente, cereales no es el adecuado y finalmente existe gran ingesta de dulces, sodas y frituras diariamente.

Tabla N° 17
Prácticas alimenticias según consumo de agua aparte de la comidas diariamente.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
0.5 lts	140	54,9%	54,9%
1 lts	56	22,0%	22,0%
1.5 lts	38	14,9%	14,9%
2 lts	18	7,1%	7,1%
Más de 2 litros	3	1,2%	1,2%
Total	255	100,0%	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de enfermería de la universidad de Cuenca

Elaborado por: Las autoras

El 54,9% (140 estudiantes) consumen 0,5 lts agua aparte de la comidas diariamente, el 22,0% (56 estudiantes) consumen 1lts, el 14,9% (38 estudiantes) consumen de 1,5 lts, el 7,1% (18 estudiantes) ingieren 2 lts y el 1,2% consumen más de 2 lts. Constatando que solamente los estudiantes ingieren 0.5 lts de agua aparte de la comidas diariamente lo cual puede causar problemas y trastornos de salud como fatiga, estreñimiento, problemas en el aparato digestivo, que se desarrollan a menudo lo cual se deben a la falta de hidratación y bajo consumo de agua.

HÁBITOS ALIMENTICIOS

Tabla N° 18

Hábitos alimenticios según quién prepara la alimentación en el hogar.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Mama	117	45,9%	45,9%
Hermanos	24	9,4%	9,4%
Compañeros	30	11,8%	11,8%
Usted mismo	64	25,1%	25,1%
Otros	20	7,8%	7,8%
Total	255	100,0%	100,0%

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de enfermería de la universidad de Cuenca

Elaborado por: Las autoras

En lo que se refiere a los hábitos alimenticios el 45,9% (117 estudiantes) responde que sus mamas preparan su alimentación en sus hogares, un 9,4% (24 estudiantes) sus hermanos, el 11,8% (30 estudiantes) explican que sus compañeros, el 25,1% (64 estudiantes) responden que ellos mismos y el 7,8% (20 estudiantes) manifiestan que otras personas. Observando que en el mayor porcentaje de hogares son las mamas preparan su alimentación.

Tabla N° 19

Hábitos alimenticios según desayunar en casa, llevar alimentos a la universidad, comer en la universidad, comer en la calle, almorzar en sus casas, realización de actividad física.

		Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca	Total
Desayunar en casa	Frecuencia	79	42	105	27	255
	Porcentaje	31,0%	16,5%	41,2%	10,6%	100,00%
Llevar alimentos a la universidad	Frecuencia	22	44	103	86	255
	Porcentaje	8,6%	17,3%	40,4%	33,7%	100,00%
Comer en la universidad	Frecuencia	52	87	101	14	255
	Porcentaje	20,4%	34,1%	39,6%	5,5%	100,00%
Comer en la calle	Frecuencia	41	78	128	8	255
	Porcentaje	16,1%	30,6%	50,2%	3,1%	100,00%
Almorzar en sus casas	Frecuencia	18	62	144	31	255
	Porcentaje	7,1%	24,3%	56,5%	12,2%	100,00%
Realización de actividad física	Frecuencia	17	37	114	87	255
	Porcentaje	6,7%	14,5%	44,7%	34,1%	100,00%

El 31,0% (79 estudiantes), siempre desayunan en sus casas, el 16,5% (42 estudiantes), responden que casi siempre, el 41,2% (105 estudiantes), explica que a veces y un 10,8% (27 estudiantes), responden que nunca lo hacen.

El 8,6% (22 estudiantes), siempre lleva alimentos a la universidad, el 17,3% (44 estudiantes), responden que casi siempre, el 40,5% (103 estudiantes), explica que a veces y un 33,7% (86 estudiantes), responden que nunca lo hacen.

El 20,5% (52 estudiantes), siempre comen en la universidad, el 34,3% (87 estudiantes), responden que casi siempre, el 39,8% (101 estudiantes), explican que a veces y un 5,5% (14 estudiantes), responden que nunca lo hacen.

El 16,1% (41 estudiantes), siempre comen en la calle, el 30,6% (78 estudiantes), responden que casi siempre, el 50,2% (128 estudiantes), explica que a veces y un 3,1% (8 estudiantes), responden que nunca lo hacen.

Mientras que el 7,1% (18 estudiantes), siempre almuerzan en sus casas, el 24,3% (62 estudiantes), responden que casi siempre, el 56,5% (144



estudiantes), explica que a veces y un 12,2% (31 estudiantes), responden que nunca lo hacen.

El 6,7% (17 estudiantes), siempre realizan actividad física, el 14,5% (37 estudiantes), responden que casi siempre, el 44,7% (114 estudiantes), explica que a veces y un 34,1% (87 estudiantes), responden que nunca lo hacen.

Identificando que existen estudiantes de la carrera de enfermería que tienen malos hábitos alimenticios como no desayunar en sus casas, la mayoría no llevan alimentos a la universidad, no comen en la universidad, comen en la calle, no almuerzan en sus casas, causando un desequilibrio calórico, entre lo que consumen y lo que gastan y varios de ellos no realizan de actividad física ocasionando sedentarismo manteniendo una baja actividad física lo cual produce riesgos de propensión a determinadas enfermedades, sobrepeso, obesidad, dolores articulares y contracturas, etc.

CAPITULO VI

6.1 DISCUSIÓN

La investigación sobre los conocimientos y prácticas sobre los hábitos alimenticios en los estudiantes de la carrera de enfermería, Cuenca, 2017, tuvo una participación de 255 estudiantes.

En este estudio los datos sociodemográficos, pertenecen al sexo femenino y el 27,5% (70 estudiantes), son de sexo masculino. De acuerdo a la edad se constató que el 72,5% (185 estudiantes) están entre las edades de 18-22 años, el 24,7% (63 estudiantes) tienen de 23-26 años, un 0,4% (1 estudiante) tienen de 27-30 años y el 2,4% (6 estudiantes) tienen más de 30 años. Con respecto al estado civil el 87,1% (222 estudiantes), son solteros, el 10,6% (27 estudiantes), son casados, el 0,8% (2 estudiantes), son separados y 1,6% (4 estudiantes) tienen un estado civil de unión de hecho.

Algo similar denota el estudio realizado por Cuneo 2014 donde 479 estudiantes de ambos sexos con 12 a 20 años, el 78% pertenecieron al estado civil solteros, 14% casados y 8% separados (4).

En lo que se refiere a la condición económica se identificó que 65,5% (167 estudiantes), tienen un sueldo mayor a \$ 365,54 y el 34,5% (88 estudiantes), poseen un ingreso menor a \$ 365,54, se observó que el 89,8% (229 estudiantes), el 61,2% (156 estudiantes) tienen un procedencia urbana y el 38,8% (156 estudiantes) son de procedencia rural. Existiendo un mayor porcentaje de estudiantes de procedencia urbana.

Así mismo en el estudio de Cervera 2014 menciona que el 72% de estudiantes viven en sus domicilios propios, mientras que un 14% viven en pisos alquilados, siendo el 84% de una procedencia urbana y el 16% de procedencia rural y un estrato económico medio (21).

Con respecto a la vivienda el 45,5% (116 estudiantes) tienen una vivienda propia y un 54,5% (139 estudiantes) su vivienda es arrendada. El 78,8% (201 estudiantes) no tienen hijos, el 18,0% (46 estudiantes) tienen 1 hijo, un 2,0% (5

estudiantes) tienen 2 hijos, mientras que un 0,8% (2 estudiantes) tienen 3 hijos y un 0,4% (1 estudiante) tienen más de tres hijos.

Identificar los conocimientos de los estudiantes sobre los hábitos alimenticios, a través de este objetivo se logró conocer que el 94,1% (240 estudiantes) responden que las frutas, verduras y cereales aportarían a un buen estado de salud, el 5,5% (14 estudiantes), piensan que las hamburguesas, salchi papas, etc y el 0,4% (1 estudiante) responde que otros alimentos. En lo que se refiere a de qué persona han recibido mayor información sobre los beneficios de consumir alimentos saludables, el 32,2% (82 estudiantes), la recibieron de los padres de familia, el 62,0% (158 estudiantes) de profesores, el 2,4% (6 estudiantes) por parte de amigos y el 3,5% (9 estudiantes), la recibieron de otras fuentes. Según el nivel de conocimientos sobre si las frutas y verduras contienen fibras, antioxidantes y que son buenas para la salud, el 7,1% (18 estudiantes) están muy en desacuerdo, el 0,4% (1 estudiante) está en desacuerdo, un 0,8% (2 estudiantes) son indiferentes, el 63,9% (163 estudiantes) están de acuerdo y el 27,8% (71 estudiantes) están muy de acuerdo.

Los hallazgos hechos por Espinoza et,al en el año 2011 demuestran que los estudiantes tienen una mala percepción de la calidad del servicio de alimentación y aunque señalan que existe una amplia oferta de alimentos saludables y no saludables, tienden a elegir alimentos ricos en carbohidratos y lípidos.

Con respecto sobre si es bueno comer poca sal y azúcar, el 4,7% (12 estudiantes) están muy en desacuerdo, el 2,0% (5 estudiantes) están en desacuerdo, un 4,3% (11 estudiantes) son indiferentes, el 67,1% (171 estudiantes) están de acuerdo y el 22,0% (56 estudiantes) están muy de acuerdo. Al analizar sobre si los lácteos como leche yogurt y queso aportan calcio para la salud de huesos y dientes, el 5,1% (13 estudiantes) están muy en desacuerdo, el 1,6% (4 estudiantes) están en desacuerdo, un 2,7% (7 estudiantes) son indiferentes, el 69,0% (176 estudiantes) están de acuerdo y el 21,6% (55 estudiantes) están muy de acuerdo.

Rodríguez, Holmes 2015 también menciona que al analizar los conocimientos sobre cuál es la ingesta diaria de calorías recomendada, la recomendación

nutricional de número de porciones de comida diaria, la recomendación nutricional de número de harinas consumidas por día y tener en cuenta el balance entre harinas, carnes y frutas y verduras en su consumo diario, se evidenciaron porcentajes de desconocimiento entre el 25% al 89% con respecto a cada pregunta (11).

En relación a los hábitos alimenticios, de acuerdo a los datos obtenidos se logró analizar que las practicas alimenticias que realizan los estudiantes, lo que consumen en el desayuno con mayor frecuencia en sus casa es pan y café o agua aromática en un 60,8% (155 estudiantes), el 19,2% (49 estudiantes) consumen huevo, arroz, jugo, el 7,5% (19 estudiantes) ingieren cereales con yogurt o leche, un 8,2% (21 estudiantes), no consumen nada y el 4,3% (11 estudiantes) consumen otros alimentos, en la hora de receso el tipo de alimentos que consumen los estudiantes con más frecuencia en el bar son frutas, yogurt o leche con el 26,3% (67 estudiantes), el 33,3% (85 estudiantes) salchipapas, papi pollo o hamburguesas, el 28,6% (73 estudiantes) ingieren confites y frituras, un 11,8% (30 estudiantes), consumen otros alimentos.

Tales resultados se asemejan a lo expuesto por Cunero (2014) en su estudio demostró que el 92% de los jóvenes tenía dieta No Saludable, resultado del alto consumo de alimentos procesados, ricos en sodio y grasas, y del bajo consumo de frutas y verduras. La alimentación adolescente no atendió a las propuestas de alimentación saludable (4).

Según el tipo de bebidas preferidas en la universidad por los estudiantes con el 27,8% (71 estudiantes) son jugos de frutas naturales o lácteos, el 52,2% (133 estudiantes) prefieren jugos artificiales o refrescos, el 10,6% (27 estudiantes) les gusta los energizantes y un 9,4% (24 estudiantes) prefieren otro tipo de bebidas. A la hora del receso los estudiantes el 32,9% (84 estudiantes) consumen frutas, yogurt, chochos, el 46,3% (188 estudiantes) ingieren colas, tampico, frutas, el 6,7% (17 estudiantes) consumen papas fritas y un 14,1% (36 estudiantes) consumen otro tipo de bebidas, cuando los estudiantes llegan de la universidad a su casa el 53,7% (137 estudiantes) termina todo su almuerzo mientras que un 46,3% (118 estudiantes) no lo terminan.

Resultados parecidos se reflejan en la investigación realizada por Armando Rodríguez Suárez, et,al (2011) en un artículo de la revista Dialnet , expone que la evaluación de las conductas alimentarias mostró una alta proporción de encuestados (49.2%) con una distribución inadecuada de las comidas durante el día. Igual porcentaje mostró una alimentación monótona y poco variada (20).

El 12,2% (31 estudiantes) siempre realiza 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda, cena) a diario, el 25,5% (65 estudiantes) responden que casi siempre, el 55,3% (141 estudiantes) explican que a veces, mientras que el 7,1% (18 estudiantes) responden que nunca, además el 18,0% (46 estudiantes) siempre consumen proteínas, el 36,9% (94 estudiantes) responden que casi siempre, el 43,1% (110 estudiantes) explican que a veces, mientras que el 2,0% (5 estudiantes) responden que nunca, además el 25,5% (65 estudiantes) siempre consumen 2 porciones de carnes, pollo, pescado semanalmente, el 27,1% (69 estudiantes) responden que casi siempre, el 42,4% (108 estudiantes) explican que a veces, mientras que el 5,1% (13 estudiantes) responden que nunca. En otro aspecto el 18,0% (46 estudiantes) siempre consumen 2 porciones de lácteos: leche, yogurt, queso y mantequilla diariamente, el 24,3% (62 estudiantes) responden que casi siempre, el 41,6% (106 estudiantes) explican que a veces, mientras que el 16,1% (41 estudiantes) responden que nunca.

En un estudio realizado por Karlen et,al en el año 2011 indica que el 95% de los estudiantes manifestaron desayunar, pero sólo el 15% realizó un "desayuno de buena calidad". En los estudiantes que omitieron el desayuno, los principales motivos fueron la falta de tiempo y de hambre al levantarse. El 71% realizó una colación a media mañana (18).

El 12,9% (23 estudiantes) siempre consumen 2 a 3 porciones de vegetales diariamente, el 27,8% (71 estudiantes) responden que casi siempre, el 45,1% (115 estudiantes) explican que a veces, mientras que el 14,1% (36 estudiantes) responden que nunca. Además el 11,0% (28 estudiantes) siempre consumen de 2 a 4 porciones de frutas diariamente, el 21,2% (54 estudiantes) responden que casi siempre, el 49,0% (125 estudiantes) explican que a veces, mientras que el 18,8% (48 estudiantes) responden que nunca. Mientras el 6,7% (17 estudiantes) siempre consumen 5 a 7 porciones de cereales diariamente, el 14,1% (36

estudiantes) responden que casi siempre, el 48,2% (123 estudiantes) explican que a veces, mientras que el 31,1% (79 estudiantes) responden que nunca.

El 23,5% (60 estudiantes) ingieren diariamente 1 porción de dulces, sodas y frituras, el 34,1% (87 estudiantes) responden que casi siempre, el 35,7% (91 estudiantes) explican que a veces, mientras que el 6,7% (17 estudiantes) responden que nunca, el 54,9% (140 estudiantes) consumen 0,5 lts agua aparte de la comidas diariamente, el 22,0% (56 estudiantes) consumen 1lts, el 14,9% (38 estudiantes) consumen de 1,5 lts, el 7,1% (18 estudiantes) ingieren 2 lts y el 1,2% consumen más de 2 lts.

Faustino Cervera Burriel, et,al 2013 en su estudio manifiestan que la dieta de los estudiantes es ligeramente hipocalórica. La contribución de los macronutrientes a la energía total diaria la definen como hiperproteica (17%), pobre en hidratos de carbono, alrededor del 40%, casi duplica las recomendaciones de azúcares simples y es alta en grasa saturada y colesterol. Más del 91% de los estudiantes se encuentra en una situación de “necesidad de cambios en la dieta” hacia patrones más saludables. La adherencia a la dieta saludable fue sólo del 53% (21).

Los hábitos alimenticios el 45,9% (117 estudiantes) responde que sus mamás preparan su alimentación en sus hogares, un 9,4% (24 estudiantes) su hermanos, el 11,8% (30 estudiantes) explican que sus compañeros, el 25,1% (64 estudiantes) responden que ellos mismos y el 7,8% (20 estudiantes) manifiestan que otras personas, el 31,0% (79 estudiantes), siempre desayunan en sus casas, el 16,5% (42 estudiantes), responden que casi siempre, el 41,2% (105 estudiantes), explica que a veces y un 10,8% (27 estudiantes), responden que nunca lo hacen. Mientras que el 8,6% (22 estudiantes), siempre lleva alimentos a la universidad, el 17,3% (44 estudiantes), responden que casi siempre, el 40,5% (103 estudiantes), explica que a veces y un 33,7% (86 estudiantes), responden que nunca lo hacen.

El 20,5% (52 estudiantes), siempre comen en la universidad, el 34,3% (87 estudiantes), responden que casi siempre, el 39,8% (101 estudiantes), explica que a veces y un 5,5% (14 estudiantes), responden que nunca lo hacen. El

16,1% (41 estudiantes), siempre comen en la calle, el 30,6% (78 estudiantes), responden que casi siempre, el 50,2% (128 estudiantes), explica que a veces y un 3,1% (8 estudiantes), responden que nunca lo hacen. El 7,1% (18 estudiantes), siempre almuerzan en sus casas, el 24,3% (62 estudiantes), responden que casi siempre, el 56,5% (144 estudiantes), explica que a veces y un 12,2% (31 estudiantes), responden que nunca lo hacen. En otro aspecto el 6,7% (17 estudiantes), siempre realizan actividad física, el 14,5% (37 estudiantes), responden que casi siempre, el 44,7% (114 estudiantes), explica que a veces y un 34,1% (87 estudiantes), responden que nunca lo hacen.

Edgar Ibañez et,al en el año 2012 en su estudio se encontraron diferencias significativas entre 3 a 4 comidas diarias antes y después de ingresar a la universidad siendo actualmente un 42% y antes un 52,7%. El motivo predominante de consumir alguna comida menos de tres veces a la semana fue la falta de tiempo. Se concluyó que el cambio en el estilo de vida de los estudiantes por ingresar a la universidad se refleja en los hábitos alimentarios, disminuyendo el número de comidas diarias por motivos como la falta de tiempo y dificultades económicas. Esta situación se suma a su escasa práctica de actividad física (22).

Comparando los datos obtenidos de la investigación realizada con otros estudios realizados por varios autores se concluye que los jóvenes universitarios tienen un inadecuado nivel de conocimientos sobre una dieta equilibrada, a causa de malas prácticas y hábitos alimenticios como no desayunar en sus hogares, algunos de ellos prefieren ingerir papas fritas, gaseosas, gran cantidad de azucares durante el día sumando a esto la falta de actividad física.

CAPITULO VII

7.1 CONCLUSIONES

Al caracterizar las variables sociodemográficos, se identificó que el mayor porcentaje de estudiantes estudiados pertenecen al sexo femenino, de acuerdo a la edad se encuentran entre 18-22 años, con respecto al estado civil la mayoría son solteros, en lo que se refiere a la condición económica se identificó que poseen un ingreso menor a \$ 365,54, la mayoría tienen un procedencia urbana, con respecto a la vivienda es arrendada. Además la mayoría de los jóvenes no tienen hijos, pero llamo la atención que un pequeño porcentaje tienen 1 hijo.

Con respecto a los conocimientos de los estudiantes se determinó que no existe un conocimiento adecuado por parte de los jóvenes ya que algunos opinan que las hamburguesas, salchipapas, aportarían para un buen estado de salud, en lo que se refiere a de qué persona han recibido mayor información sobre los beneficios de consumir alimentos saludables fue por parte de sus amigos y compañeros, con respecto a que si las frutas y verduras contienen fibras, antioxidantes son buenas para la salud, existen jóvenes que están muy en desacuerdo, al analizar si los lácteos como leche yogurt y quesillo aportan calcio para la salud de huesos y dientes, hay estudiantes que responden que están muy en desacuerdo.

En lo que se refiere a las prácticas alimenticias de los estudiantes, se determinó que lo que consumen en el desayuno con mayor frecuencia en sus casa es pan y café o agua aromática, además llamo la atención que existen estudiantes que no consumen nada, en otro aspecto en la hora de receso el tipo de alimentos que consumen los estudiantes con más frecuencia en el bar son frutas, yogurt y también salchi papas, papi pollo o hamburguesas, confites y frituras. Según el tipo de bebidas preferidas en la universidad por los estudiantes prefieren jugos artificiales o refrescos, a la hora del receso los estudiantes ingieren colas, tampico, energizantes, frutas, cuando los estudiantes llegan de la universidad a su casa no todos termina todo su almuerzo. Además existen estudiantes que no realizan 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda, cena) a diario,



otros estudiantes en su dieta no ingieren siempre proteínas y no consumen 2 porciones de carnes, pollo, pescado semanalmente.

En otro aspecto de acuerdo al consumo de 2 porciones de lácteos: leche, yogurt, queso y mantequilla diariamente, los estudiantes responden que a veces lo hacen y otros que casi nunca. También a veces consumen 2 a 3 porciones de vegetales diariamente, de 2 a 4 porciones de frutas y de 5 a 7 porciones de cereales, además respondieron que siempre diariamente consumen 1 porción de dulces, sodas y frituras y el mayor porcentaje de estudiantes consumen solo 0,5 lts agua aparte de la comidas diariamente.

En lo que se refiere a los hábitos alimenticios responden que sus mamás preparan su alimentación en sus hogares, mientras que otro porcentaje explican que sus compañeros, además responden que a veces desayunan en sus casas y que a veces lleva alimentos a la universidad, lo llamo la atención que existen porcentajes representativos de jóvenes que comen en le calle y que a veces almuerzan en sus casas y también se identificó que los jóvenes a veces realizan actividad física, lo cual ocasiona sedentarismo y puede afectar su salud.

7.2 RECOMENDACIONES

Con el estudio realizado se analizó que las prácticas alimenticias saludables son importantes para mejorar la calidad de vida de las personas, sobre todo cuando el mundo y en el Ecuador, se ha observado una tendencia creciente de enfermedades en los jóvenes universitarios que han sido ocasionadas por el consumo de alimentos inadecuados para la salud. Orientándolos para que adopten hábitos saludables para que mejoren en su desempeño físico y mental.

En la etapa universitaria los jóvenes se encuentran en una edad tienen necesidades nutritivas marcadas por procesos de aumento de talla y peso, aumento de masa corporal y aumento de masa ósea, por lo que requiere mayor cantidad de energía y nutrientes como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, en forma balanceada y equilibrada.

Es de imperiosa necesidad concientizar a los jóvenes para que conozcan y mejoren sus prácticas y sus hábitos alimenticios, mediante la implementación de programas y lograr así minimizar las conductas de riesgo de alimentación poco saludable.

Siendo de esta forma imprescindible enseñar que se realice al menos tres comidas al día, eliminando dentro de lo posible alimentos grasos difíciles de digerir y que proporcionarán un valor energético innecesario, por la razón que una dieta equilibrada, suficiente en calidad y cantidad de nutrientes, es necesaria para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas de origen nutricional y mejorar la calidad de vida. Entre estos, los adultos jóvenes que estudian en la universidad, resulta clave la entrega de herramientas en alimentación saludable que les permitan utilizarlas en su vida diaria.

Finalmente se menciona que el equilibrio y variedad son las claves para que la alimentación ayude a los jóvenes a mantener una buena salud y disfrutar de la vida, previniendo así futuras enfermedades y quebrantos en la salud.

8. BIBLIOGRAFÍA

1. España C. El obserbatorio. [Internet].; 2013 [citado el 2017 octubre 20]. Disponible en: <http://www.elobservatoriocetelem.es/2015/05/que-factores-que-modifican-nuestros-habitos-de-consumo/>.
2. OMS. Alimentación sana. [Internet].; 2015 [citado el 2017 agosto 22]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>.
3. Troncoso P. Alimentación saludable en la formación de estudiantes de carreras del área pedagógica. [Internet].; Rev. chil. nutr. vol.40 no.1 Santiago mar.2013 [citado el 2017 octubre 26. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182013000100007.
4. Cúneo F. Propuesta y aplicación de un índice de calidad y protección de la alimentación en adolescentes urbanos. Diaeta vol.32 no.149 Ciudad Autónoma de Buenos Aires dic. [Internet].; 2014 [citado el 2017 agosto 8]. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372014000400003&lang=pt.
5. WHO. Alimentación sana. [Internet].; 2015 [citado el 2017 agosto 23]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>.
6. OMS. Proyecto de estrategia para acelerar el avance hacia el logro de los objetivos y metas internacionales de desarrollo. OMS. [Internet].; 2013 [citado el 2017 agosto 23]. Disponible en: http://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/EB113/seb11.
7. Zhuño, L, Guillen E, Quito M. Relación del estado nutricional con los hábitos alimenticios de las estudiantes de la escuela de enfermería de la universidad de Cuenca, 2014. [Internet].; 2014 [citado el 2017 agosto 23]. Disponible en: <dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/21527/1/TESIS.pdf>.
8. Rodríguez J. Epidemiología de los trastornos mentales en América Latina y El Caribe. Washington. D. C.: Organización Panamericana de la Salud. [Internet].; 2010 [citado el 2017 agosto 24]. Disponible en: <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/74>.
9. Martínez, L. Hábitos y actitudes alimentarias en estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia. [Internet].; 2010 [citado el 2017 agosto

- 25]. Disponible en: www.actamedicacolombiana.com/anexo/articulos/05-1999-04.pdf.
10. Moreno E. Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles Patrón de consumo de bebidas fermentadas San Pablo Madrid: Fundación Española de la Nutrición; 2013.
11. Rodríguez E, Holmes, R. Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín-Colombia. *Perspect Nut Hum* vol.17 no.1 Medellín June/June. [Internet].; 2015 [citado el 2017 agosto 27]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082015000100004&lang=pt.
12. Ivette, A, Macias M. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Rev. chil. nutr.* vol.39 no.3 Santiago set. [Internet].; 2012 [citado el 2017 agosto 22]. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006.
13. Vázquez E, Guerrero E, Méndez J, Abad Y. El comportamiento de salud desde la salud: la salud como un proceso. *Altern. psicol.* v.14 n.20 México mar. [Internet].; 2009 [citado el 2017 agosto 26]. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2009000100009.
14. Torija M. Estudio de alimentación, nutrición y actividad física en población femenina adulta urbana de Valladolid (Amuva). [Internet].; 2015 [citado el 2017 agosto 25]. Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/2950/1/TESIS336-130607.pdf>.
15. Crespo F. Entre el concepto y la práctica. *Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal.* vol. 26, núm. 117, octubre-diciembre, pp. 119-130. [Internet].; 2010 [citado el 2017 agosto 22]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21218551006>.
16. Pérez Y. REVISIÓN DE CONCEPTOS FUNDAMENTALES DE LA PRÁCTICA BASADA EN LA EVIDENCIA. *Cienc. enferm.* v.15 n.2 Concepción ago. [Internet].; 2009 [citado el 2017 agosto 24]. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532009000200004.
17. Castillo C. Aliemntos saludables. [Internet].; 2014 [citado el 2017 agosto 22]. Disponible en:

http://www.alimentosysalud.cl/index.php?option=com_content&view=article&id=17&Itemid=104.

18. Karlen, G. Consumo de desayuno en estudiantes universitarios: hábito, calidad nutricional y su relación. *Dieta* vol.29 no.137 Ciudad Autónoma de Buenos Aires dic. con el índice de masa corporal. [Internet].; 2011 [citado el 2017 agosto 29]. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372011000400003.
19. Becerra , C, Bulla F. Practicas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. *rev.fac.med.* vol.63 no.3 Bogotá July/Sep. [Internet].; 2015 [citado el 2017 agosto 28]. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112015000300013&lang=pt.
20. Rodríguez, S. Estado nutricional, imagen corporal y prácticas alimentarias, en un grupo de estudiantes universitarios cubanos. Provincia de Sancti Spíritus. *Revista española de nutrición comunitaria.* Vol. 17, Nº. 2, 2011, págs. 66-72. [Internet].; 2011 [citado el 2017 agosto 30]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4050544>.
21. Cervera, F. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Facultad de Enfermería. Universidad de Castilla-La Mancha. Albacete. España. *Nutr Hosp.* 28(2):438-446. [Internet].; 2013 [citado el 2017 agosto 19]. Disponible en: <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/./TESIS%20Cervera%20Burliel.pdf>.
22. Ibáñez E. Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de odontología de la Fundación Universitaria San Martín de Bogotá, Colombia. *NOVA, publicaciones científicas en ciencias biomedicas*, vol.6, Pags: 27-34 / 104. [Internet].; 2012 [citado el 2017 agosto 31]. Disponible en: www.unicolmayor.edu.co/invest_nova/NOVA/NOVA9_ART3_HABITOS.pdf.
23. Daen S. *Revista de Actualización Clínica Investiga*, versión impresa ISSN 2304-3768, Rev. Act. Clin. Med v.12 La Paz. [Internet].; 2011. [citado el 2017 septiembre 1]. Disponible en: http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?pid=S2304-37682011000900011&script=sci_arttext.

24. Chano Ibarra. Investigación. [Internet].; 2011 [citado el 2017 septiembre 1]. Disponible en: <http://metodologadelainvestigaciinsiis.blogspot.com/2011/10/tipos-de-investigacion-exploratoria.html>.
25. Berrezueta C. "Investigación y diseño de tesis" Cuenca: Edunica; 2008. p,10.
26. Galarsi M, Correche MS, Ledezma C. Conductas y actitudes hacia la alimentación en una muestra de mujeres jóvenes. [Internet].; 2010 [citado el 2016 octubre 19]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/184/18415426013.pdf>.
27. Gavilla González Bárbara. Alimentacion. [Internet].; 2011 [citado el 2015 Septiembre 7]. Disponible en: www.revicubalimentanut.sld.cuNol.lArticulo_21_1_16_178_182.pdf.
28. Gutiérrez N, Sánchez J, Sámano M, Rodríguez A. Asociación entre conocimientos y prácticas alimentarias y el índice de masa corporal en el personal de un centro de tercer nivel de atención a la salud Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas, vol. 20, núm. 2, abril-junio, pp. 144-151. [Internet].; 2015 [citado el 2017 febrero 6]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/473/47345917004.pdf>.
29. Angel L. Hábitos y actitudes alimentarias en estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia. [Internet].; 2010 [citado el 2016 Septiembre 18]. Disponible en: www.actamedicacolombiana.com/anexo/articulos/05-1999-04.pdf.
30. Castillo J, Granados N. Relación de los conocimientos de nutrición, alimentación y los estilos de vida con el estado nutricional del personal de salud del Hospital Metrópoli XoBaltodano. [Internet].; 2015 [citado el 2017 enero 29]. Disponible en: <http://repositorio.unan.edu.ni/1009/>.

9. ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento Informado

Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias Médicas
Carrera de Enfermería

“CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA, CUENCA, 2017.”

Nosotras Mayra Elizabeth Verdugo Flores con CI: 0302493507 y Dayana Belén Verdugo Flores con CI: 0302911086, egresadas de la carrera de enfermería, solicitamos su autorización para la realización de la presente investigación.

En la actualidad los cambios aparecidos como consecuencia de la modernización general de la sociedad han supuesto una renovación profunda en las prácticas alimentarias, se realizará un estudio de tipo descriptivo, con un universo conformado por 750 estudiantes y con una muestra aleatoria de 255 estudiantes, la información será presentada en gráficos de barras, el uso de los resultados obtenidos de esta investigación serán de utilidad frente a los hábitos alimenticios.

Propósito del Estudio:

Este estudio tendrá como propósito: Caracterizar las variables sociodemográficos, sexo, edad, estadio civil, condición económica, procedencia, vivienda y número de hijos; Identificar los conocimientos de los estudiantes sobre los hábitos alimenticios; Identificar las prácticas de los estudiantes sobre los hábitos alimenticios.

Procedimientos:

1. Se solicitó la autorización y la aprobación de la Comisión de Investigación, al Sr. Decano de la Facultad de Ciencias Médicas y por su intermediario al Honorable Consejo Directivo, a la Directora de la Carrera de Enfermería y la Comisión de Bioética de la Facultad de Ciencias Médicas.
2. Se recolectará la información mediante la aplicación de las encuestas a los estudiantes de la carrera de enfermería.

Riesgos:

No se prevén riesgos por participar en esta fase del estudio ya que no existirá contacto directo con el encuestado.

Beneficios:

Beneficio para los estudiantes, se beneficiarán para que puedan mejorar sus hábitos alimenticios y su calidad de vida.

Beneficio para la institución, se contará con datos certeros para futuras investigaciones y desarrollo de planes de análisis.

Beneficio para la sociedad, puesto que se fomentarán hábitos y actitudes alimentarias adecuadas para que los estudiantes los transmitan y de esta forma prevenir futuras enfermedades.

Derechos del participante:

Si usted decide participar en el estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar a la Universidad de Cuenca.

Confidencialidad de la información:

Se guardara la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Uso de la información:

La información de los resultados será guardada y usada posteriormente para estudios de investigación beneficiando al mejor conocimiento del impacto de la mala alimentación y sobre la calidad de vida relacionada a la salud, se contará con el permiso del Comité Institucional de Ética de la Universidad de Cuenca, cada vez que se requiera el uso de la información.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio .Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar a un mejor entendimiento para esta investigación.

CONSENTIMIENTO

Yo _____ acepto voluntariamente participar en este estudio y he sido informado de la investigación donde me hacen comprender los riesgos y propósitos de esta investigación. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.



Estudiante

Nombre del participante:

CI:

Investigadora

Mayra Elizabeth Verdugo Flores

Cel: 0998405316

Email: bototito2009@hotmail.com

Investigadora

Dayana Belén Verdugo Flores

Cel: 0983245759

Email: chugis2011@hotmail.com

Fecha.

Anexo 2: Operacionalización de Variables

Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias Médicas

Carrera de Enfermería

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADOR	ESCALA
Sexo	Comportamientos, actividades y atributos que una sociedad dada considera apropiados para los hombres y las mujeres	Roles socialmente construidos	Género al que pertenece	Femenino Masculino Homosexual Lesbiana Bisexual Intersex
Edad	Años de existencia desde su nacimiento hasta la actualidad.	Tiempo cronológico	Años cumplidos	< 18 19-25
Estado Civil	Condición de una persona según el registro civil en función de si tiene o no pareja	Condición particular que caracteriza a una persona en lo que hace a sus vínculos personales con individuos de otro sexo.	Estado Civil al que pertenece.	Soltero/a Casado Divorciado Separado Unión de hecho
Condición económica	Recursos económicos con los que cuenta, alto nivel medio, bajo. Factor que puede influir para la adquisición de alimentos diarios.	Nivel económico	Salario mensual	Alto Medio Bajo

Procedencia	Lugar donde nació	Cualidad de procedente	Origen del estudiante	Urbano Rural
Vivienda	Lugar donde vive	Domicilio	Condición dimidiaría	Propia Arrendada
Número de hijos	Numero de descendencia	Cantidad de descendencia	Nominal	1 2 3>3
Conocimientos	Analizar el tipo de conocimientos que tienen los estudiantes		Nominal	Nivel de conocimientos
Prácticas alimenticias	Conocer sobre las prácticas alimenticias.		Nominal	Tipo de prácticas alimenticias.
Hábitos alimenticios	Conocer sobre los hábitos alimenticios.		Nominal	Clase de hábitos alimenticios

Elaborado por: Las autoras

Anexo 3: Formulario de recolección

Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias Médicas
Carrera de Enfermería

UNIVERSIDAD DE CUENCA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

CARRERA DE ENFERMERÍA



ENCUESTA

Que usó el cuestionario modificado y adaptado de: Rodríguez E, Holmes R. Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín-Colombia, para su aprobación se realizó un alfa de Cronbach con de 0,50 para los sujetos de estudio y de 0,98 para la consistencia interna de los ítems.

La presente encuesta tiene como propósito determinar los “Conocimientos y prácticas sobre los hábitos alimenticios en los estudiantes de la carrera de enfermería, cuenca, 2017, la encuesta es anónima por lo que no es necesario conocer su nombre: por lo que la información recabada y las preguntas elaboradas las pueda contestar sin ningún compromiso.

Instrucciones: marcar con un X la respuesta que según su criterio es la más conveniente.



DATOS SOCIOS DEMOGRÁFICOS					
Sexo	Femenino ()		Masculino ()		
Edad	18-22 ()	23-26()	27-30()	Más de 30()	
Esto Civil	Soltero/a ()	Casado ()	Divorciado ()	Separado ()	Unión de hecho ()
Condición económica (Nivel de ingresos para percibir la canasta básica)	>365,54 ()		<365,54()		
Procedencia	Urbano ()		Rural ()		
Vivienda	Propia ()		Arrendada ()		
Número de hijos	1 ()	2 ()	3 ()	> 3 ()	
CONOCIMIENTOS					
¿Cuál ítem cree usted que aportarían a un buen estado de salud?					
Frutas, Verduras y Cereales ()					
Hamburguesas, Salchipapas, etc. ()					



Confites (caramelos, chupetes, etc.) ()

Otros.....

¿De qué persona ha recibido mayor información sobre los beneficios de consumir alimentos saludables?

Padres de familia ()

Profesores ()

Amigos ()

Otros.....

¿Las frutas y verduras contienen fibras y antioxidantes que son buenas para la salud?

Muy en desacuerdo ()

En desacuerdo ()

Indiferente ()

De acuerdo ()

Muy de acuerdo ()

¿Es bueno comer poca sal y azúcar?

Muy en desacuerdo ()

En desacuerdo ()

Indiferente ()

De acuerdo ()

Muy de acuerdo ()

¿Los lácteos como leche yogurt y quesillo aportan calcio para la salud de huesos y dientes?

Muy en desacuerdo ()

En desacuerdo ()



- Indiferente ()
- De acuerdo ()
- Muy de acuerdo ()

PRÁCTICAS ALIMENTICIAS

¿En su hogar el desayuno que usted consume con mayor frecuencia es?

- Pan y café o aromática ()
- Huevo, arroz y jugo ()
- Cereales con yogurt o leche ()
- Nada ()
- Otros.....

¿En la hora de receso qué tipo de alimentos consume usted con más frecuencia en el bar?

- Frutas, yogurt o leche ()
- Salchipapas, papi pollo o hamburguesas ()
- Confites, frituras ()
- Otros.....

¿Qué tipo de bebida son sus preferidas en la universidad?

- Jugos naturales frutas o lácteos ()
- Jugos artificiales y refrescos ()
- Energizantes ()
- Otros.....

¿En su hora de receso usted consume?

- Fruta, yogurt, chochos ()
- Colas, Tampico, frituras ()



papas fritas ()

Otros

¿Cuándo usted llega de la universidad a su casa termina todo su almuerzo?

Si ()

No ()

Frecuencia de comidas diarias

1 ()

2 ()

3 ()

4 ()

5 o más ()

Realiza 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda, cena) a diario

Siempre ()

Casi siempre ()

A veces ()

Nunca ()

Consumo de proteínas

Siempre ()

Casi siempre ()

A veces ()

Nunca ()

Consumo 2 porciones de carnes, pollo, pescado semanalmente

Siempre ()

Casi siempre ()



A veces ()

Nunca ()

Consume 2 porciones de lácteos: leche, yogurt, queso y mantequilla diariamente

Siempre ()

Casi siempre ()

A veces ()

Nunca ()

Consume 2 a 3 porciones de vegetales diariamente

Siempre ()

Casi siempre ()

A veces ()

Nunca ()

Consume de 2 a 4 porciones de frutas diariamente

Siempre ()

Casi siempre ()

A veces ()

Nunca ()

Consume 5 a 7 porciones de cereales diariamente

Siempre ()

Casi siempre ()

A veces ()

Nunca ()

Ingiere diariamente 1 porción de dulces, sodas y frituras



Siempre ()

Casi siempre ()

A veces ()

Nunca ()

Consume usted agua aparte de la comidas diariamente

0.5 lts()

1 lts

1.5 lts()

2 lts ()

Más de 2 litros ()

HÁBITOS ALIMENTICIOS

¿Quién prepara la alimentación en su hogar?

Mama ()

Hermanos ()

Compañeros ()

Usted mismo ()

Otros ()

¿Desayuna en su casa?

Siempre ()

Casi siempre ()

A veces ()

Nunca ()

¿Lleva alimentos a la universidad?

Siempre ()

Casi siempre ()



A veces ()

Nunca ()

¿Come en la universidad?

Siempre ()

Casi siempre ()

A veces ()

Nunca ()

¿Come en calle?

Siempre ()

Casi siempre ()

A veces ()

Nunca ()

¿Almuerza en su casa?

Siempre ()

Casi siempre ()

A veces ()

Nunca ()

¿Realiza alguna actividad física?

Siempre ()

Casi siempre ()

A veces ()

Nunca ()

Gracias por su colaboración

Anexo 4: Presupuesto

RUBRO	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Impresión de Formularios	0,02 ctv.	\$ 75,00
Impresiones Anillados	0,05 ctv. \$ 1,25	\$110, 00 \$25,00
Gastos en fotocopias	0,02 ctv.	\$ 30,00
Protocolo (50)	0,02 ctv	\$ 40,00
Tesis (150)	0,50 ctv	\$ 60,00
Libros para referencia Bibliográfica		
Viáticos	0,50 ctv	\$ 125,00
Transporte local	3, 00 ctv.	\$ 100,00
Alimentación		
OTROS	0,75 ctv	\$ 120,00
Internet		
TOTAL		\$ 685,00



Anexo 5: Cronograma de actividades

N	TIEMPO	MESES												RESPONSABLES			
		1	2	3	4	5	6										
1	PRESETANCION Y APROBACION EL PROTOCOLO	X															Mayra Elizabeth
2	Selección, PROBACION (PRUEBA PILOTO), revisión y aplicación de instrumentos.		X														Verdugo Flores Dayana Belén
3	Ejecución Recolección de datos Revisión de datos Tabulación de datos					X											Verdugo Flores
4	Análisis de datos y correlación.							X									
5	Elaboración del informe final.									X							
6	Entrega versión final del trabajo de investigación.													X			

Fuente: Elaborado por las autoras.



Anexo 6: Oficio de autorización

**Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias Médicas
Carrera de Enfermería**

Sra. Dra.

Denis Solís Carrión

DECANA DE LA FACULTAD DE MEDICINA

Ciudad Cuenca- Azuay.

De nuestra consideración.

Por medio de la presente me dirijo a Ud. de la manera más comedida se nos digne la autorización para realizar un proyecto de investigación de tipo descriptivo cuyo objetivo es “Determinar los conocimientos, y prácticas sobre los hábitos alimenticios en los estudiantes de la Carrera de Enfermería, Cuenca 2017.”

Para lo cual es necesaria la participación de los estudiantes de la carrera de enfermería, a quienes se les entregará una encuesta en la cual responderán de acuerdo a sus niveles de conocimiento sobre el tema de investigación.

En espera de su valiosa colaboración le anticipamos nuestros sinceros agradecimientos

Atentamente:

Mayra Elizabeth Verdugo Flores

0302493507

Dayana Belén Verdugo Flores

0302911086

Egresadas de la Universidad de Cuenca / Carrera de Enfermería.