

# UCUENCA

## Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias Médicas

Carrera de Enfermería

**Factores de riesgo asociados a los hábitos alimenticios en los internos de enfermería de la Cohorte mayo 2023 - abril 2024 en la Universidad de Cuenca**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Enfermería


**Autores:**

Daysi Lisseth Fajardo Astimbay

Adriana Elizabeth Gomez Chocho

**Director:**

Dolores Amparito Rodríguez Sánchez

ORCID:  0000-0002-1473-7885

**Cuenca, Ecuador**

2024-04-23

## Resumen

Antecedentes: Los hábitos alimenticios adoptados por los estudiantes universitarios están en riesgo, por factores como: aumento de tiempo empleado en el estudio, omisión de comidas e ingesta inadecuada de alimentos, ayudándonos a considerar a la población universitaria como grupo vulnerable. En Ecuador el 94,6% de personas >18 años consumen <5 porciones de frutas, verduras al día. Objetivos: Identificar los factores de riesgo asociados a los hábitos alimenticios en los internos de enfermería de la Cohorte mayo 2023- Abril 2024 de la Universidad de Cuenca. Métodos: Se realizó un estudio cuantitativo analítico-transversal con una población de 91 internos de enfermería. Aplicamos el cuestionario validado por Pinos y colaboradores “Conductas y hábitos alimentarios en usuarios de la atención primaria de salud” donde interpretamos de acuerdo a: Conducta y hábitos alimentarios deficientes <25 P; Conductas y hábitos alimentarios suficientes 25 a 75p; Conductas y hábitos alimentarios saludables >75P. Los datos en la base digital fueron codificados y analizados con el programa SPSS. El análisis estadístico, consistió en la presentación de frecuencias, porcentajes y tablas. Para la asociación utilizamos estadística inferencial chi cuadrado y valor  $p < 0,05$ . Resultados: de la población que participo en el estudio, obtuvimos que según los factores sociodemográficos el 85,7% son mujeres, el estado civil soltero con 94,5 %, en los hábitos alimentarios suficientes predominan con un 98,9%, mientras solo un 1,1% presenta hábitos saludables, al establecer la asociación encontramos que es estadísticamente significativa la variable sexo con un valor  $p$  de  $p = 0,014$ , así también el estado civil  $p = 0,05$ .

*Palabras clave del autor:* hábitos, conducta alimentaria, enfermería, factores de riesgo



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

### Abstract

Background: The eating habits adopted by university students are at risk, due to factors such as: increased time spent studying, omission of meals and inadequate food intake, helping us to consider the university population as a vulnerable group. In Ecuador, 94.6% of people >18 years old consume <5 servings of fruits and vegetables per day. Objectives: Identify the risk factors associated with eating habits in nursing interns of the May 2023-April 2024 Cohort of the University of Cuenca. Methods: A quantitative analytical-cross-sectional study was carried out with a population of 91 nursing interns. We applied the questionnaire validated by Pinos and collaborators "Behaviors and eating habits in primary health care users" where we interpreted according to: Behavior and poor eating habits <25 P; Sufficient eating habits and behaviors 25 to 75p; Healthy eating behaviors and habits >75P. The data in the digital database were coded and analyzed with the SPSS program. The statistical analysis consisted of the presentation of frequencies, percentages and tables. For the association we used inferential chi square statistics and p value <0.05. Results: of the population that participated in the study, we obtained that according to sociodemographic factors, 85.7% are women, single marital status with 94.5%, sufficient eating habits predominate with 98.9%, while Only 1.1% have healthy habits, when establishing the association we found that the sex variable is statistically significant with a p value of  $p=0.014$ , as well as marital status  $p=0.05$ .

*Author Keywords:* habits, eating behavior, nursing, risk factors



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

**Institutional Repository:** <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

## Índice de contenido

**Capítulo I**

1.1	Introducción .....	10
1.2	Planteamiento del problema .....	11
1.3	Justificación .....	13

**Capítulo II**

2.1	Marco teórico.....	16
2.1.1	Antecedentes.....	<b>16</b>
2.1.2	Definición de estilo de vida.....	17
2.1.3	Definición de hábitos.....	17
2.1.4	Definición de hábitos alimenticios .....	17
2.1.4.1	Hábitos alimenticios saludables .....	19
2.1.4.2	Hábitos alimenticios no saludables .....	19
2.1.5	Factores asociados a los hábitos alimenticios .....	19
2.2	Hipótesis .....	23

**Capítulo III**

3.1	Objetivos .....	24
3.1.1	Objetivo general.....	24
3.1.2	Objetivos específicos .....	24

**Capítulo IV**

4.1	Diseño metodológico .....	25
4.1.1	Diseño.....	25
4.1.2	Área de Estudio.....	25
4.1.3	Universo.....	25
4.1.4	Criterios de inclusión y exclusión.....	25
	Criterios de exclusión.....	25
4.1.5	Variables .....	25
4.1.6	Método, técnicas e instrumentos .....	25
4.1.7	Consideraciones bioéticas.....	26

**Capítulo V.**

5.1 Plan de tabulación y análisis .....	28
<b>Capítulo VI</b>	
Discusión.....	32
<b>Capítulo VII</b>	
Conclusiones.....	35
Recomendaciones.....	35
<b>Referencias.....</b>	<b>36</b>
<b>Anexos</b>	
Anexo A.....	<b>45</b>
Anexo B.....	48
Anexo C .....	53

## Indice de tablas

<b>Tabla N°1</b> Variables sociodemográficas de 91 internos de Enfermería.....	28
<b>Tabla N° 2</b> Conductas y hábitos alimentarios de los internos de enfermería de la Cohorte Mayo 2023 – Abril 2024 .....	29
<b>Tabla N° 3</b> Variables sociodemográficas relacionadas a los hábitos alimenticios de 91 internos de enfermería.....	29

## Dedicatoria

Esta tesis se la dedico primero a Dios por permitirme haber culminado todo este proceso y conocido a muchas personas importantes en todo este trayecto de formación profesional.

Con mucho cariño a mi madre María quien siempre me ha brindado su apoyo incondicional, me ha motivado siempre a seguir adelante a pesar de todo. A mis abuelos Luis y Rosa que a pesar de los malos momentos que hemos vivido siempre me han brindado todo su cariño, apoyo y motivación, que nunca me han dejado sola y son quienes me guían.

A mis hermanos Magaly y Pablo porque siempre han estado para mí en todo momento apoyándome y alegrando cada día de mi vida con su gran amor.

También se la dedico a mi prima Mia quien siempre está ahí y ve en mí un ejemplo de lo que ella quiere ser de grande, a ella a quien considero una hermana más porque con su cariño siempre me motiva a seguir adelante.

A toda mi familia y amigos que a pesar de que no los nombre también estuvieron apoyándome y motivándome durante todos estos años para todos ellos muchas gracias por haber contribuido de una u otra forma positivamente en todo este trayecto.

**Daysi Lisseth Fajardo Astimbay**

## Dedicatoria

El presente trabajo de titulación va dedicado a Dios, por ser mi guía y brindarme la sabiduría necesaria para lograr mis metas académicas y en mi vida personal.

A mis padres, Mesías y Rocío quienes fueron pilares fundamentales y mi motor incondicional en estos años de estudio, muchas gracias por su esfuerzo diario.

A mis hermanas, Valeria y Michelle por su respaldo absoluto en todos los aspectos de nuestra vida, y por haberme enseñado que cada día hay un motivo para ser feliz. A mi prima Johanna por el cariño tan grande, y apoyo incondicional brindados en todos estos años.

A mi novio, Jonnathan por el amor y comprensión brindados en todos los años compartidos, gracias por el apoyo en cada uno de mis logros.

A mi mejor amiga Mercy por confiar siempre en mí, motivarme a seguir adelante, y brindarme su fuerza y amistad, muchas gracias.

Este logro es para todos ustedes que de alguna forma me ayudaron alcanzar esta meta, gracias por darme el valor y confiar en mí en todo momento, esto es para ustedes.

**Adriana Elizabeth Gomez Chocho**



## Agradecimiento

Queremos agradecer de todo corazón y con muchísimo cariño a nuestra Directora de tesis la Licenciada Amparito Rodríguez por todo su esfuerzo, cariño, paciencia y dedicación para guiarnos.

A nuestros padres, por su apoyo incondicional y toda su confianza que pusieron en nosotras, quienes han sido nuestra motivación para lograr cumplir nuestras metas y ver en ellos la felicidad reflejada por nuestro esfuerzo.

Durante todo este tiempo muchas personas participaron de alguna manera en la culminación de este proyecto y a todos ellos les agradecemos su colaboración, debido a que sin ella esto no hubiera sido posible.

Y por último a nosotras las autoras, ya que esto nos ha permitido compartir muchas horas de trabajo juntas, entre los momentos difíciles y felices que nos ayudaron a comprendernos más y sabernos escuchar entre las dos.

**Daysi Lisseth Fajardo Astimbay y  
Adriana Elizabeth Gómez Chocho**

## Capítulo I

### 1.1 Introducción

Desde el nacimiento, la alimentación está muy determinada social, económica y culturalmente dentro del entorno saludable del niño, tanto es así que la Organización Mundial de la Salud afirma que la lactancia materna ayuda a promover el crecimiento y mejorar el desarrollo cognitivo. Lo que en consecuencia reduce el riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades no transmisibles, es decir que la alimentación se ve marcada desde esta parte, como el inicio de los hábitos alimentarios saludables en los primeros años de vida, pues se evidencia una asociación en cómo la persona determinará el consumo de alimentos en su vida diaria <sup>1</sup>.

Una nutrición balanceada es catalogada como tener una buena salud, la finalidad de una dieta debidamente equilibrada es la satisfacción de los requerimientos tanto calóricos, proteicos y de micronutrientes que nuestro organismo debe consumir para asegurar un buen desempeño durante el día, a pesar de ello cada persona tiene un ritmo de vida diferente por lo que es común que los alimentos que ingiere no sean adecuados en cuanto a índice nutricional<sup>2</sup>.

La alimentación de las personas tiende a cambiar con el tiempo por diversos factores que influyen como: socioeconómicos que serán los que afecten de forma directa y compleja, además determinarán el modelo de dieta que adoptaran las personas<sup>1</sup>. Enfocándonos en la alimentación de los jóvenes y con énfasis en los universitarios estos suponen diferentes retos dentro del contexto socioeconómico que influye en el consumo de los alimentos<sup>3</sup>, durante sus periodos de estudio o descanso, todo esto junto a las preferencias alimentarias determinan un patrón alimentario distinto.

Para la población estudiantil universitaria quienes realizan su año de internado como parte de sus prácticas pre profesionales, se ven incitados a factores que afectan a su alimentación como lo son: la falta de tiempo dada por el aumento de tiempo empleado en el estudio <sup>4</sup>, la calidad y adquisición de los alimentos.

Varios autores destacan a la comunidad universitaria como una población que tiende a saltarse las comidas y tener preferencias por comidas rápidas generando una ingesta inadecuada de alimentos sumado a esto el elevado consumo de alcohol u otras sustancias<sup>5</sup>, estos estudios demuestran que la dieta que los estudiantes universitarios adquieren es inapropiada y con un alto contenido de grasas y bajo en fibra, lo que nos lleva a considerar a esta población como un grupo vulnerable ante los posibles riesgos en sus hábitos alimenticios<sup>1</sup>.

Si bien la alimentación en la etapa universitaria está determinada por diversos factores que influyen en la adquisición de buenos hábitos alimenticios, se debe tener en cuenta que en los países latinoamericanos no se experimenta aún con gran intensidad el fenómeno de la transición nutricional, lo que se asocia a cambios económicos importantes dentro de la población que generan modificaciones en el patrón alimentario caracterizado por el reemplazo de los alimentos tradicionales por otros que contienen una alta densidad energética, ricos en grasas y productos refinados<sup>6</sup>.

En este trabajo de investigación buscamos identificar los factores de riesgo que estén asociados a la adquisición de hábitos alimentarios de los internos de enfermería, planteando la problemática desde los aspectos laborales, personales, sociales y económicos. Además de reconocer que actualmente la malnutrición es un grave problema que incide en los diferentes grupos de riesgo, pues comprende los excesos, carencias y desequilibrios del consumo nutricional lo que repercute en la salud de las personas, generando patologías como: la obesidad y el sobrepeso<sup>7</sup>.

Conociendo la realidad de la población y su incidencia en los hábitos alimentarios inadecuados es importante reconocer que en cuanto al personal de enfermería se vuelve mucho más complejo el mantener estas conductas alimenticias debido a que tienen una menor estabilidad horaria, la misma que genera prácticas poco saludables al alimentarse<sup>8</sup>.

## **1.2 Planteamiento del problema**

De acuerdo a The Global Nutrition 2021 la mala alimentación se ha convertido en una nueva normalidad, los países de ingresos bajos tienden a la ingesta baja de los principales alimentos beneficiosos para la salud como son las frutas y verduras, mientras que en los países de ingresos altos hay una ingesta más alta de los alimentos saludables con un gran impacto en la salud y el medio ambiente, habiendo un consumo de carne roja, y productos lácteos mayor.

Esta determinado que las muertes atribuibles a una alimentación deficiente han crecido y se representan en una cuarta parte que es equivalente a un 26 % de todas las muertes de los adultos cada año<sup>9</sup>. Poniendo en evidencia la falta de accesibilidad de alimentos indispensables y su calidad para la buena alimentación de la población a nivel global.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) nos indica que en cuanto a la actividad física a nivel mundial, 1 de cada 4 adultos no alcanza los niveles de actividad física, es decir no cumplen con las recomendaciones de realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos; o actividades físicas aeróbicas intensas durante al

menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana, para lograr un buen estado de salud y disminuir síntomas producido por patologías como el estrés, insomnio y ansiedad<sup>10</sup>.

Según un estudio realizado por GBD Diet Collaborators (2019) la relación entre la alimentación y las muertes por enfermedades no transmisibles, está asociada a una malnutrición, es decir a la ingesta inadecuada de frutas, cereales, semillas y verduras, así como también a un exceso en el consumo de bebidas azucaradas, sodio y ácidos grasos<sup>11</sup>, en este sentido la población en la etapa universitaria tiende a desarrollar malos hábitos alimenticios, este estilo de vida que se adopta repercute en el cambio de su alimentación, pues se enfrentan a diversos problemas que generan una alteración en el ritmo de su vida y el patrón alimentario, esto en conjunto viene acompañado de experimentar una mayor libertad generando que adopten prácticas alimentarias inadecuadas enfocadas en una mayor comodidad<sup>11</sup>.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) indica que la Región de las Américas tiene la prevalencia más alta a nivel mundial, con 62,5% de los adultos con sobrepeso u obesidad en donde tenemos con un 64.1% de los hombres y 60.9% de las mujeres. Si se discrimina únicamente la obesidad, se estima que afecta a un 28% de la población adulta con una tasa del 26% de los hombres y un 31% de las mujeres. Lo que nos indica que el problema de la malnutrición no solo se centra en países con ingresos económicos altos, sino que se ha extendido a los países de ingresos medios bajos.

En Ecuador la pobre accesibilidad a los alimentos necesarios para una adecuada alimentación se evidencia con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) del 2011- 2013, la misma que menciona a la globalización y comercialización del sistema alimentario como la precursora de la calidad de la dieta que ingieren las personas provenientes de los países de ingresos medios y bajos, según las cifras dentro del Ecuador el 6% de la población tiene un consumo deficiente de proteínas, el 29% refiere mayor ingesta de carbohidratos y un 6% de grasas en mayor relación a optar por frutas y verduras<sup>3</sup>.

Otros datos estadísticos que nos sugieren patrones alternados de alimentación es la encuesta realizada en Ecuador por el programa denominado Paso-a-Paso (o "STEPS" por sus siglas en inglés) para la Vigilancia de enfermedades no transmisibles y factores de riesgo, en donde tenemos que el 94,6% de personas mayores a 18 años no cumple con la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de ingerir 5 porciones de frutas y verduras día<sup>12</sup>, lo que se puede deducir como un incremento de la probabilidad de desarrollar enfermedades

vinculadas a la malnutrición. Además de reflejar un riesgo para el resto de población que podría verse influenciada por la adquisición de estos hábitos alimenticios, debido a distintos factores que aquejan a la población.

El cambio en los estilos de vida en el estudiante de enfermería hacia la realización de su internado lleva una serie de modificaciones, donde sus hábitos de alimentación están condicionados por factores en el ámbito laboral, social y económico, asociado a ello está el incremento o exceso del consumo de los alimentos fuera del hogar y de forma particular<sup>13</sup>.

La ingesta de comidas rápidas o procesadas que son normalmente adquiridas no por su componente energético o nutricional, sino más bien que se enfocan en obtener alimentos de un bajo costo y una alta oferta, de fácil acceso y sobre todo que no conlleve mucho tiempo de su consumo, pues el exceso de actividades asignadas que realizan dentro de su jornada laboral genera que no disponga de mayor tiempo para alimentarse y en ocasiones no hacen uso del tiempo total establecido por la institución para realizar esta actividad<sup>14</sup>.

En los últimos años se evidencia que los hábitos alimentarios deficientes y una inadecuada actividad física son factores asociados a una malnutrición y que con el tiempo se puede llegar a desarrollar sobrepeso u obesidad en la población, cuyos resultados son el incremento del índice de masa corporal<sup>7</sup>, desencadenando patologías secundarias que podrían afectar a la población.

Dentro de la investigación pretendemos determinar los factores de riesgo que influyen en los hábitos alimentarios de los internos de enfermería durante la realización de sus prácticas pre profesionales, dado que la adquisición de hábitos alimenticios inadecuados pondría en riesgo la salud de las personas. En vista de los diferentes datos recolectados que nos demuestran una malnutrición dentro del Ecuador y específicamente dentro de los estudiantes universitarios como grupos de riesgo para desarrollar hábitos alimenticios inadecuados es en donde surge nuestra pregunta de investigación.

**Pregunta de investigación:** ¿Qué factores de riesgo están asociados a los hábitos alimentarios de los internos de enfermería de la Cohorte de Mayo 2023- Abril 2024?

### 1.3 Justificación

Es importante reconocer los aspectos que influyen en la alimentación inadecuada para poder llegar a una mejor calidad de vida y a su vez prevenir el desarrollo de patologías que están asociadas a la adquisición de prácticas alimenticias inadecuadas, siendo así que este estudio busca determinar los factores de riesgo vinculados a los hábitos alimenticios en los internos

de enfermería así como identificar el tipo de alimentos, las causas y frecuencia de consumo, todo esto con la finalidad de informar y demostrar que este tipo de problemáticas alimentarias en estudiantes universitarios afectan y ponen en riesgo su salud.

Cuando hablamos de los hábitos alimenticios en la comunidad universitaria, a nivel de los estudiantes del área de la salud debemos tener en cuenta que es un tema de gran importancia pues este personal está involucrado en la atención, promoción y educación de la salud a la población en cada una de las distintas patologías existentes. Por lo tanto para poder desempeñarse adecuadamente dentro de sus actividades necesitan consumir alimentos con un alto contenido energético pero a su vez que tenga un aporte nutricional, la cual se genera mediante la ingesta de los nutrientes esenciales para su correcto desempeño durante toda su jornada laboral<sup>15</sup>.

Por otro lado lo que lleva a los internos de enfermería a adoptar hábitos alimenticios no saludables no es solo la falta de concientización, sino que la realidad en las áreas tanto hospitalarias como comunitarias donde realizan sus prácticas pre profesionales son distintas y se ven rodeados de diversas circunstancias entre ellas: la sobrecarga de requerimientos, presión laboral, disponibilidad de poco tiempo para alimentarse, estrés continuo.

Es muy común optar por comidas rápidas que son de menor tiempo de preparación y más fáciles de consumir lo que los lleva a adquirir alimentos procesados, grasas insaturadas, bocadillos dulces y frituras dejando de alimentarse con verduras, legumbres y semillas haciendo que adopten hábitos alimenticios inadecuados y poca preocupación por tener una dieta que sea nutritiva, es preocupante ver esta situación de personas que llevaron una formación basada en promover la salud y que no practiquen un estilo de vida saludable no porque no lo deseen sino que su ambiente laboral no se los permite, y ello termina afectando a su salud generando patologías como la obesidad, sobrepeso y diabetes<sup>1</sup>.

De acuerdo con el Reglamento del Internado actualmente los internos de enfermería de la Universidad de Cuenca realizan en sus prácticas pre profesionales en el área comunitaria 240 horas al mes, con turnos de 8 horas diarias y en el área hospitalaria 196 horas mensuales, con turnos rotativos de 12 horas, diarias, lo que repercute en sus hábitos alimenticios, puesto que la sobrecarga horaria les impide ingerir los alimentos necesarios para una buena alimentación lo que se verá reflejado en el rendimiento del interno tanto a nivel físico como mental, generando un fácil agotamiento, estrés y que el proceso de enseñanza aprendizaje se vuelva un obstáculo para poder cumplir con todas las expectativas que se ha planteado tanto el interno como el docente.

El estudio se enmarca según el Ministerio de Salud Pública en la línea de investigación 3 Nutrición y sublínea obesidad y sobrepeso<sup>16</sup>, además de acuerdo a la Universidad de Cuenca, Facultad de Ciencias Médicas se sitúa dentro de la línea de investigación 1 Alimentación y nutrición en el ciclo de la vida. Dentro de este contexto el propósito del estudio de investigación es identificar los distintos factores de riesgo asociados a los hábitos alimenticios en los internos de la carrera de enfermería y poder establecer un punto de partida para contextualizar la realidad alimentaria de los estudiantes universitarios en el internado.

Dentro de todos los puntos planteados consideramos que este estudio beneficiará tanto a la carrera de enfermería como particularmente al internado puesto que así podremos tener una mejor interpretación de cómo la alimentación que adopten los internos durante el año en que realizan sus prácticas pre profesionales en las distintas áreas, para la divulgación de los resultados del estudio se estima que serán expuestos en el repositorio de la Universidad de Cuenca en donde se dará hincapié a los futuros investigadores a desarrollar políticas, charlas y foros destinados a guiar en la adquisición de un hábito alimenticio saludable que sobre todo tengan un alto contenido nutricional necesario para cumplir con sus actividades de cuidado directo, extramurales y de promoción de la salud, es importante recalcar que los cambios en la alimentación habitual es una decisión diaria, que puede llegar a generar un hábito alimentarse saludable, esto es posible con la motivación adecuada y los parámetros correctos.

## Capítulo II

### 2.1 Marco teórico

#### 2.1.1 Antecedentes

Dentro de la investigación de las conductas alimentarias a nivel global se estableció diversas vinculaciones con distintas patologías esto debido a los cambios alimenticios adquiridos con el pasar del tiempo en las diversas poblaciones, lo que nos ha permitido establecer una revisión literaria más amplia de los efectos de la conducta alimentaria por medio de investigaciones realizadas a grupos de riesgo como lo son los estudiantes universitarios.

Según la UNICEF 2021, 106 millones de personas, es decir uno de cada cuatro adultos, padecen obesidad en América Latina y el Caribe<sup>17</sup>, en el 2022 según resultados del último informe de la ONU asegura que el 22,5% de las personas en América Latina y el Caribe no cuenta con los medios suficientes para acceder a una dieta saludable. En el Caribe, un 52% de la población ha sido afectada por esta situación; en Mesoamérica este número alcanza el 27,8% y en América del Sur el 18,4%, lo que lleva a pensar en la aparición de enfermedades relacionadas con el sobrepeso y obesidad a raíz de una adopción de hábitos alimentarios inadecuados<sup>18</sup>.

De acuerdo con la OMS los cambios en las conductas alimenticias son consecuencia de diversas modificaciones ambientales y sociales debido a la falta de políticas de apoyo que involucran al sector salud, así como también por la falta de educación sobre una alimentación adecuada, todo esto genera que haya una mayor incidencia en la salud de la población que está asociada a problemas alimentarios<sup>19</sup>

En la revisión literaria realizada por Francisco Maza et al., se puede evidenciar un alto índice en el consumo de alimentos bajos en calidad nutricional aumentando la probabilidad de desarrollar enfermedades como el sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares y la diabetes en países como Arabia Saudita, Estados Unidos y España<sup>14</sup>. También se establecen asociaciones con distintas patologías como: el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios según la relación establecida por Enrique Ramón y sus colaboradores en la ciudad de Madrid<sup>20</sup>.

En la investigación de Ramón y cols. del año 2019 el que indica que la calidad de los hábitos nutricionales depende de múltiples factores entre ellos menciona el nivel emocional y fisiológico siendo así que él considera que hay una mala alimentación como causa de



depresión, ansiedad. Dentro de sus hallazgos se evidencia una prevalencia que nos llama mucho la atención que es del 83,2 % de malos hábitos para alimentarse<sup>20</sup>.

Dentro del Ecuador se ha establecido que los hábitos alimentarios no saludables se asocian con patologías secundarias como lo son las enfermedades no transmisibles y los factores de riesgo, mismas que han sido estudiadas por el programa STEPS<sup>12</sup>, en donde se ve una prevalencia de dichas enfermedades en personas adultas.

Los estudios revisados indican que hay una asociación entre los hábitos alimenticios con diversos factores sociodemográficos, es así que en la investigación realizada por Elizabeth Brogana y cols. En donde nos dice que la falta de tiempo que tiene el personal de enfermería en sus áreas laborales ha reducido su capacidad para comprar y preparar alimentos saludables pues debido a la falta de tiempo optan por alimentos de baja calidad nutricional y de fácil consumo<sup>21</sup>

### **2.1.2 Definición de estilo de vida**

El estilo de vida se define como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales de una persona y cómo estos influyen en la conducta del individuo y los cuales pueden constituirse en dimensiones de riesgo principalmente en los desequilibrios dietéticos en la alimentación<sup>22</sup>. El exceso de peso provocado por los malos hábitos alimentarios y el sedentarismo, aumentan la posibilidad de que las personas padezcan diabetes, hipertensión arterial, o colesterol elevado<sup>23</sup>.

Además podemos decir que el estilo de vida es dirigido por el ámbito que rodea a una persona incluyéndose aquí sus características personales todo esto hace que el estilo de vida sea considerado saludable o no, así también se lo describe como conductas que son realizadas por un grupo de individuos que pueden o no coincidir en su forma de vivir<sup>24</sup>

### **2.1.3 Definición de hábitos**

Se definen a los hábitos como una conducta que la persona tiene de realizar o repetir una acción, además se puede definir como costumbres que se ejecutan en relación con la preferencia de la persona, esto genera adaptación a diferentes comportamientos tanto del entorno familiar como social en cual se desenvuelve la persona<sup>25</sup>.

### **2.1.4 Definición de hábitos alimenticios**

Los hábitos alimenticios se definen como una serie de conductas y comportamientos que influyen en la forma de preparar y de consumir alimentos los cuales deben tener un aporte

nutricional que permite a nuestro cuerpo obtener la energía necesaria para el desarrollo de las actividades diarias<sup>14</sup>.

Según la Organización mundial de la Salud los hábitos alimentarios sanos son aquellas conductas que se adquieren a lo largo de la vida y están orientadas a mantener un crecimiento sano, además el apego a una dieta saludable previene las enfermedades no transmisibles<sup>1</sup>. Los hábitos de vida saludable incluyen conductas de salud, creencias, y costumbres que mantienen las personas, todo ello son producto de lo personal, ambiental, económico y social, siendo un pilar que ayuda a mejorar la calidad de vida de la persona<sup>22</sup>

Los hábitos alimenticios en la población juvenil se determinan por el estilo de vida que tiene la persona el mismo que ha adquirido desde su infancia y son influenciados por su entorno social y económico, es decir están rodeados de factores que modifican sus prácticas alimentarias como son los hábitos dentro del entorno familiar, costumbres sociales, culturales y económicas todo ello interfiere en la adhesión a prácticas alimentarias no saludables, sin embargo los patrones en cuanto a frecuencia y horario de las comidas, omisión de la ingesta de los alimentos y una alimentación fuera de casa se asocia a una dieta deficiente<sup>14</sup>.

Los estudiantes universitarios tienen un elevado riesgo de una mala alimentación y de hábitos alimenticios, si bien todos los alimentos pueden ser perjudiciales para la salud si se abusa de su consumo, pero específicamente dentro de los grupos alimentarios la comida rápida lo hace en mayor medida por consumirse en grandes cantidades o por necesitar menores proporciones para producir efectos adversos, en donde puede verse afectada la persona que está sometida a niveles altos de estrés, cambios en su patrón de sueño y menos actividad física todo ello por los cambios a los que se ven afrontados<sup>26</sup>.

Las preferencias alimentarias se originan por los cambios sociales y económicos a los que la persona se ve rodeada, siendo de importancia no el tipo de alimentos sino cuánto de cada alimento y cómo lo distribuye en su consumo diario se ve relacionada la educación nutricional y la adecuada correlación económica, es trascendental diferenciar aquellos factores que han influido en los cambios alimentarios, dado que se pueden iniciar en cualquier etapa de la vida y por diversas circunstancias como son gustos y preferencias aun en adquisición, influencia de los iguales que todo junto puede llevar a hábitos no saludables<sup>27</sup>.

La ingesta calórica debe ser equilibrada con el gasto cardiaco, esto nos ayudará a evitar un aumento inadecuado en el peso de la persona, para la OMS las grasas no se deben superar el 30% de su ingesta calórica, en cuanto al consumo de azúcar debe ser menor de 10 %

debido a que nos ayuda a obtener mayores beneficios con una reducción en su consumo que sea del 5% en la ingesta calórica<sup>1</sup>.

Los estudiantes del área de enfermería no solo pasan por diversas presiones a nivel del ámbito laboral, aquí evidencia además la influencia social que son factores para que este grupo presente alteraciones en sus conductas alimentarias a pesar de que dentro de su formación profesional se abordan temas asociados con la nutrición y salud<sup>8</sup>.

#### **2.1.4.1 Hábitos alimenticios saludables**

Los hábitos alimenticios saludables se definen como conductas adoptadas y que se ven influenciadas en la forma de escoger, preparar e ingerir los alimentos de los diferentes grupos alimenticios, pero que además cumple con un aporte nutricional que permite a la persona consumir una dieta que brinde la energía suficiente para que sus actividades diarias<sup>14</sup>.

Sin embargo se incluye que para una adquisición de hábitos alimentarios saludables estos deben ser alimentos frescos y naturales como las frutas y verduras, así como en minerales y vitaminas, cuya finalidad es mantener una buena salud<sup>14</sup>.

#### **2.1.4.2 Hábitos alimenticios no saludables**

Cuando hablamos de hábitos alimenticios no saludables se entienden por costumbres o prácticas adquiridas en donde se incluye el consumo de alimentos ultra procesados y de un bajo consumo de frutas y verduras y se asocia el consumo de alcohol y azúcares<sup>28</sup>, todo ello predispone a las personas a enfermedades cardiovasculares, enfermedades metabólicas, actualmente se ve incrementado el consumo de los alimentos procesados y esto lleva a la adopción de dietas nutricionalmente desequilibradas, una práctica alimentaria no saludable y la ingesta inadecuada de alimentos nocivos para la salud perjudican a nuestra población<sup>14</sup>.

#### **2.1.5 Factores asociados a los hábitos alimenticios**

Dentro de la investigación se han encontrado diferentes factores que resultan influyentes en el consumo de alimentos y formación de hábitos y conductas alimentarias de los internos enfermeros, esto a lo largo de su formación académica y durante sus prácticas pre profesionales en las distintas unidades de salud, para lo cual hemos discriminado algunos y entre ellos tenemos:

### 2.5.1 Sexo

Dentro del Ecuador se estima que el sobrepeso y obesidad tienen mayor prevalencia en mujeres adultas con un 67,4% que en hombres adultos con un 59,7%, y específicamente la obesidad también es mayor en mujeres teniendo un 30,9%, que en hombres (20,3%)<sup>12</sup>. En donde podremos encontrar diferencias notables en cuanto al estilo de vida y alimentación saludable.

También es importante mencionar que de acuerdo a un artículo en España realizado por Alba Solera Sánchez et al.<sup>29</sup> en donde menciona que independientemente de la edad, el sexo en específico el femenino tiene una menor adherencia a una alimentación saludable, es importante mencionar que en un estudio donde se buscó evidenciar las prácticas alimentarias de universitarios y su dificultad para alimentarse de manera saludable encontramos que el sexo representa una asociación pues el 15,9 % son mujeres dentro de las cuales se encontró que debido a sus preferencias alimentarias se les impedía adquirir hábitos alimentarios saludables<sup>30</sup>.

Encontramos datos similares en la investigación realizada en Chile por Neli Escandón y colaboradores.<sup>31</sup> que nos muestra una prevalencia de la conducta alimentaria observada en hombres con un 8,7% mientras en las mujeres tienen un 16,9% de acuerdo a la predisposición de adquirir conductas alimentarias poco saludables.

### 2.5.2 Edad

La alimentación se modifica con los años adaptándose a las necesidades diarias de la persona y como su entorno social lo determine, se estima que dentro del Ecuador 35 de cada 100 niños de 5 a 11 años, tienen sobrepeso y obesidad<sup>32</sup>.

Se ha demostrado que entre las edades de 12 a 18 años presentan una prevalencia del 26% de sobrepeso y obesidad; en Galápagos dichas patologías presentan un 34.5%<sup>33</sup> en lo que respecta a las personas mayores de 18 años presentan una prevalencia de 63.97%<sup>7</sup>, estos datos registrados en las últimas encuestas en Ecuador nos pueden ayudar a esclarecer una gran diferencia entre las edades, de los grupos de riesgo en temas de alimentación saludable.

Se ha considerado que la población universitaria está comprendida como la adultez emergente que abarca desde los 18 a 29 años y se ha visto que dado a los diversos cambios y adaptaciones por el que pasa el universitario según menciona Neli Escandón en su investigación a universitarios chilenos indica que esta población se ve afectada al tener que

modificar su estilo de vida y por ende sus hábitos alimentarios pues se le dificulta mantener conductas alimenticias adecuadas<sup>31</sup>.

### **2.5.3 Estado civil**

La alimentación puede verse afectada por el cambio del estado civil de la persona, la adaptación a los alimentos o el adquirir nuevos estilos alimenticios puede ser perjudicial o beneficioso. Sin embargo si se puede lograr evidenciar una gran diferencia entre la alimentación de una persona que vive sola a una relación de pareja que vive junta; en la cual se logran entrelazar los gustos alimenticios y adquirir nuevos alimentos en la dieta<sup>34</sup>.

### **2.5.4 Procedencia y residencia**

En cuanto a datos obtenidos por las diferencias demográficas tenemos que la obesidad y sobrepeso en personas adultas en el área urbana presenta una prevalencia del 65.7%, por el contrario en lo rural tiene un 59.9%<sup>33</sup>, esto se evidencia por el alcance más accesible a ciertos productos ya procesados, con alto contenido en grasas y sal. A su vez con la cantidad de consumo diario que tienen de estos alimentos en comparación con alimentos orgánicos.

### **2.5.5 Nivel socioeconómico**

Los incrementos económicos en el nivel de vida familiar, ha ampliado la adquisición de diversos productos enlatados dado a que la conservación de los alimentos es de fácil preparación, transporte y empaquetado<sup>35</sup>, todos estos se enmarcan dentro de los factores económicos que generan una modificación en los hábitos alimenticios de la población puesto que estos han permitido el acceso a una gran variedad de alimentos procesados.

El consumo de los alimentos procesados está vinculado a las condiciones casi escasas durante su consumo, la comodidad y el costo desempeña un gran factor a la hora de decidir los alimentos diarios<sup>36</sup>.

Las condiciones económicas generan impacto en la salud dado que al aumentar los ingresos capitales del país las dietas se modifican en relación a su composición energética, viéndose reflejado en el aumento de grasas, y una disminución en el consumo de alimentos que generan aportes energéticos y saludables a nuestro cuerpo<sup>16</sup> incluyendo algunos grupos de alimentos como carne, huevos y leguminosas principalmente en los estudiantes de enfermería y a su vez desencadenando numerosos riesgos para la salud<sup>37</sup>.

### 2.5.6 Jornada de trabajo

La carga laboral del personal de salud es un entorno que está causando problemas al trabajador en su jornada de trabajo, llevándolo a adquirir actitudes que deterioran su capacidad y rendimiento<sup>38</sup>, se ha determinado que la carga horaria ha impactado en las conductas alimentarias del personal de salud<sup>21</sup>.

Se encuentra afectada la cantidad, calidad y ritmo de alimentación asociado a las distintas alteraciones digestivas que experimenta el personal que trabaja en turnos nocturnos, viéndose alterados los hábitos alimentarios, optando por ingerir comidas rápidas y de corto tiempo, de acuerdo a la parte nutricional se prefiere comidas con un alto contenido calórico con un abuso en la ingesta de grasas, mientras en los turnos de la noche es cuando se aumenta el consumo de café, tabaco, y estimulantes energéticos, todo con la finalidad de cumplir las actividades asignadas durante el turno<sup>39</sup>.

### 2.5.7 Frecuencia de la alimentación

Los universitarios tienden a omitir tiempos de comida, siendo así que el desayuno es una de las comidas que menos ingieren y se debe a falta de educación alimentaria y a la adaptación de un nuevo estilo de vida así como también a la sobrecarga de estudios, es importante mencionar que al omitir el desayuno como consecuencia se tiene un menor desempeño intelectual incrementando el riesgo de desarrollar enfermedades a posterior<sup>37</sup>.

Algo que directamente se ve interferido es una alteración en el autocuidado de la alimentación vinculado con la carga de trabajo puesto que no cuentan con tiempo para una adecuada preparación de los alimentos, o ingesta del número correcto de comidas y el tiempo apropiado para su consumo<sup>40</sup>.

### 2.5.8 Disponibilidad horaria

Debido al incremento y sobrecarga de actividades se generan situaciones de estrés, además de poder aparecer síntomas relacionados con la presión y la fatiga, llegando esto a interferir en la calidad de vida del interno. En el área de enfermería el tiempo es fundamental ya que de este dependerá el desarrollo de las diferentes actividades realizadas por los internos y por ello se presenta un déficit en una adecuada alimentación <sup>40</sup>.

Durante la duración del turno es muy frecuente que se altere el número, horario de comidas y que esto ocasione que el interno termine por aplazar o saltar dichos horarios de los alimentos. De acuerdo a lo que se encuentra en la Norma MRL-2014-0114 del 2014 los estudiantes de grado y posgrado que se encuentren realizando sus prácticas recibirán

alimentación siempre y cuando cumplan con horarios cíclicos de más de 8 horas de trabajo<sup>41</sup>, dentro de la norma se describe la carga horaria y no se otorga el tiempo destinado libre para alimentación dado que esto se otorga dependiendo del nivel de atención de salud y sus propios reglamentos internos.

## **2.2 Hipótesis**

Los factores de riesgo como: sexo, edad, estado civil, procedencia, residencia, nivel socioeconómico, jornada laboral, área de rotación, disponibilidad horaria, están asociadas significativamente a los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad de Cuenca de la cohorte Mayo 2023-Abril 2024.

## Capítulo III

### 3.1 Objetivos

#### 3.1.1 Objetivo general

- Identificar los factores de riesgo asociados a los hábitos alimenticios en los internos de Enfermería en la Cohorte mayo 2023- Abril 2024 de la Universidad de Cuenca

#### 3.1.2 Objetivos específicos

- Caracterizar a la población de estudio de acuerdo a sexo, edad, estado civil, procedencia, residencia, jornada laboral, área de rotación, disponibilidad horaria.
- Determinar los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad de Cuenca.
- Establecer la asociación entre los factores de riesgo y hábitos alimenticios en los internos de Enfermería de la Universidad de Cuenca



## Capítulo IV

### 4.1 Diseño metodológico

#### 4.1.1. Diseño

Nuestra investigación fue de enfoque cuantitativo analítico transversal

#### 4.1.2. Área de Estudio

Se realizó en la Ciudad de Cuenca, Universidad de Cuenca, Facultad de Ciencias Médicas Carrera de Enfermería

#### 4.1.3. Universo

El universo que se consideró en la investigación está conformado por 91 internos de Enfermería de la Cohorte Mayo 2023- Abril 2024 de la Universidad de Cuenca.

#### 4.1.4 Criterios de inclusión y exclusión

##### Criterios de inclusión

- Internos de enfermería que se encontraban en la Cohorte Mayo 2023- Abril 2024
- Internos de enfermería que aceptaron participar en el estudio y firmen el consentimiento informado.

##### Criterios de exclusión

No se establecieron criterios de exclusión

#### 4.1.5. Variables

**Independientes:** Factores de riesgo

**Dependientes:** Hábitos alimenticios

•Operacionalización de las variables (VER ANEXO A)

#### 4.1.6. Método, técnicas e instrumentos

**Técnicas:** Entrevista directa

Se elaboró por las investigadoras un formulario expofeso para la recolección de los datos sociodemográficos y se complementará con el cuestionario validado por Pinos y sus colaboradores en Chile en el 2011 que tiene una confiabilidad del 79%, titulado "Conductas y hábitos alimentarios en usuarios de la atención primaria de salud", consta de 38 preguntas organizadas en 11 dimensiones que son:

- Preocupación alimentaria

- Seguimiento de indicadores de salud
- Alimentación fuera de horarios
- Guías alimentarias
- Conductas alimentarias- sedentarias
- Alimentación deportiva
- Consumo de alimentos innecesarios
- Alimentos de alto consumo
- Proceso de alimentación
- Posición al alimentarse
- Saciedad alimentos energéticos

Para la interpretación del cuestionario se tomará en cuenta las siguientes puntuaciones:

Conducta y hábitos alimentarios deficientes < 25 P.

Conductas y hábitos alimentarios suficientes 25 a 75 P

Conductas y hábitos alimentarios saludables > 75 P<sup>42</sup>.

(VER ANEXO B)

#### **4.1.7. Consideraciones bioéticas**

El trabajo de titulación fue aprobado por el Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos, respetando todos los acuerdos y normas para realizar investigaciones con las personas.

Se presentó el consentimiento informado donde se describe la total autonomía del encuestado en participar o no en el proyecto de investigación, es importante para las autoras del proyecto que el encuestado se sienta en libertad de retirarse del estudio de investigación en cualquier momento. (VER ANEXO C)

Las autoras de la investigación declaramos no presentar conflicto de intereses de ningún tipo por parte de ninguna de las investigadoras y con ello garantizamos la debida transparencia en el manejo de toda la información que obtengamos.

Para la recolección de datos se utilizó el instrumento de investigación de manera anónima con el fin de precautelar la información otorgada en cada encuesta, además se explicó que todos los datos obtenidos en el estudio serán manejados en base a la confidencialidad, seguridad e integridad de los encuestados y únicamente para fines de la investigación por sus autoras, resguardándolos de usos externos.

Es prioridad para las investigadoras reconocer que existe un riesgo mínimo para los que participen en la investigación, para lo cual hemos implementado un sistema numérico que mantendrá la confidencialidad de la información, asignando un código que consta de 4 dígitos empezando por 1001 que reemplazará su nombre.

El beneficio no será inmediato, ni directo para las personas que acepten participar en el estudio, sin embargo este ayudará a establecer una asociación entre los factores de riesgo y la adquisición de los hábitos alimentarios de los internos de Enfermería y sentará una base para futuras investigaciones y desarrollar charlas, foros que busquen modificar los hábitos en el personal de salud con la finalidad de mejorar su calidad de salud.

## **Procedimiento**

Con la aprobación del Comité de Ética en Investigación en Seres Humanos, la autorización de la Dirección de la Carrera de Enfermería y la posterior planificación con la Directora del Internado se estableció una fecha y horario para la aplicación de los cuestionarios, para la misma se tomó en cuenta los días académicos a los que asisten todos los internos de enfermería.

Una vez concretados el espacio lugar y hora para la realización del cuestionario se aplicaron los siguientes pasos:

1. Se presentó un resumen detallado y breve del tema de investigación, los objetivos principales y la importancia de la investigación para los internos de enfermería.
2. Posteriormente se les entregó los consentimientos informados y se les indicó sobre la obligación que tiene el interno de enfermería de leer el documento en su totalidad, en donde se especifican todos los derechos, riesgos, beneficios y datos de contacto; además se expone en el documento la total libertad de decisión en aceptar o no participar en la investigación.
3. Se les explicó que el tiempo máximo para responder el cuestionario será de 30 minutos.
4. Entregamos los cuestionarios a cada uno de los internos que firmaron el consentimiento informado.
5. Una vez recolectados todos los cuestionarios, se les informará que si existiera algún problema se podrán comunicar a los números y correos ya antes expuestos en el consentimiento informado.

## Capítulo V

## 5.1 Plan de tabulación y análisis

Tabla N°1 Variables sociodemográficas de 91 internos de Enfermería

<b>VARIABLES</b>	<b>FRECUENCIAS</b> n=91	<b>PORCENTAJES</b> 100%
<b>Sexo</b>		
Hombre	13	14,3 %
Mujer	78	85,7 %
<b>Edad</b>		
18 – 20 años	1	1,1 %
21-25 años	81	89,0 %
26- 30 años	7	7,7 %
Más de 31 años	2	2,2 %
<b>Estado civil</b>		
Soltero/a	86	94,5 %
Casado/a	3	3,3 %
Viudo/a	1	1,1 %
Unión libre	1	1,1 %
<b>Procedencia</b>		
Urbano	56	61,5 %
Rural	35	38,5 %
<b>Residencia</b>		
Urbano	54	59,3 %
Rural	37	40,7 %
<b>Nivel socioeconómico</b>		
Alto	0	0%
Medio	71	78 %
Bajo	20	22 %
<b>Área de rotación</b>		
Internado Comunitario	46	50,5%
Internado Hospitalario	45	49,5 %
<b>Jornada Laboral</b>		
12 horas	45	50,5 %
8 horas	46	49,5 %

Tiempo asignado para su alimentación	Frecuencia	Porcentaje
1 hora	36	39,6 %
30 minutos	20	22%
Menos de 30 minutos	35	38,5 %

**Fuente:** Base de datos

**Realizado:** Autoras

**Análisis:** De un total de 91 internos de enfermería pertenecientes a la Cohorte Mayo 2023-Abril 2024 del total de la población las mujeres representan un 85,7 %, encontramos una mayor frecuencia en la edad comprendida entre los 21 a 25 años de un 89%; un 94,5 % son solteros, respecto a su procedencia tenemos un 61,5 % urbana; una residencia urbana que corresponde al 59,3 %; el nivel socioeconómico es medio con un 78%; el área de rotación tenemos el internado comunitario con un 50,5%, la jornada laboral que prevalece es de 12 horas con un 50,5%, el tiempo asignado dentro de la institución para su alimentación es de 1 hora con un 39,6 %.

**Tabla N° 2 Conductas y hábitos alimentarios de los internos de enfermería de la Cohorte Mayo 2023 – Abril 2024**

	Frecuencia N=91	Porcentaje 100%
<b>Conductas y hábitos alimentarios suficientes</b>	90	98,9 %
<b>Conductas y hábitos alimentarios saludables</b>	1	1,1%
Total	91	100 %

**Fuente:** Base de datos

**Realizado:** Autoras

**Análisis:** De los 91 internos encuestados las conductas y hábitos alimenticios que más prevalecen son los hábitos alimentarios suficientes con un 98,9, seguido de conductas y hábitos alimentarios saludables con un 1,1 %.

**Tabla N° 3 Variables sociodemográficas relacionadas a los hábitos alimenticios de 91 internos de enfermería**

<b>Variables sociodemográficas</b>	<b>Conductas y hábitos alimentarios suficientes</b>	<b>Conductas y hábitos alimentarios saludables</b>	<b>Total 100%</b>	<b><math>\chi^2</math> Valor P</b>
<b>Sexo</b>				
Hombre	92,3% (12)	7,7% (1)	100% (13)	6,067
Mujer	100% (78)	0% (0)	100% (78)	0,01
<b>Total</b>	<b>98,9% (90)</b>	<b>1,1% (1)</b>	<b>100% (91)</b>	
<b>Edad</b>				
18-20 años	100% (1)	0% (0)	100% (1)	
21-25 años	98,8% (80)	1,2 % (1)	100% (81)	
26- 30 años	100% (7)	0% (0)	100% (7)	0,125
Más de 31 años	100% (2)	0% (0)	100% (2)	0,98
<b>Total</b>	<b>98,9% (90)</b>	<b>1,1% (1)</b>	<b>100% (91)</b>	
<b>Estado civil</b>				
Soltero/a	98,8 % (85)	1,2% (1)	100% (86)	
Casado/a	100% (3)	0% (0)	100% (3)	1,99
Viudo/a	100% (1)	0% (0)	100% (1)	0,05
<b>Total</b>	<b>98,9% (90)</b>	<b>1,1% (1)</b>	<b>100% (91)</b>	
<b>Procedencia</b>				
Urbano	98,2% (55)	1,8% (1)	100% (56)	0,63
Rural	100% (35)	0% (0)	100% (35)	0,42
<b>Total</b>	<b>98,9% (90)</b>	<b>1,1% (1)</b>	<b>100% (91)</b>	
<b>Residencia</b>				
Urbano	100% (54)	0% (0)	100% (54)	1,476
Rural	97,3% (36)	2,7% (1)	100% (37)	0,22
<b>Total</b>	<b>98,9% (90)</b>	<b>1,1% (1)</b>	<b>100% (91)</b>	

Variables sociodemográficas	Conductas y hábitos alimentarios suficientes	y Conductas y hábitos alimentarios saludables	Total 100%	$\chi^2$ Valor P
<b>Nivel socioeconómico</b>				
Medio	98,6%(70)	1,4% (1)	100% (71)	0,285 0,59
Bajo	100% (20)	0% (0)	100% (20)	
Total	98,9% (90)	1,1% (1)	100% (91)	
<b>Área de Rotación</b>				
Internado Comunitario	100% (46)	0% (0)	100% (46)	1,034 0,30
Internado Hospitalario	97,8% (44)	2,2% (1)	100% (45)	
<b>Total</b>	98,9% (90)	1,1% (1)	100% (91)	
<b>Jornada Laboral</b>				
12 horas	97,8% (44)	2,2% (1)	100% (45)	1,034 0,30
8 horas	100% (46)	0% (0)	100% (46)	
<b>Total</b>	98,9% (90)	1,1% (1)	100% (91)	
<b>Tiempo que se le asigna para alimentarse</b>				
1 hora	97,2% (35)	2,8 % (1)	100% (36)	1,545 0,46
30 minutos	100% (20)	0% (0)	100% (20)	
menos de 30 minutos	100% (35)	0% (0)	100% (35)	
<b>Total</b>	98,9% (90)	1,1% (1)	100% (91)	

**Fuente:** Base de datos

**Realizado:** Autoras

**Análisis:** En la tabla presentada se observa que existe una asociación estadísticamente significativa entre las conductas y hábitos alimenticios con la variable sexo pues presenta un chi cuadrado de 6,067 con un valor  $p=0,014$ , también la variable estado civil soltero es estadísticamente significativa con un valor  $p=0,05$ .

## Capítulo VI

### Discusión

Se conoce que los jóvenes universitarios se caracterizan por su alimentación que es poco variada y de baja calidad nutricional<sup>28 32</sup> de tal forma que se ven afectados por distintos factores que van desde la disponibilidad de tiempo empleado para el consumo de alimentos, su acceso a los mismos debido a su nivel socioeconómico, hasta el área designado para sus prácticas pre-profesionales, por lo cual el objetivo de esta investigación se ha enfocado en deslindar algunos de estos factores de riesgo y relacionarlos con los hábitos alimenticios de los internos de enfermería

En nuestro estudio participaron 91 internos de enfermería, en donde el 85,7% de la población encuestada fueron mujeres estos resultados coinciden con la investigación de Piedad María<sup>43</sup> el cual presenta un 76,4% de mujeres de igual forma el artículo realizado por Carrasco Fernández<sup>44</sup> en donde el grupo de estudio es bastante similar al nuestro se encontró que el 67,2% son mujeres.

Así mismo en el artículo titulado “Nivel de conocimiento sobre nutrición y su asociación con las practicas alimentarias y la obesidad entre estudiantes universitarios”<sup>45</sup> se encuentra un 59% de población femenina, encontramos además datos que coinciden con los nuestros en el artículo de Manzanero en donde el 56,1% son mujeres<sup>46</sup>.

El grupo de edad más significativo dentro de nuestra investigación está comprendido de los 21 a 25 años con el 89 % de forma similar encontramos en el estudio cuyo autor es Mallqui Juan<sup>47</sup> en donde el 94,3% comprende al rango de edad de 18- 29 años, en otro estudio titulado “Estado nutricional, factores sociodemográficos y de salud en estudiantes de nuevo ingreso a la UAZ”<sup>46</sup> donde su población tuvo un 42,8% de acuerdo con la edad > 19 años

Los resultados obtenidos sobre el estado civil muestran un 94,5% de internos de enfermería solteros, en el estudio realizado en Bogotá-Colombia dentro de la cual encontramos un resultado lo bastante similar a nuestras cifras con un 94,8% de solteros<sup>48</sup>, los resultados coinciden también con la investigación titulada “Estado nutricional factores sociodemográficos y de salud en estudiantes de nuevo ingreso a la UAZ” por Manzanero D.<sup>46</sup> en donde obtuvo resultados similares con una población que corresponde a 93,5% de estado civil solteros.

En cuanto al nivel socioeconómico de los Internos de Enfermería en nuestros resultados encontramos un 78 % correspondiente a “nivel económico medio”, encontramos una similitud



en el estudio titulado “Factores predictores asociados a conductas alimentarias de riesgo en universitarios chilenos”<sup>31</sup> donde el nivel socioeconómico medio se presenta en un 53,2 %.

Sin embargo en un estudio realizado en Nigeria el cual se titula “Dietary habits and metabolic risk factors for non-communicable diseases in a university undergraduate population”<sup>49</sup> en el cual hubo un 37,6% que no tenía una fuente constante de ingresos o que recibía un aproximado de \$31, lo que es igual al nivel socioeconómico más bajo de este país.

En un artículo similar que se realizó en Camerún cuyo autor es Nambile Samuel, el mismo que dentro de sus resultados obtuvo un 36 % con ingresos mensuales inferiores a 20000 francos que es igual a \$34 esto corresponde a un Nivel socioeconómico bajo <sup>50</sup>.

La procedencia en nuestro estudio representa el 61,5% urbano y una residencia urbana con 59,3%, estos resultados son similares a los del artículo cuyo autor es Rodríguez Ramírez Sonia en donde la procedencia fue urbana con el 79%<sup>51</sup>, sin embargo en otro estudio titulado “Evaluación nutricional en estudiantes de una Universidad pública. Peru” se observan datos parecidos con una residencia urbana del 71,6%<sup>47</sup>.

Dentro de la variable de jornada laboral presenta un 50,5 % correspondiente a 8 horas mientras que el horario laboral de 12 horas corresponde a un 49,5%, en el metanálisis realizado por María Agustina Tapia y sus colaboradores<sup>8</sup>, en donde se demuestra que el trabajo realizado en el turno de la noche se encuentra asociado con la alimentación restringida representando el 65,3% correspondiente al horario de 12 horas.

En relación a los hábitos alimentarios, podemos evidenciar que nuestros resultados nos muestran un 98,9% que tiene conductas y hábitos alimentarios suficientes mientras solo un 1,1 % ha adquirido conductas y hábitos alimenticios saludables, se encuentra algo similar en un estudio realizado en Manabí- Ecuador <sup>52</sup> el que utiliza el índice de alimentación saludable para determinar los hábitos alimenticios el mismo nos ha permitido identificar que un 51,3% correspondiente a hábitos alimentarios poco saludables.

Datos similares se encontraron en la investigación titulada “Influencia de intervenciones educativas sobre nutrición y sostenibilidad en universitarios ecuatorianos residentes en honduras” <sup>53</sup> en donde se observó que hay un 72% de jóvenes universitarios que mostraba conductas poco saludables. Además encontramos que en el estudio titulado “Evaluación nutricional en Estudiantes de una Universidad Pública”<sup>47</sup> se puede ver que un amplio porcentaje corresponde al 80,5% de estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados.

En otro ámbito a nivel de México de acuerdo al Autor Fernández Carrasco<sup>54</sup> menciona que al realizar una comparación entre los resultados del cuestionario aplicado y la percepción propia sobre la dieta se encontró que el 45 % presenta hábitos alimenticios poco saludables, en el estudio de Lorena Mardones y otros<sup>55</sup> se evidencia una alimentación no saludable con un 30% y se destaca una poco saludable con el 44,9%

En cuanto a la asociación de los factores socioeconómicos y los hábitos alimentarios de los estudiantes internos de enfermería en nuestra investigación pudimos identificar que existen datos estadísticamente significativos en primera instancia con la variable sexo con un valor  $p= 0,014$  , también el estado civil presenta un valor  $p$  estadísticamente significativo con valor  $p= <0,01$ , datos semejantes se han encontrado en el artículo titulado “Factores predictores asociados a conductas alimentarias de riesgo en universitarios chilenos”<sup>31</sup> donde se evidencia una asociación significativa entre las conductas alimentarias y el sexo presentando un valor  $p=<0,01$ .

Al realizar una comparación de nuestros resultados obtenidos con estudios realizados a nivel nacional e internacional, en donde hemos podido ver diversas realidades de la población exponiendo que algunas de las variables sociodemográficas se ven significativamente asociadas a los hábitos alimentarios como son el sexo, así también hemos encontrado que hay una tendencia a mantener hábitos alimentarios inadecuados o poco saludables que prevalecen sobre las conductas alimentarias saludables.

## Capítulo VII

### Conclusiones

- En el presente proyecto de investigación se mostró la influencia de los diversos factores sobre los hábitos alimentarios en internos de enfermería de la Universidad de Cuenca, donde se observó que las mujeres son el grupo que más sobresale con un 85,7%.
- Se identificó que de la población estudiada encontramos un 98,9% que presenta conductas y hábitos alimentarios suficientes, destacando que solo el 1,1% llega a las conductas y hábitos alimenticios saludables.
- Al establecer la asociación entre las distintas variables estudiadas y los hábitos alimentarios encontramos que la variable sexo es estadísticamente significativo con un valor  $p= 0,014$  y la variable estado civil con un valor  $p=0.05$

### Recomendaciones

- Se invita a las autoridades para que tomen en consideración nuestros resultados, para planificación y ejecución de proyectos cuya finalidad sea identificar problemas en la salud de los estudiantes.
- Se recomienda que los docentes implementen estrategias para reducir los factores que fomentan la malnutrición.
- Se recomienda que se realicen investigaciones en donde se asocie los hábitos alimenticios entre los internos de enfermería con la realización de actividad física.
- Se sugiere a los internos de enfermería basar su alimentación en alimentos con gran aporte nutricional y energético.

## Referencias

1. OMS. Alimentación sana [Internet]. Organización Mundial de la Salud; 2018 ago [citado 29 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Kuzmar I, Consuegra JR, Cortés-Castell E, Gonzales M., Guerrero D, Morales K, et al. Hábitos y estado nutricional relacionados con las diferentes carreras universitarias. Archivos venezolanos de Farmacología y Terapeutica [Internet]. 2018 [citado 29 de junio de 2023];37(3):275-82. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55963208016>
3. Santos ROZ, Ramírez JLD, Alvia AMM. Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. Revista Vive [Internet]. 1 de mayo de 2019 [citado 29 de junio de 2023];2(5):92-8. Disponible en: <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/29>
4. Durán-Galdo R, Mamani-Urrutia V, Durán-Galdo R, Mamani-Urrutia V. Eating habits, physical activity and its association with academic stress in first year health science university students. Revista chilena de nutrición [Internet]. junio de 2021 [citado 30 de junio de 2023];48(3):389-95. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0717-75182021000300389&lng=en&nrm=iso&tlng=en](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-75182021000300389&lng=en&nrm=iso&tlng=en)
5. Cruz-Rodríguez J, González-Vázquez R, Reyes-Castillo P, Mayorga-Reyes L, Nájera-Medina O, Ramos-Ibáñez N, et al. Ingesta alimentaria y composición corporal asociadas a síndrome metabólico en estudiantes universitarios. Revista mexicana de trastornos alimentarios [Internet]. junio de 2019 [citado 30 de junio de 2023];10(1):42-52. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2007-15232019000100042&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2007-15232019000100042&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
6. Sammán N, et al. Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. Nutricion Hospitalaria [Internet]. 1 de abril de 2015 [citado 29 de junio de 2023];(4):1824-31. Disponible en: <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8361>
7. Fonseca González. Z, Quesada Font. AJ, Meireles Ochoa. MY, Cabrera Rodríguez. E, Boada Estrada. AM, Fonseca González. Z, et al. La malnutrición; problema de salud pública de escala mundial. Multimed [Internet]. febrero de 2020 [citado 27 de julio de

- 2023];24(1):237-46. Disponible en:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1028-48182020000100237&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1028-48182020000100237&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
8. Tapia Mieles MA, Rich Ruiz M. El Entorno laboral y la nutrición del personal de enfermería en áreas hospitalarias. *revistavive* [Internet]. 4 de mayo de 2021 [citado 8 de enero de 2024];4(11):145-72. Disponible en:  
<https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/98>
  9. Independent Expert Group of Global Nutrition Report - 2021 - Informe de la Nutrición Mundial.pdf [Internet]. [citado 29 de junio de 2023]. Disponible en:  
[https://globalnutritionreport.org/documents/724/2021-Global-Nutrition-Report\\_Executive-summary\\_Spanish.pdf](https://globalnutritionreport.org/documents/724/2021-Global-Nutrition-Report_Executive-summary_Spanish.pdf)
  10. Organización Mundial de la Salud. Physical activity [Internet]. OMS; [citado 3 de agosto de 2023] p. 5 de Octubre del 2022. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
  11. Afshin A, Sur PJ, Fay KA, Cornaby L, Ferrara G, Salama JS, et al. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet* [Internet]. 11 de mayo de 2019 [citado 20 de junio de 2023];393(10184):1958-72. Disponible en:  
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(19\)30041-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(19)30041-8/fulltext)
  12. Ministerio de Salud. RESUMEN-EJECUTIVO-ENCUESTA-STEPS-final.pdf [Internet]. MSP; 2018 [citado 3 de agosto de 2023]. Disponible en: <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/10/RESUMEN-EJECUTIVO-ENCUESTA-STEPS-final.pdf>
  13. Romero M, Silva P, Torres S, Vargas E. Estilo de vida de los estudiantes de enfermería. *Salud, Arte y Cuidado* [Internet]. 15 de diciembre de 2017 [citado 20 de julio de 2023];10(2):71-80. Disponible en:  
<https://revistas.uclave.org/index.php/sac/article/view/572>
  14. Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC, Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente* [Internet]. junio de 2022 [citado 29 de junio de 2023];25(47):110-40. Disponible en:

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0124-01372022000100110&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0124-01372022000100110&lng=en&nrm=iso&tlng=es)

15. Ibarra Mora J, Hernández Mosqueira CM, Ventura-Vall-Llovera C, Ibarra Mora J, Hernández Mosqueira CM, Ventura-Vall-Llovera C. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética* [Internet]. diciembre de 2019 [citado 3 de agosto de 2023];23(4):292-301. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2174-51452019000400010&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2174-51452019000400010&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
16. Ministerio de Salud Pública. Prioridades de investigación en salud, 2013-2017. MSP; p. 2013.
17. FAO, FIDA, OMS, PMA, UNICEF. Versión resumida de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2020 [Internet]. Roma: FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO; 2020 [citado 3 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://www.fao.org/documents/card/en/c/ca9699es>
18. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Programa Mundial de Alimentos, Organización Panamericana de la Salud. Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional - América Latina y el Caribe 2022 [Internet]. Santiago de Chile: FAO; IFAD; PAHO; WFP; UNICEF; 2023 [citado 3 de agosto de 2023]. Disponible en: <http://www.fao.org/documents/card/es/c/cc3859es>
19. Martínez VR, Sandoval Copado JR, Aranzana Juarros M. Acceso a los alimentos y hábitos alimentarios de jóvenes universitarios, Estado de México. *RESPYN* [Internet]. 1 de julio de 2021 [citado 23 de enero de 2024];20(3):36-45. Disponible en: <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/618>
20. Ramón Arbués E, Martínez Abadía B, Granada López JM, Echániz Serrano E, Pellicer García B, Juárez Vela R, et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria* [Internet]. diciembre de 2019 [citado 1 de agosto de 2023];36(6):1339-45. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0212-16112019000600017&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112019000600017&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

21. Brogan E, Rossiter C, Duffield C, Denney-Wilson E. Healthy eating and physical activity among new graduate nurses: A qualitative study of barriers and enablers during their first year of clinical practice. *Collegian* [Internet]. 1 de octubre de 2021 [citado 8 de enero de 2024];28(5):489-97. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1322769620301670>
22. De Luna-Bertos E. HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN LA POBLACIÓN UNIVERSITARIA. *NUTRICION HOSPITALARIA* [Internet]. 1 de mayo de 2015 [citado 29 de junio de 2023];(5):1910-9. Disponible en: <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
23. Morales M<sup>a</sup> IA. Influencia de la actividad física y los hábitos nutricionales sobre el riesgo de síndrome metabólico. *Enfermería Global* [Internet]. octubre de 2016 [citado 20 de julio de 2023];15(44):209-21. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1695-61412016000400009](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412016000400009)
24. Paredes FG, Ruiz Díaz L, González C. N, Paredes FG, Ruiz Díaz L, González C. N. Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. *Revista chilena de nutrición* [Internet]. 2018 [citado 20 de julio de 2023];45(2):119-27. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0717-75182018000300119&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-75182018000300119&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
25. RAE. hábito | Diccionario esencial de la lengua española [Internet]. «Diccionario esencial de la lengua española». 2020 [citado 29 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.rae.es/desen/hábito>
26. Christoph MJ, An R. Effect of nutrition labels on dietary quality among college students: a systematic review and meta-analysis. *Nutrition Reviews* [Internet]. 1 de marzo de 2018 [citado 29 de junio de 2023];76(3):187-203. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nux069>
27. FAO. Capítulo 4: Factores sociales y culturales en la nutrición [Internet]. [citado 20 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/W0073S/w0073s08.htm>
28. Peña M. Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud | OPS/OMS [Internet]. Ecuador: Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud; 2014 feb [citado 24 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www3.paho.org/ecu/1135-clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud.html>

29. Solera Sánchez A, Gamero Lluna A. Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]. 31 de diciembre de 2019 [citado 9 de enero de 2024];23(4):271-82. Disponible en: <https://www.renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/762>
30. Becerra-Bulla F, Pinzón-Villate G, Vargas-Zárate M. Practicas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable. Revista de la Facultad de Medicina [Internet]. 1 de julio de 2015 [citado 9 de enero de 2024];63(3):457-453. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/48516>
31. Escandón-Nagel N, Apablaza-Salazar J, Novoa-Seguel M, Osorio-Troncoso B, Barrera-Herrera A. Factores predictores asociados a conductas alimentarias de riesgo en universitarios chilenos. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria [Internet]. 5 de mayo de 2021 [citado 9 de enero de 2024];41(2). Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/96>
32. Ministerio de Salud Publica. Principales resultados ENSANUT\_2018.pdf [Internet]. 2018 [citado 30 de junio de 2023]. Disponible en: [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas\\_Sociales/ENSANUT/ENSANUT\\_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT\\_2018.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT_2018.pdf)
33. Ministerio de Salud Publica del Ecuador - 2018 - Plan Intersectorial de Alimentación y Nutrición Ec.pdf [Internet]. [citado 30 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/08/PIANE-2018-2025-final-compressed-.pdf>
34. Espinoza LA, Sáurez KR. Factores que influyen en el estilo de vida de los funcionarios de una universidad estatal de Costa Rica: nivel educativo, estado civil y número de niños. UNED Research Journal / Cuadernos de Investigación UNED [Internet]. 2020 [citado 24 de julio de 2023];12(2):3151-3151. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5156/515664454005/html/>
35. FAO. Capítulo 40: Alimentación familiar, alimentación a grupos y alimentos de venta callejera [Internet]. [citado 24 de julio de 2023]. Disponible en: <https://www.fao.org/3/W0073s/w0073s18.htm>



36. Molina MR, Holguin M. Alimentación en estudiantes universitarios en condición de migración estudiantil interna en la ciudad de Bogotá. Universidad de los Andes [Internet]. 2018; Disponible en: <http://hdl.handle.net/1992/40503>
37. Díaz Muñoz GA, Pérez Hoyos AK, Cala Liberato DP, Rentería LMM, Quiñones Sánchez MC, Díaz Muñoz GA, et al. Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una universidad privada en Bogotá, Colombia. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética [Internet]. marzo de 2021 [citado 29 de junio de 2023];25(1):8-17. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2174-51452021000100008&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2174-51452021000100008&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
38. Paredes FG, Ruiz Díaz L, González C. N, Paredes FG, Ruiz Díaz L, González C. N. Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. Revista chilena de nutrición [Internet]. 2018 [citado 20 de julio de 2023];45(2):119-27. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0717-75182018000300119&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-75182018000300119&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
39. Tapia Mieles MA, Rich Ruiz M, Tapia Mieles MA, Rich Ruiz M. El Entorno laboral y la nutrición del personal de enfermería en áreas hospitalarias. Vive Revista de Salud [Internet]. agosto de 2021 [citado 3 de agosto de 2023];4(11):32-59. Disponible en: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2664-32432021000200032&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2664-32432021000200032&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
40. Chavez Martinez J rebeca, Donají Del Carmen Estrada B, Huerta Ortega L, Martínez Estrada W, Regalado Ruiz A, Godinez Rodriguez aría. ▷ Autocuidado en la alimentación de los profesionales de Enfermería. Ocronos - Editorial Científico-Técnica [Internet]. 2021 [citado 29 de junio de 2023];IV(10–Octubre 2021):10: 25. Disponible en: <https://revistamedica.com/autocuidado-alimentacion-profesionales-enfermeria/>
41. Ministerio de Salud, Consejo de Educación Superior. Norma técnica para Unidades Asistenciales-Docentes [Internet]. Quito,Ecuador: Ministerio de Salud Publica/ Dirección Nacional de Normatización; 2015 jun [citado 30 de junio de 2023]. Disponible en: <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2016/09/Modificaci%C3%B3n-Norma-T%C3%A9cnica-UADS.pdf>
42. Pino V JL, Díaz H C, López E MÁ. Construcción y validación de un cuestionario para medir conductas y hábitos alimentarios en usuarios de la atención primaria de salud.

- Rev chil nutr [Internet]. marzo de 2011 [citado 20 de julio de 2023];38(1):41-51. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182011000100005&lng=en&nrm=iso&tlng=en](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182011000100005&lng=en&nrm=iso&tlng=en)
43. Morata MP, González-Santana RA, Blesa J, Frígola A, Esteve MJ, Morata MP, et al. Estudio de los hábitos y generación de desperdicios alimentarios de jóvenes estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria* [Internet]. abril de 2020 [citado 16 de enero de 2024];37(2):349-58. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0212-16112020000300018&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112020000300018&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
44. Fernández Carrasco M del P. Relation between eating habits and risk of developing diabetes in Mexican university students. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria* [Internet]. 2020 [citado 16 de enero de 2024];(4):32-40. Disponible en: <https://doi.org/10.12873/3943fernandez>
45. Aviles-Peralta YA, Hernández Somarriba LL, Rojas-Roque C, Rodríguez E, Ríos-Castillo I, Aviles-Peralta YA, et al. Nivel de conocimiento sobre nutrición y su asociación con las prácticas alimentarias y la obesidad entre estudiantes universitarios. *Revista chilena de nutrición* [Internet]. abril de 2023 [citado 16 de enero de 2024];50(2):147-58. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0717-75182023000200147&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-75182023000200147&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
46. Manzanero-Rodríguez D, Rodríguez Rodríguez AM, García-Esquivel L, Cortez-Solís JM, Manzanero-Rodríguez D, Rodríguez Rodríguez AM, et al. Estado nutricional, factores sociodemográficos y de salud en estudiantes de nuevo ingreso a la UAZ. *Enfermería universitaria* [Internet]. diciembre de 2018 [citado 9 de enero de 2024];15(4):383-93. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1665-70632018000400383&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1665-70632018000400383&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
47. Reyes SE, Mallqui More JE, León Toledo LE. Evaluación nutricional en estudiantes de una universidad pública. *RESPYN* [Internet]. 2 de noviembre de 2020 [citado 9 de enero de 2024];19(4):10-5. Disponible en: <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/536>
48. Díaz Muñoz GA, Pérez Hoyos AK, Cala Liberato DP, Rentería LMM, Quiñones Sánchez MC, Díaz Muñoz GA, et al. Diferencia de los niveles de actividad física, sedentarismo y hábitos alimentarios entre universitarios de diferentes programas de la salud de una

- universidad privada en Bogotá, Colombia. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética [Internet]. marzo de 2021 [citado 9 de enero de 2024];25(1):8-17. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2174-51452021000100008&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2174-51452021000100008&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
49. Olatona FA, Onabanjo OO, Ugbaja RN, Nnoaham KE, Adelekan DA. Dietary habits and metabolic risk factors for non-communicable diseases in a university undergraduate population. Journal of Health, Population and Nutrition [Internet]. 16 de agosto de 2018 [citado 8 de enero de 2024];37(1):21. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s41043-018-0152-2>
  50. Bede F, Cumber SN, Nkfusai CN, Venyuy MA, Ijang YP, Wepngong EN, et al. Dietary habits and nutritional status of medical school students: the case of three state universities in Cameroon. The Pan African Medical Journal [Internet]. 23 de enero de 2020 [citado 16 de enero de 2024];35(15). Disponible en: <https://www.panafrican-med-journal.com/content/article/35/15/full>
  51. Rodríguez-Ramírez S, Gaona-Pineda EB, Martínez-Tapia B, Arango-Angarita A, Kim-Herrera EY, Valdez-Sánchez A, et al. Consumo de grupos de alimentos y su asociación con características sociodemográficas en población mexicana. Ensanut 2018-19. Salud Publica Mex [Internet]. 24 de noviembre de 2020 [citado 8 de enero de 2024];62(6, Nov-Dic):693-703. Disponible en: <https://www.saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/11529>
  52. Hernández-Gallardo D, Arencibia-Moreno R, Linares-Girela D, Murillo-Plúa C, Bosques-Cotelo JJ, Linares-Manrique M. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador.
  53. Pierre Enriquez J, Hernández-Santana A, Pierre Enriquez J, Hernández-Santana A. Influencia de intervenciones educativas sobre nutrición y sostenibilidad en universitarios ecuatorianos residentes en Honduras. LA GRANJA Revista de Ciencias de la Vida [Internet]. diciembre de 2021 [citado 9 de enero de 2024];34(2):80-90. Disponible en: [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1390-85962021000200080&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1390-85962021000200080&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
  54. Fernández Carrasco M del P. Relation between eating habits and risk of developing diabetes in Mexican university students. Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria

[Internet]. 2020 [citado 9 de enero de 2024];(4):32-40. Disponible en: <https://doi.org/10.12873/3943fernandez>

55. Mardones L, Muñoz M, Esparza J, Troncoso-Pantoja C, Mardones L, Muñoz M, et al. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017. *Perspectivas en Nutrición Humana* [Internet]. junio de 2021 [citado 9 de enero de 2024];23(1):27-38. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0124-41082021000100027&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0124-41082021000100027&lng=en&nrm=iso&tlng=es)

## Anexos

### Anexo A *Operacionalización de variables*

<b>Variabes</b>	<b>Definición</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicador</b>	<b>Escala</b>
<b>Sexo</b>	Característica fenotípica que permite distinguir entre el género del individuo o con la cual se siente más identificada la persona	Biológico	Auto Identificación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hombre</li> <li>• Mujer</li> </ul>
<b>Edad</b>	Tiempo transcurrido desde el nacimiento hasta el momento del estudio	Tiempo Transcurrido	Años Cumplidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 18 - 20 años</li> <li>• 21 - 25 años</li> <li>• 26 - 30 años</li> <li>• Más de 31 años</li> </ul>
<b>Estado Civil</b>	Grado de vínculo entre dos personas	Condición Legal	Auto Identificación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soltero/a</li> <li>• Casado/a</li> <li>• Viudo/a</li> <li>• Unión Libre</li> <li>• Divorciado/a</li> </ul>
<b>Procedencia</b>	Lugar de nacimiento	Procedencia	Procedencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Urbano ( Dentro de la ciudad de Cuenca)</li> <li>• Rural ( Fuera de la ciudad de Cuenca)</li> </ul>
<b>Residencia</b>	Lugar en donde reside actualmente	Residencia	Residencia actual	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Urbano ( Dentro de la ciudad de Cuenca)</li> <li>• Rural ( Fuera de la ciudad de Cuenca)</li> </ul>

<b>Nivel Socioeconómico</b>	Posición de una persona de acuerdo a sus ingresos económicos	Nivel socioeconómico	Ingresos económicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto</li> <li>• Medio</li> <li>• Bajo</li> <li>• Pobre</li> </ul>
<b>Área Laboral</b>	Espacio o área en donde se realizan actividades laborales asignadas	Laboral	Área Asignada	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Internado Comunitario</li> <li>• Internado Hospitalario</li> </ul>
<b>Jornada laboral</b>	Número de horas en las que se emplea para realizar el trabajo asignado	Laboral	Carga Horaria	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 Horas</li> <li>• 8 Horas</li> </ul>
<b>Tiempos de comida en horarios laborales</b>	Tiempo asignado para la alimentación	Alimentación	Auto Identificación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Más de 1 Hora</li> <li>• 1 Hora</li> <li>• 30 min.</li> <li>• menos de 30 min.</li> </ul>
<b>Hábitos Nutricionales</b>	Estados y conductas adquiridas a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preocupación alimentaria</li> <li>• Alimentación fuera de horarios</li> <li>• Guías alimentarias</li> <li>• Conductas alimentarias-sedentarias</li> <li>• Alimentación deportiva</li> <li>• Consumo de</li> </ul>	Cuestionario de Pinos y colaboradores.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos alimenticios suficientes: (<math>\geq 12,56</math>)</li> <li>• Hábitos alimenticios aceptables: (10,25 – 12,55)</li> <li>• Hábitos alimenticios deficientes: (<math>\leq 10,24</math>)</li> </ul>

		<p>alimentos innecesarios</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alimentos de alto consumo</li><li>• Proceso de alimentación</li><li>• Posición alimentaria</li><li>• Saciedad alimentarias energéticas</li></ul>		
--	--	--	--	--

Anexo B  
**Ficha de datos sociodemográficos**

Se presentan a continuación preguntas que ayudarán a recolectar datos sociodemográficos, cualquier duda existente al momento de la realización del cuestionario siéntase libre de acercarse a las autoras del proyecto quienes le brindaran la información adecuada. Para la correcta realización de este cuestionario se establecerá que el encuestado **Marque con una X en la respuesta que considere correcta de acuerdo a su realidad**. Además se pide que se responda en todo momento con total honestidad. El encuestado debe tener en cuenta todos los derechos ya antes mencionados en el consentimiento informado anteriormente presentado.

Se le recuerda a el/la participante que toda la información recolectada de este cuestionario será de forma confidencial y no se divulgarán las respuestas, pues serán usadas únicamente con los fines de la investigación.

Formulario N° \_\_\_\_\_

**SEXO:**

a) Hombre                        b) Mujer

**EDAD:**

a) 18 - 20 años               b) 21 - 25 años               c) 26 - 30 años               d) Más de 31 años

**ESTADO CIVIL:**

a) Soltero/a    b) Casado/a    c) Viudo/a               d) Unión Libre               e) Divorciado/a

**PROCEDENCIA:**

a) Urbano ( Dentro de la ciudad de Cuenca)    b) Rural ( Fuera de la ciudad de Cuenca)

**RESIDENCIA:**

a) Urbano ( Dentro de la ciudad de Cuenca)    b) Rural ( Fuera de la ciudad de Cuenca)

**NIVEL SOCIOECONOMICO:**

a) Alto               b) Medio                               c) Bajo                               d) Pobre

**ÁREA DE ROTACIÓN:**



a) Internado Comunitario

b) Internado Hospitalario

## JORNADA LABORAL

a) 12 Horas

b) 8 Horas

## TIEMPOS DE COMIDA ASIGNADOS EN HORARIOS LABORABLES

a) Más de 1 Hora

b) 1 Hora

c) 30 min.

d) menos de 30 min.

## CUESTIONARIO PARA EVALUAR CONDUCTAS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN USUARIOS DE LA ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD VALIDADO DE PINOS Y COLABORADORES

**INSTRUCCIONES:** Se presenta a continuación el cuestionario que consiste en 11 dimensiones y con un total de 38 preguntas con 5 posibles respuestas. Señale una sola casilla considerando que: 1) Nunca; 2) Pocas Veces; 3) Con alguna frecuencia; 4) Muchas veces; 5) Siempre.

1. Preocupación alimentaria	1	2	3	4	5
¿Se preocupa por la cantidad de calorías que contienen los alimentos que consume?					
¿Revisa las etiquetas de los alimentos para conocer las calorías que contienen?					
¿Aplica o practica algún tipo de dieta natural o con medicamentos?					
Cuando intenta reducir peso ¿lo comunica a los que me rodean para que me apoyen?					
Si come a deshoras, ¿consume alimentos bajos en calorías (fruta, un vaso de agua, etc.)?					
¿Los lácteos que consume son descremados?					

¿Consume alimentos evitando las frituras y grasas?					
<b>2. Seguimiento de indicadores de salud</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
¿Asiste a todos los controles nutricionales que se le indican?					
¿Asiste a todos los controles que le indican en el consultorio?					
¿Sigue las recomendaciones alimentarias que le da el Nutricionista en el consultorio?					
¿Cada cuántos días consume comida rápida por semana?					
¿Cuántas veces al día consume golosinas o snack (papas fritas, soufflés, etc)					
<b>3. Alimentación fuera de horarios</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
¿Consume alimentos entre sus 4 comidas recomendadas?					
Cuando está aburrido/a ¿le da hambre?					
Cuando tiene ansiedad o está bajo/a de ánimo ¿suele comer a deshoras?					
<b>4 Guías Alimentarias</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
¿Cuántas veces a la semana consume legumbres?					
¿Cuántas porciones de verdura consume al día?					
¿Cuántas frutas consume al día?					

¿Cuántas veces a la semana consume pescado?					
<b>5. Conductas alimentarias-sedentarias</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
¿Cuántas horas al día pasa sentado/a, en alguna actividad?					
¿Se sirven raciones pequeñas?					
¿Come solamente cuando tienes hambre?					
<b>6. Alimentación Deportiva</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
¿Cada cuánto realiza actividad física por semana?					
¿Cuántos vasos de agua consume al día?					
¿Camina diariamente al menos 30 minutos?					
¿Comes carnes grasas?					
<b>7. Consumo alimentos innecesarios</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Mientras come ¿ve la televisión o lee?					
¿Consumo bebidas de fantasía durante la semana?					
<b>8. Alimentos de alto consumo</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
¿Cuántas veces a la semana consume carne de cerdo, rojas, pollo o pescado?					

¿Cuántas veces al día consume productos lácteos?					
¿Cuánto pan consume al día?					
<b>9. Proceso de alimentación</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
¿Realiza las 4 comidas recomendadas al día (Desayuno, almuerzo, cena)?					
¿Se sienta a comer con mucha hambre?					
¿Come en un tiempo razonable?					
<b>10. Posición al alimentarse</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
¿Come sentado?					
<b>11. Saciedad alimentos energéticos</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
¿Deja de comer cuando está saciado?					
¿Cuántas veces a la semana consume cereales?					
¿Cuántas veces a la semana consume pastas?					
<b>PUNTAJE TOTAL</b>					

El puntaje total obtenido de la suma de las 11 dimensiones del cuestionario nos ayudará a clasificar de acuerdo a:

- Conducta y hábitos alimentarios deficientes < 25 P
- Conductas y hábitos alimentarios suficientes 25 a 75 P
- Conductas y hábitos alimentarios saludables > 75 P

Anexo C

## FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Factores de riesgo asociados a los hábitos alimenticios en los internos de enfermería de la Cohorte mayo 2023 - abril 2024 en la Universidad de Cuenca

Datos del equipo de investigación:

	Nombres completos	# de cédula	Institución a la que pertenece
Investigador Principal	Daysi Lisseth Fajardo Astimbay	0105534754	Universidad de Cuenca
Investigador	Adriana Elizabeth Gomez Chocho	0106671142	Universidad de Cuenca

### ¿De qué se trata este documento?

Usted está invitado(a) a participar en este estudio que se realizará en la Universidad de Cuenca, a los internos rotativos de la carrera de Enfermería de la cohorte Mayo 2023 - Abril 2024. En este documento llamado "consentimiento informado" se explican las razones por las que se realiza el estudio y se describe cuál será su participación. También se explican los posibles riesgos, beneficios y sus derechos en caso de que usted decida participar. Después de revisar la información en este consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá la autonomía de tomar la decisión sobre su participación o no en este estudio.

### Introducción

La siguiente encuesta creada para este proyecto de investigación busca identificar diversos factores de riesgo a los que se encuentran expuestos y esclarecer su vinculación con los hábitos alimenticios dentro de los internos rotativos de enfermería de la cohorte Mayo 2023 - Abril 2024. Los factores de riesgo como la situación económica, carga horaria, el área laboral o el tiempo limitado en cuanto a la hora de almuerzo pueden afectar de manera directa o indirecta la toma de decisiones con relación a una buena alimentación y al acceso de esta, por otra parte también puede existir el aumento de una malnutrición durante el tiempo del internado debido a la exposición de estos factores

que llevarán a los internos a la adquisición de distintos hábitos alimenticios que serán perjudiciales para su salud.

**Objetivo del estudio**

Identificar los factores de riesgo asociados a los hábitos alimenticios en los internos de enfermería de la Cohorte Mayo 2023- Abril 2024 de la Universidad de Cuenca

**Descripción de los procedimientos**

Se realizará a través de una encuesta sobre “Conductas y Hábitos Alimentarios” tomada de Pinos y sus colaboradores realizada en 2011 en Chile, la misma que está validada y tiene una confiabilidad del 79% y que nos dará como interpretación las siguientes: Conducta y hábitos alimentarios deficientes con una puntuación <25 Percentiles; conducta y hábitos alimentarios de 25 a 75 P.; Conducta y hábitos alimentarios >75.

Para llenar el cuestionario tendrá un tiempo máximo de 30 minutos, los datos recolectados serán tratados de manera confidencial, para lo cual se protegerá los datos asignando un código numérico de cuatro dígitos para cada uno de los cuestionarios comenzando con 1001, mismo que tendrán acceso únicamente las investigadoras.

**Riesgos y beneficios**

Dentro de nuestra investigación se describe un riesgo mínimo para quienes participen, pues los datos obtenidos se manejaran de manera confidencial y serán usados con fines investigativos

No existirá retribución económica ni de ningún tipo similar por la participación en este estudio, sin embargo los resultados que se obtengan en este estudio se encontrarán publicados en la versión final del estudio y se pondrá a conocimiento de la comunidad en el Repositorio Institucional de la Universidad de Cuenca

El beneficio no será inmediato, ni directo para los encuestados, sin embargo los datos que se obtengan de la encuesta aplicada nos ayudará estableciendo una asociación de los factores de riesgo durante el internado de los estudiantes de la carrera de enfermería y su relación con la adquisición de hábitos y conductas alimenticias también servirá de base para futuras investigaciones y desarrollar charlas, foros que busquen modificar los hábitos en el personal de salud cuya finalidad sea mejorar su calidad de vida.

**Otras opciones si no participa en el estudio**

Todos los usuarios tienen libre derecho de decidir participar o no en el estudio, por lo cual no están obligadas a participar en el sí en caso no lo desean.

**Derechos de los participantes**

Usted tiene derecho a:

1. Recibir la información del estudio de forma clara;
2. Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;
3. Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;
4. Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;
5. Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;
6. Recibir cuidados necesarios si hay algún daño resultante del estudio, de forma gratuita, siempre que sea necesario;
7. Derecho a reclamar una indemnización, en caso de que ocurra algún daño debidamente comprobado por causa del estudio;
8. Tener acceso a los resultados de las pruebas realizadas durante el estudio;
9. El respeto de su anonimato (confidencialidad);
10. Que se respete su intimidad (privacidad);
11. Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;
12. Tener libertad para no responder preguntas que le molesten;
13. Contar con la asistencia necesaria para que el problema de salud o afectación de los derechos que sean detectados durante el estudio, sean manejados según normas y protocolos de atención establecidas por las instituciones correspondientes;
14. Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

**Información de contacto**

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono 0993596718 que pertenece a Adriana Elizabeth Gómez o envíe un correo electrónico a: [adriana.gomez@ucuenca.edu.ec](mailto:adriana.gomez@ucuenca.edu.ec)

**Consentimiento informado**

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar con un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

---

Nombres completos del/a participante	Firma del/a participante	Fecha
Nombres completos del/a investigador/a	Firma del/a investigador/a	Fecha