



**PERCEPCIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD DE PAMPLONA: BASADO EN EL MODELO DE PROMOCIÓN
DE LA SALUD DE NOLA PENDER**

AUTORAS:

ASTRID CAROLINA RUIZ GUERRA

MARY JOHAN JIMENEZ RAMOS

ESTUDIANTES DE CAP

Universidad De Pamplona

Facultad De Salud

Departamento De Enfermería

Cúcuta, N/S

2022-1



**PERCEPCIÓN DE LOS HABITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD DE PAMPLONA: BASADO EN EL MODELO DE PROMOCIÓN
DE LA SALUD DE NOLA PENDER**

DIRECTORA:

MYRIAM GARCIA GOMEZ

Docente CAP

Universidad De Pamplona

Facultad De Salud

Departamento De Enfermería

Cúcuta, N/S

2022-1



NOTA DE ACEPTACION

Jurado 1

Jurado 2

Cúcuta, N/S

2022-1



AGRADECIMIENTOS.

Primeramente, le quiero dar gracias a Dios por brindarme la oportunidad culminar este proyecto, de darme fortaleza y aliento en los momentos de dificultad, a mi tutora que siempre fue nuestra guía durante todo el proceso, a mi madre por ser mi apoyo y mi razón de nunca rendirme, a mi hermana por ser siempre mi mano derecha en todo momento.

Astrid Carolina Ruiz Guerra

En primer lugar, agradecerle a Dios, simplemente por estar siempre conmigo y permitirme finalizar este proyecto investigativo, a mi tutora Miryam por su constancia, conocimientos brindados para hacer posible y sacar adelante este proyecto, a mi mama y mi hermana por ser ese apoyo incondicional y motivación diaria.

MaryJohan Jimenez Ramos.



TABLA DE CONTENIDO

GLOSARIO.....	8
RESUMEN.....	9
ESTADO DEL ARTE.....	11
INTRODUCCIÓN.....	12
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
INTERROGANTES.....	21
Problema General.....	21
Problemas Específicos.....	21
JUSTIFICACIÓN.....	22
OBJETIVOS.....	25
REFERENTE TEÓRICO.....	26
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	26
ANTECEDENTES DE ESTUDIO.....	35
1.2. ANÁLISIS DE LAS SUBCATEGORÍAS.....	87
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	106



LISTA DE FIGURAS.

Pag

Figura 1.....	73
Figura 2.....	74
Figura 3.....	78
Figura 4.....	82
Figura 5.....	84



LISTA DE ANEXOS.

Pag

Anexo 1. Título del anexo.....22



GLOSARIO.

Estilo de Vida Saludable: Implica patrones de comportamiento que aseguran opciones óptimas de estilo de vida saludable. Los ejemplos incluyen comer bien, mantener la salud física, emocional y mental y tomar medidas para prevenir enfermedades infecciosas.

Hábitos Alimentarios: Conjunto de comportamientos adquiridos por un individuo a través de actos repetidos de elección, preparación y consumo de alimentos.

Estado Nutricional: El estado del cuerpo relacionado con el consumo y utilización de nutrientes. Condición física causada por la ingestión, absorción, utilización de alimentos y factores patológicos importantes. El peso o la circunferencia del brazo del niño se compara con los valores correspondientes de altura a diferentes edades.

Promoción de la Salud: Alentar a los consumidores a mejorar su salud potencial (física y psicosocial) a través de información, programas de prevención y acceso a servicios médicos.

Enfermería: Personal que proporciona cuidados de enfermería en instituciones u organismos.



RESUMEN

Antecedentes: Según la (OMS), al “mala alimentación” es un problema de salud pública que está a nivel mundial. Considerándola junto con la actividad física, como la causa de las enfermedades no transmisibles.

Objetivo: Comprender la percepción de los hábitos alimentarios en los estudiantes de fonoaudiología de la universidad de Pamplona basado en el modelo de promoción de la salud de Nola pender.

Método: Estudio de tipo cualitativo, enfatizada en la teoría Fundamentada. Realizada a 8 estudiantes pertenecientes del programa de fonoaudiología de la Universidad de Pamplona en la sede de Cúcuta – Norte de Santander.

Resultados: Fueron invitados 8 estudiantes a responder un cuestionario acerca de su alimentación en su estancia académica. La muestra se conformó por 4 hombres y 4 mujeres de sexto, séptimo, octavo y noveno semestre. Se observó que los estudiantes conocen sobre buenos hábitos alimentarios, pero no los ponen en práctica por factores como el tiempo de preparación, sobrecarga académica y poca disponibilidad de los alimentos para consumirlos.

Conclusiones: Los estudiantes universitarios encuestados presentan hábitos alimentarios pocos saludables, asociados principalmente a la falta de tiempo, el dinero y la carga académica.

Palabras claves: Estilo de vida, saludable, hábitos alimentarios, estado nutricional, promoción de la Salud, Enfermería.



ABSTRACT

Background: According to the (WHO), a "bad diet" is a public health problem worldwide. considering it together with physical activity, as the cause of non-communicable diseases.

Objective: To understand the perception of eating habits in speech therapy students at the University of Pamplona based on the Nola Pender health promotion model.

Method: Qualitative study, emphasizing the Grounded theory. Carried out with 8 students belonging to the speech therapy program of the University of Pamplona at the headquarters of Cucuta - Norte de Santander.

Results: 8 students were invited to answer a questionnaire about their diet during their academic stay. The sample consisted of 4 men and 4 women from the sixth, seventh, eighth and ninth semesters. It is ruled out that students know about good eating habits, but do not put them into practice due to factors such as preparation time, academic overload and little availability of food to consume.

Conclusions: The university students surveyed present unhealthy eating habits, mainly associated with low consumption of fruits and vegetable.

Keywords: Healthy lifestyle, eating habits, nutritional status, Health promotion, Nursing



ESTADO DEL ARTE

Desde la percepción de la alimentación saludable y la promoción de la salud mediante el modelo de Nola Pender, se realizó una revisión bibliográfica en bases de datos la biblioteca digital de la Universidad de Pamplona, Dialnet, Scielo, Elsevier, revista Cuiden, Academic Search Premier, Medline, PubMed, ready, Google académico entre otras. De donde se obtuvieron 90 artículos, de los cuales, al realizar los criterios de inclusión, que no fueron mayores de los últimos 5 años (período 2018-2022) y se relacionarán con la temática planteada, de ellos se seleccionaron 70 artículos para nuestra investigación. Además, para realizar la búsqueda se incluyeron los términos claves a través de los descriptores de las ciencias de la salud (DeCS) Estilo de vida saludables, hábitos alimentarios, estado nutricional, promoción de la salud y enfermería. Estos estudios se encontraron tanto a nivel internacional como nacional.



INTRODUCCIÓN.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), al tener una “mala alimentación” es un problema de salud pública a nivel mundial. La OMS considera que las causas de las enfermedades no transmisibles (ENT) es la alimentación no saludable y la inactividad física de los individuos. La alimentación saludable nos protege de múltiples enfermedades, en especial de las ENT como la diabetes, hipertensión, obesidad y sobrepeso; de allí la importancia que los buenos hábitos alimentarios se inicien en los primeros años de vida y continúen en la vida adulta para mantener la salud y calidad de vida. Según la pirámide alimenticia, incluye estilos de vida saludable, el consumo de más frutas y verduras, grasa no mayor del 30%, azúcar menos del 10%, sal no mayor de 5 gramos (1). Promoviendo así a una mejor satisfacción a nivel nutricional.

La alimentación saludable consiste en brindar a nuestro organismo nutrientes necesarios mediante el acto de comer, en ella debe existir un equilibrio entre cada nutriente que ingresa a nuestro cuerpo para conseguir y mantener una buena salud. Por ende, se considera que los conocimientos en alimentación y nutrición son importantes al momento de adquirir hábitos alimentarios a nivel individual (1). Ya que de esta forma vamos a generar conciencia en cada uno de los individuos para mejorar los hábitos nutricionales.

Se ha observado que los estudiantes universitarios en la actualidad presentan inadecuados hábitos alimentarios, por factores sociales, económicos, culturales, entre otros. En algunos casos los estudiantes no pueden regresar a sus hogares o no pueden prepararse sus alimentos, por el poco tiempo que disponen de acuerdo a sus horarios académicos, por lo que tienen la necesidad de recurrir a consumir



sus comidas principales en locales cercanos o quioscos, recibiendo una alimentación que no cubre o excede sus requerimientos nutricionales, siendo estos altos en contenidos de sodio, grasas saturadas y azúcares, y estos también siendo deficientes vitaminas y minerales, esta situación se da tanto en aquellos estudiantes que presentan altos conocimientos en temas de alimentación y salud como aquellos que no se encuentran dentro de estas categorías, varios estudios confirman que la hipertrigliceridemia, el sobrepeso y la obesidad son las principales causas de desarrollar síndrome metabólico en estudiantes universitarios, por consiguiente, es importante promover un buen estado de salud a partir de la mejora de los conocimientos y hábitos alimentarios (2)

Sabemos que en el ámbito universitario se reconoce por la presencia de elevados niveles de estrés, y que de alguna forma se percibe un ambiente nuevo de interacción social, que exige la vigilancia de todo el estudiantado y realización de responsabilidades y obligaciones académicas. De esta forma, el estrés académico es una figura que se presenta en los estudiantes de todas las edades y niveles educativos, generando en ellos disyuntivas negativas en sus respuestas cognitivas, motoras y fisiológicas, lo cual se certifica de forma desfavorable en el rendimiento académico de los estudiantes, influyendo, tanto en sus bajas calificaciones como en el abandono o deserción de los procesos académicos.(4)

Por tal motivo, la oportunidad de documentar este proceso, está enmarcado en el conocimiento sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes que se encuentran estudiando en la universidad de Pamplona Norte de Santander, situación que refleja la necesidad de desarrollar el siguiente producto investigativo que tiene como propósito identificar aquellos factores negativos en cuanto al mantener una alimentación saludable.(5)



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y reiterativos, que guían a las personas a escoger, consumir y usar determinados alimentos, como resultados de influencias sociales, culturales, la educación, las costumbres familiares, la parte económica, el entorno y ambiente, entre otras. De modo de que los hábitos alimentarios se desarrollan en el seno de la familia, siendo la infancia una de las etapas óptimas para el desarrollo de los hábitos alimentarios saludables y previniendo diversas enfermedades (1).

De acuerdo con esto los hábitos alimentarios se obtienen desde la primera etapa de la vida humana y se van fortaleciendo en la adolescencia dando continuidad durante su curso de vida. La adquisición de dichos hábitos alimentarios saludables se ha convertido en un trabajo complicado, por múltiples factores asociados al aumento de producción de alimentos procesados y adopción de estilos de vida no saludables (2).

La OMS indica que la mala alimentación, aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas, las cuales puede afectar el desarrollo mental y físico con un descenso esperanza de vida, además disminuye el rendimiento académico en los universitarios ya que los alimentos que ingieren con mayor frecuencia no contienen suficientes minerales y vitaminas por lo cual es muy importante a que tomen una decisión los estudiantes para que puedan modificar sus hábitos alimenticios (3).



Actualmente se evidencia la problemática en salud que se está viviendo, no solo a nivel nacional sino mundial de los hábitos alimenticios en universitarios, se estima que a nivel mundial existe un gran porcentaje poblacional que tiene una alimentación no saludable o poco saludable, presentando así una mayor probabilidad de desencadenar alteraciones nutricionales y alguna enfermedad. Según la Organización Mundial de la Salud la prevalencia de obesidad y sobrepeso en adolescentes ha aumentado, del 4% en 1975 a más del 20% en 2018 (2). Todo esto se ve relacionado con los diferentes hábitos que adquieren los estudiantes debido a las diferentes barreras que se presentan a nivel universitario.

Por otra parte, se vive en un entorno social bastante ajetreado y estresante, cambios a gran escala en los procesos socioculturales debido a la modernización y a los constantes cambios tecnológicos que afectan las costumbres y los hábitos alimentarios (4). El adquirir ciertos hábitos alimentarios cambió más en los últimos años, donde comúnmente las tres comidas principales del día han sido sustituidas por alimentos poco saludables simplemente se ha vuelto una opción más rápida, sencilla y económica, pero nada nutritivas para el organismo porque pequeñas cantidades de comida concentran muchas calorías.

Ahora bien, en los últimos años, se ha observado un incremento por el estudio de aquellos factores asociados con un estilo de vida saludable de la población joven y especialmente universitaria (5). El ingreso a la vida universitaria cambia actitudes y rutinas, además de modificar hábitos negativos repercuten en los estilos de vida saludables.

Evidentemente la parte nutrición es un factor relacionado de forma más cercana con la salud, al igual que la herencia, la higiene y el ejercicio físico. Desde el campo



biológico; una nutrición adecuada está relacionada con el crecimiento y desarrollo óptimo de órganos y el funcionamiento armónico de los mismos (5,6).

Cabe resaltar, que los hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios pueden verse condicionados por la influencia de sus pares en el comportamiento alimentario y por la modernidad alimentaria, entendida esta última como la transformación de los alimentos en cuanto su producción, distribución, preparación y consumo. Diversos estudios desarrollados en países latinoamericanos plantean que la alimentación de la población universitaria es de baja calidad y obliga hacer cambios hacia un patrón alimentario menos saludable en cada uno de los estudiantes(7).

Como punto importante, la alimentación saludable se comprende como aquella que entrega los nutrientes necesarios para un adecuado funcionamiento del organismo, además de mantener o restablecer la salud, reducir el riesgo de enfermedades y asegurar el proceso de crecimiento y desarrollo durante las etapas claves del curso de la vida de cada habitante (6). Es decir, la alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para satisfacer las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrollar las capacidades físicas e intelectuales (3).

En este mismo sentido, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) para tener una dieta saludable en la población adulta se debe cumplir con los siguientes criterios: la ingesta energética (calorías) debe estar en equilibrio con el gasto, y acompañado del desarrollo de actividad física semanal dando, conllevando a tener un estilo de vida saludable (3).



En efecto los hábitos alimenticios en la población universitaria se consideran deficientes ya que siempre tratan de elegir dietas desequilibradas, que no cubren las necesidades nutricionales suficientes para un adecuado funcionamiento a nivel corporal. En su mayoría los estudiantes universitarios tienen hábitos alimentarios inadecuados con un consumo muy poco de frutas y verduras y alto consumo de grasas, unido al sedentarismo, la mayoría de estudiantes suelen optar el consumo de comidas rápidas en exceso por la disponibilidad y accesibilidad, sin tener en cuenta lo perjudicial que esto resulta para la salud. (5)

Así mismo, hay evidencia en un estudio realizado en México acerca de las creencias conductuales, normativas y de control que subyacen a la alimentación saludable en estudiantes universitarios. Fue un estudio cualitativo y exploratorio, basado en la Teoría del Comportamiento Planeado realizado a partir de 3 grupos focales. La información se analizó con la técnica Análisis Temático a partir de tres categorías definidas a priori: creencias conductuales, normativas y de control (8).

Sin embargo, dentro de las desventajas de este tipo de alimentación se encuentra que la compra y preparación de alimentos saludables es más costosa y les toma mucho más tiempo que alimentarse en base a comida rápida todo esto para optimizar los factores desencadenantes. De la misma manera declarar que implementar una alimentación saludable sería más sencillo si vivieran en familia y sus madres se hicieran cargo (creencias de control). Con respecto a las creencias normativas, señalaron que sus figuras parentales serían más felices si los participantes se alimentaran sanamente, pero que, en lo concreto, no sintieran ninguna presión social por alimentarse adecuadamente (9).



En consecuencia, la conducta alimentaria de los universitarios, está condicionada por las creencias que sobreentiende a la toma de decisión en alimentación, y también la cultura de cada individuo que se encuentra en el ámbito universitario, y esto al profundizar en estas creencias se puede comprender la perspectiva del estudiante frente a su alimentación, siendo esta información clave y contextualizada para diseñar intervenciones efectivas en las universidades.

Por otra parte, al comparar los datos de la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura -FAO, por sus siglas en inglés- en América Latina el sector agrícola aumentó en el año 2018, pero sostiene que adquirir alimentos de buena calidad se hace cada vez más difícil para aquellas poblaciones que no cuentan con recursos suficientes para comprarlos, es decir, que en esta región, el problema no radica en la insuficiencia de alimentos, sino a las condiciones socioeconómicas que limitan el acceso a mayores estándares de vida (8).

En efecto, en una encuesta nacional de la situación nutricional en Colombia, que fue realizada en el año 2015, dio como resultado que sus habitantes poseen pésimos hábitos alimenticio y esto se ve evidenciando en que las personas suelen incorporar a su dieta comida comprada en la calle y consumir golosinas todos los días. Además, no incluir en su consumo diario productos lácteos ni frutas ni verduras (9).

Por otro lado, un estudio realizado en Cartagena analizó la percepción que tienen los estudiantes de una universidad pública, sobre la incidencia de los conocimientos de la alimentación saludable: A fin de generar una base para la formulación de recomendaciones. Por tanto, se aplicó un cuestionario a una muestra de 100 estudiantes de la institución (10). Logrando concluir: la mayor parte de los



estudiantes adquieren los alimentos al interior de la universidad. También, consideran que los hábitos alimenticios si están relacionados con su salud, en especial, con enfermedades asociadas a una mala alimentación. Además, se evidenció que la mayoría de los establecimientos no ofertan alimentos saludables, mientras que aquellos pocos que lo hacen, presentan una baja demanda; así mismo, entre los factores que definen la elección de los alimentos por parte de los estudiantes, se encuentran el precio, el sabor y la calidad de cada uno de los alimentos (10).

En concordancia, con un estudio en Bogotá en relación con las veces en que los estudiantes se alimentaban de comida, resultó que los universitarios consumían las tres comidas principales, desayuno, almuerzo y cena, reportado por grupos de alimentos, los lácteos fueron los de mayor consumo diario en los universitarios, seguidos por cereales y frutas. Sin embargo, ninguno de los estudiantes alcanzó en su totalidad de consumo diario en los grupos de alimentos más importantes para la salud (cereales, frutas, verduras, lácteos, carnes y leguminosas). Respecto a los grupos de alimentos que idealmente deberían tener un bajo consumo diario, se encontró un alto porcentaje de consumo diario de azúcares como dulces, confitería y bebidas azucaradas, mientras que el consumo de grasas y alimentos de paquete se mantuvo en un consumo reducido (11).

Lo que permite patentizar que los universitarios presentaban inadecuados hábitos alimentarios debido al bajo consumo de alimentos saludables fundamentales para una buena alimentación y al alto consumo de alimentos potencialmente perjudiciales para la salud.



Por otra parte, a nivel local se encontró una investigación donde se determina la relación entre las conductas alimentarias de riesgo y la imagen corporal en los estudiantes universitarios de enfermería, ya que, en su mayoría, no presentaron conductas alimentarias de riesgo, es decir, no realizan prácticas extremas para el control de su peso corporal y los que la presentaron, pueden tener afectaciones en su desempeño académico, las relaciones interpersonales y la calidad de vida. Así mismo, la mayoría de ellos mostraron una apreciación satisfactoria de su imagen corporal y un pequeño porcentaje, estuvo insatisfecho, y estos se vieron reflejados en diversos desórdenes de tipo conductual, cognitivo y emocional (12).

En consecuencia, a lo anteriormente descrito, nos señala que los estudiantes tienen una inclinación negativa hacia los hábitos alimentarios, lo cual repercute negativamente tanto en el rendimiento académico, como a nivel de salud de cada uno de los estudiantes universitarios.

Por tal razón, el entorno universitario es el escenario más propicio para influir positivamente en la adquisición de hábitos no saludables como el estrés, el sedentarismo, la depresión y la mala alimentación (9). Promoviendo así todas aquellas conductas que repercuten en el bienestar físico, mental y social del estudiante.



INTERROGANTES

En la siguiente investigación se plantean diversos interrogantes acerca de las percepciones que presentan los estudiantes universitarios sobre los hábitos alimentarios, de acuerdo al contenido son las siguientes:

Problema General

¿Cuál es la percepción de los estudiantes de fonoaudiología sobre los hábitos alimentarios basado en el modelo de promoción de la salud de Nola pender?

Problemas Específicos

¿Cuáles son las preferencias alimentarias consumidos por los estudiantes de fonoaudiología de la Universidad de Pamplona durante la jornada académica?

¿Con qué frecuencia consumen alimentos los estudiantes de fonoaudiología de la Universidad de Pamplona durante la jornada académica?

¿Qué creencias tienen en cuanto a los hábitos alimentarios los estudiantes de fonoaudiología de la universidad de Pamplona?

¿Cuáles son las barreras que presentan los estudiantes universitarios de fonoaudiología, para acceder a una buena alimentación?



JUSTIFICACIÓN

La alimentación saludable “es muy importante en los estudiantes universitarios, ya que son primordiales en el cuidado de la salud de los individuos, de la misma manera la alimentación le proporciona al organismo macronutrientes y micronutrientes tales como carbohidratos, proteínas, grasas, minerales y vitaminas permitiendo a que los organismos cumplan funciones vitales en cada etapa de la vida del ser humano”.

Es por esto que una alimentación, “es una necesidad básica, imprescindible para la supervivencia y que, entre otros factores, repercute en el estado de salud ya que una correcta alimentación previene enfermedades y mejora la evolución clínica de las mismas. Es así que una alimentación equilibrada, junto con una correcta hidratación y el ejercicio físico, son considerados pilares fundamentales para mantener la salud” (13).

En este mismo sentido, “una dieta saludable provee al organismo de los componentes necesarios que el organismo requiere, ayudando a proteger de la mala nutrición, así como las enfermedades no transmisibles, como lo son la diabetes, cardiopatías, accidentes cardiovasculares y obesidad. La mala nutrición y la actividad física insuficiente se encuentran entre los principales factores de riesgo para la salud en todo el mundo” (14).

Los estudiantes universitarios “tienen una edad promedio entre 16 y 30 años; esta etapa tan importante en la vida de una persona conlleva un gran reto, ya que el



acceso a la universidad supone un cambio significativo en el individuo que puede repercutir en su estilo de vida, además, de los factores emocionales y fisiológicos, el periodo de estudios universitarios suele ser el momento en el cual los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su alimentación” (13).

No obstante, “hoy en día las mujeres a comparación de los hombres en especial los jóvenes universitarios evidencian insatisfacción por su imagen corporal, en ocasiones no consumen el desayuno y el almuerzo y existe una preocupación por el peso sin tener control. Además, las dietas, laxantes, los atracones y los vómitos son inducidos con frecuencia” (15). En nuestra sociedad es muy importante adquirir una alimentación saludable para prevenir enfermedades y tener una calidad de vida saludable.

Sobre todo, “los universitarios más jóvenes, que están todavía en proceso anabólico de crecimiento y de reposición de nutrientes en las estructuras corporales, y con unos requerimientos mayores que en el resto de las etapas de la vida que pueden ver condicionado su estado nutricional por cualquier afectación o alteración en el patrón alimentario” (16).

Por otro parte, “la calidad de la alimentación en el caso de los estudiantes universitarios es inapropiada debido a la economía, ya que algunos estudiantes son de recursos económicos bajos, sumándose a esto la falta de tiempo, razón que los lleva a consumir comidas rápidas. Estos cambios tienen consecuencia en el estado de salud de los estudiantes, por otro lado, los problemas de desnutrición tienen consecuencias negativas en el rendimiento académico de los estudiantes” (14,15).



Es aquí, “donde enfermería cumple un papel importante como disciplina que lidera el cuidado, por tal razón, se hace imprescindible enseñar una alimentación saludable a los universitarios, para que incluyan las tres comidas principales del día, manteniendo una alimentación equilibrada, que aportarán un estilo de vida saludable”.

Por lo cual “es necesaria una dieta equilibrada, suficiente en calidad y cantidad de nutrientes, para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas de origen nutricional y esto mejorará la calidad de vida. (16) Por lo tanto, enfermería resulta una pieza clave para la entrega herramientas, asesoramiento continuo en alimentación saludable que les permitan utilizarlas en su vida diaria”.

Debido a esto surge la necesidad de conocer los hábitos alimenticios en los universitarios, ya que los resultados de la investigación buscan generar un aporte que contribuya con una clara descripción de la realidad problemática para que en un futuro desde el rol indispensable de Enfermería, desarrollar estrategias que permita prevenir y evitar hábitos alimentarios inadecuados, interviniendo en la adopción de nuevos hábitos alimentarios adecuados y saludables, mejorando su calidad de vida, disminuyendo de esta forma el riesgo de padecer enfermedades.

Se considera en este proyecto de investigación, “el enfoque del modelo de Nola Pender debido a que su teoría de promoción de la salud habla de promover un estado óptimo de salud antes de los cuidados, así se estaría reduciendo más la enfermedad ya que, se deben motivar a las personas a manejar o mantener un estado emocional favorable al igual que la nutrición porque esto lleva a tener estilos de vida saludable”. (17)



OBJETIVO

OBJETIVO GENERAL.

Comprender la percepción de los hábitos alimentarios en los estudiantes de fonoaudiología de la universidad de Pamplona basado en el modelo de promoción de la salud de Nola pender.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Identificar el tipo de alimentos consumidos durante la jornada académica en los estudiantes de fonoaudiología de la universidad de Pamplona.
- Describir la frecuencia en que consumen alimentos los estudiantes de fonoaudiología de la universidad de Pamplona durante la jornada académica.
- Analizar las creencias que tienen respecto a los hábitos alimentarios en los estudiantes de fonoaudiología de la universidad de Pamplona.
- Reconocer las barreras que presentan los estudiantes universitarios de fonoaudiología, para acceder a una buena alimentación.



REFERENTE TEÓRICO

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Estilos de vida saludable

Existe una variedad de conductas que componen un estilo de vida saludable, en donde podemos encontrar los que se relacionan con la actividad y ejercicio físico; los hábitos de alimentación; el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas; la recreación y el manejo del tiempo libre; la prevención de enfermedades médica, accidentes, los hábitos de sueño. Todo esto se relacionará con esos aspectos positivos en la salud (18).

Los estilos de vida actualmente constituyen un tema de trascendencia, porque a través de su conocimiento y aplicación permite incrementar la pro actividad en los estudiantes y trabajadores en el campo de la salud. Los estilos de vida ayudan a disminuir el riesgo de padecer enfermedades que se pueden prevenir (19). Y así lograr disminución en las enfermedades no transmisibles.

Según Nola Pender plantea que el Modelo de promoción de la salud, con el fin de evitar que las personas lleguen por una complicación a un hospital; considerando un rol promotor del estilo de vida, definido como el conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan estrecha relación con la salud, es decir con todo aquello que provee bienestar y desarrollo de la persona humana (20).



Alimentación

Es la actividad mediante la que toman del mundo exterior una serie de sustancias necesarias para poder nutrirnos. Estas sustancias están contenidas en los alimentos que componen nuestra dieta. Es importante conocer la composición de los alimentos, para así poder elegir los que sean más adecuados y conseguir con ello un buen estado de salud y un crecimiento y desarrollo óptimo (21).

Hábitos alimentarios

Son el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona, que mantenidos en el tiempo pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza (22).

Se entiende como un hábito alimentario el conjunto de actividades adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, preparación y consumo de alimentos, se relacionan con las características sociales, económicas y culturales de una población o con una región determinada (23). Las dimensiones de Hábitos Alimenticios: Selección y preferencia de ingestión de alimentos.



Factores que determinan los hábitos alimentarios

Entre los diferentes factores podemos encontrar los fisiológicos (sexo, edad, herencia genética, estados de salud, etc.), ambientales (disponibilidad de alimentos), económicos, o socioculturales (tradición gastronómica, creencias religiosas, estatus social, estilos de vida, etc.) los horarios laborales y la falta de tiempo (24).

Frecuencia de consumo de alimentos

En cuanto a los Cuestionarios de Frecuencia de Consumo, es una versión más avanzada del método Historia de la Dieta, evalúa la dieta habitual preguntando con qué frecuencia y qué cantidad se consume de un grupo de alimentos en determinado periodo de tiempo (25).

En consecuencia, la frecuencia de consumo de alimentos es una herramienta para estimar la calidad de la dieta mediante una lista de alimentos ordenados y con respuestas múltiples, en la que encontramos la frecuencia con la que se consume cierto alimento, bebida o preparación, las categorías de la frecuencia dependerán y definirá de acuerdo a las necesidades del investigador (25).



Hábitos alimentarios adecuados

Según la Organización Mundial de la Salud son conductas que se adquieren en los primeros años de vida e implican tener una alimentación sana, en la cual haya una relación entre la ingesta calórica y el gasto calórico. En la dieta se debe tener en cuenta que las grasas no superen el 30 % de la ingesta calórica total al día, “lo que implica dejar de consumir grasas saturadas para consumir grasas no saturadas y eliminar gradualmente las grasas industriales de tipo trans”. “Para tener una dieta saludable también se debe tener en cuenta lo siguiente”: “limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10 % de la ingesta calórica total, mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios y comer 5 porciones entre frutas y hortalizas al día” (26).

Hábitos alimentarios inadecuados

Los hábitos alimentarios inadecuados son “aquellas costumbres que predisponen a un individuo a sufrir enfermedades tales como: sobrepeso, obesidad, enfermedades crónicas no transmisibles, diabetes mellitus tipo II, etc”. Esto se debe a que “ahora se consumen más alimentos hipercalóricos, más grasas saturadas, más grasas de tipo trans, más azúcares libres y más sal o sodio; además, hay muchas personas que no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietaria, como por ejemplo en cereales integrales” (26).



Factores Ambientales

Los distintos grupos sociales tienen hábitos y conductas diferentes, que presentan específicamente cuáles son las necesidades de cada grupo, sus condiciones culturales, sus vivencias, su historia entre otros, estableciendo así una distinción particular susceptible de ser reconocida (27).

La cultura alimentaria o de los alimentos se define como el comportamiento a la hora de alimentarse que presentan en común un conjunto de personas que forman una sociedad, la cual incluye unos valores, costumbres, tradiciones, hábitos y significancias (28).

Las creencias alimentarias son nociones de los alimentos que se tienen a partir de experiencias y emociones, normalmente aprendidas en el ámbito social o familiar (29).

Factores sociales y personales

La familia es una entidad natural y primordial del ser humano compuesta por individuos que comparten los mismos valores, una misma economía, la misma vivienda y la misma alimentación (30).

Los hábitos alimentarios se han visto influenciados debido a una serie de factores que han alterado la dinámica familiar al comer, ya que, en muchas ocasiones y



por motivos laborales, los padres no disponen del mismo tiempo que antes para preparar la comida e inculcar a sus hijos el consumo de alimentos de calidad (31).

Es preciso resaltar que el qué comemos, es decir, “los alimentos con los que nos nutrimos, es muy importante, tanto como cómo lo comemos, es decir, la forma y la manera en la que comemos dichos alimentos. Esto se ve reflejado en que cuando comemos rápido, nuestro cerebro no se estimula lo suficiente, por lo que no llega a recibir las señales de completa saciedad y tendemos a comer más cantidad. Así mismo, se ha demostrado que, si comemos a la vez que realizamos alguna otra actividad como ver la televisión o leer, la sensación de saciedad se inhibe porque no prestamos tanta atención a la comida” (31).

Factores económicos

El concepto denominado “socialización alimenticia” de las personas es necesario entender que éstas presentan desigualdades respecto unas de otras y tienen trayectorias distintas. Cada persona tiene una identidad individual y otra colectiva, ambas propensas a mantener determinadas actitudes hacia los hábitos alimentarios adquiridos” (31).

La falta de conocimientos alimenticios y la escasa tenencia de habilidades culinarias pueden inhibir la compra y preparación de comidas. Por un lado, “en este sentido, la obesidad es más común en los estratos bajos pues se ven abocados a consumir comida barata o también conocida como comida basura” (31).



Por otro lado, en los sectores medios y altos, en donde se muestra un nivel cultural y un poder adquisitivo más elevado, el cual permite una mayor capacidad de elección, se observa una preocupación por la calidad del producto que se está comprando para luego ser consumido. Puede decirse pues, que los patrones que determinan la adquisición y el consumo de los alimentos están, de alguna manera, influenciados por valores de índole post-materialista (32).

Para las familias más pudientes, con altos ingresos económicos, los hábitos alimenticios son diferenciadores en su identidad individual y colectiva en su vida cotidiana, lo que contribuye a un grado, más o menos alto de distinción social o de estatus (33).

Factores culturales

Cada ser humano está influenciado por los factores sociales y culturales del país en el que vive, y por ello las personas tienen una dieta particular y diferente en la que predominan unos alimentos u otros. Según la RAE (Real Academia Española), la cultura se define como “el conjunto de modos de vida y costumbres, conocimientos y grado de desarrollo artístico, científico, industrial, en una época, grupo social” (34).

La cultura se manifiesta no solo en los hábitos alimenticios, sino también en otras normas de vida; por esta razón, las personas que tienen una cultura común se alimentan de forma similar, tienen costumbres similares y responden ante estímulos de forma similar (30).



Alimentación saludable

La alimentación saludable consiste en consumir una variedad de alimentos que brinden a nuestro organismo los nutrientes necesarios para mantener una buena salud, comienza desde la planificación, producción, selección, preparación, elaboración e ingestión de los alimentos, y pueden ser modificados por factores externos educativos, culturales y económicos (35)

Todas las personas presentan diferentes necesidades nutricionales, de acuerdo a diversas características y circunstancias, por ello, su alimentación debe responder a esas necesidades; es de ahí de donde se conoce el concepto que la alimentación saludable debe adecuarse a las diferentes demandas de las personas (36).

Características

Una alimentación saludable se compone de las siguientes características

- Completa: Brinda todos los nutrientes que necesita el organismo, macronutrientes y micronutrientes (37).
- Equilibrada: Se refiere a la distribución de los nutrientes entre sí. De esta manera tenemos a los carbohidratos, grasas y proteínas entre el 50 - 60%, 25 - 30%; 12 - 15% respectivamente. Sin olvidar el consumo de líquidos de 1.5 – 2 litros de agua al día (37).
- Suficiente: El consumo de alimentos debe ser adecuada para mantener un peso saludable, que nos permita un correcto crecimiento y desarrollo (37).



- Variada: La alimentación debe existir diversidad en el consumo de los diferentes grupos de alimentos de tal manera que cubra el requerimiento de nutrientes necesarios de manera individual (37).
- Adaptada: La alimentación debe estar de acuerdo a la edad, al sexo, a la talla, a la ocupación, a la actividad física, y al estado de salud (37).
- Inocua: Deben brindar seguridad de que los alimentos no causarán daño o perjuicio (37).

Alimentación en estudiantes universitarios

La alimentación de los jóvenes se caracteriza por el consumo de una alimentación rápida y de bajo contenido nutricional, además de omitir algunas de las comidas como el desayuno, el almuerzo o la cena. La buena alimentación de los estudiantes garantiza una salud por eso es importante considerar el tipo, la cantidad, la calidad y el horario de consumo de alimentos (38).

La vida universitaria es una etapa que se caracteriza por grandes cambios en su estilo de vida. La OMS sostiene que el estilo de vida se basa en la interrelación de sus condiciones y patrones de conducta de las personas, entre ellos la alimentación (39).

Los jóvenes son un grupo de riesgo que se caracterizan por un estilo de vida poco saludable cargado de estrés y falta de tiempo, lo que conduce al consumo de una dieta rápida y poco nutritiva (38).



ANTECEDENTES DE ESTUDIO

El objeto de este apartado es recopilar registros bibliográficos, en los cuales se han obtenido de diferentes investigaciones, la cual nos dará una perspectiva sobre los posibles resultados que se generan de la presente investigación a realizar.

INTERNACIONAL

Según una investigación realizada en “Costa Rica, en la ciudad de Cartago, relaciona el conocimiento sobre alimentación saludable, hábitos alimentarios, tipo de ocupación y el estado nutricional de 100 adultos jóvenes entre los 18 a 35 años, resultó que la mayor parte de los adultos jóvenes encuestados son estudiantes; por otro lado, se puede ver un insuficiente conocimiento sobre una alimentación saludable en la mayoría de la población. Además, la gran parte de los encuestados presentan un estado nutricional de sobrepeso u obesidad y en cuanto a los hábitos alimentarios se observa que estos son adecuados pero mejorables y predomina el consumo de cereales y carnes en esta población. Concluyendo que no hay pruebas estadísticamente suficientes para relacionar el conocimiento y tipo de ocupación con los hábitos alimentarios o estado nutricional y como es de suponer los hábitos alimentarios repercuten en el estado nutricional de la población de estudio” (40).

En Ecuador, otro estudio nos menciona el “estilo de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Chimborazo” realizado en la ciudad Chimborazo, tiene como objetivo el determinar el estilo de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería se realizó un estudio tipo descriptivo,



de corte transversal, con un enfoque mixto (cualitativo y cuantitativo). La población total fue de 378 estudiantes, pero solo se encuestaron a 211 que cumplieron con el criterio de exclusión (edades entre 19 y 24 años). Para la recolección de datos se utilizó el instrumento de evaluación: Perfil de Estilo de vida de Nola Pender (PEPSI); que considera el comportamiento de salud, estilo de vida y estrategias de comunicación, que consta de 6 dimensiones y 48 ítems, cada ítem con 4 opciones de respuesta con el siguiente puntaje para cada opción: 1 = nunca, 2 = a veces, 3 = frecuentemente y 4 = rutinariamente una vez procesados los datos mediante el programa SPSS versión 22, como resultado la dimensión nutrición alcanzó 42.9 %, la dimensión Ejercicio el 44.5%, la dimensión responsabilidad en salud el 42.6 %, la dimensión estrés el 42.5 %, la dimensión soporte interpersonal el 43.9 % y la dimensión Auto actualización alcanzó el 46.3% lo que se concluye que, en la escala, los estudiantes alcanzan únicamente el puntaje de Poco saludable”. (41)

Así mismo, otra investigación realizada en “Venezuela nos da a conocer los hábitos alimentarios de un grupo de estudiantes de la licenciatura de biología de la universidad Simón Bolívar, donde participaron 38 estudiantes entre los 21 y 24 años de edad. Los resultados indicaron que la dieta de los sujetos estudiados consiste principalmente en carbohidratos de alto índice glucémico (arroz, pastas, pan y arepas) y de proteínas (carne roja y pollo). El consumo de verduras, legumbres y tubérculos fue bajo. Se encontró una preferencia por alimentos salados durante el desayuno y el almuerzo, y de alimentos dulces para después de estos. Los horarios de comidas y los intervalos entre los cuales se sintió la sensación de hambre fueron similares, entre 3 y 5h. Se concluyó que la alimentación del grupo estudiado es rica en proteínas y carbohidratos de alto índice glucémico, siendo el consumo de verduras y legumbres bajo” (42).



Otro estudio realizado en Chile se determinó en 1454 universitarios chilenos la frecuencia de consumo de legumbres, frutas y verduras mediante una encuesta, obteniendo que el 70,72 y 77% no cumple con el consumo de frutas, verduras y legumbres respectivamente, evidenciando que sólo el 15% de los universitarios presenta un consumo adecuado de frutas, verduras y legumbres dentro de su alimentación diaria, estos resultados son dados de acuerdo con las recomendaciones internacionales (43).

En un estudio realizado en Ecuador titulado “Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería” realizado en la ciudad de Manabí, que tiene como objetivo “determinar los hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. El estudio es una investigación descriptiva, transversal y de campo, la técnica fue la encuesta, el instrumento el cuestionario. La población 108 estudiantes de la carrera de enfermería, tiene como resultado que los estudiantes tienden a consumir alimentos con alto contenidos de calorías y escasos valores nutritivos. Conclusión: Los estudiantes tienen hábitos alimenticios inadecuados”. (44)

En Perú se realizó un estudio titulado “Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018.”, realizado en la ciudad de Lima que tuvo como “objetivo determinar el estilo de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Es de tipo descriptivo, enfoque cuantitativo y de corte transversal, se utilizó como técnica la encuesta, aplicando como instrumento el Health Promoting Lifestyle Profile (HPLP II) de Nola Pender, el cual ha sido modificado algunas preguntas, quedando



estructurado con 36 ítems distribuidos en las seis dimensiones. Este instrumento fue sometido a una prueba de validez donde se obtuvo $P=0.0125$ ($P<0.05$) y una confiabilidad a través de Alfa de Cronbach obteniendo $\alpha=0,810$ ($\alpha >0.7$). Con una población compuesta por 203 estudiantes de enfermería de 1ero a 5to año, de los cuales participaron 116 alumnos en la investigación con resultados de 116 (100%) estudiantes de enfermería, 54% (63) presentan estilos de vida no saludables y 46% (53) estilos de vida saludables”. En relación a las dimensiones de la variable, en la mayoría de estas presentan estilos de vida no saludables; Responsabilidad en salud, Actividad Física, Nutrición Saludable, Crecimiento Espiritual y Manejo del estrés con 51% (59), 51% (59), 58% (67), 51% (59), 54% (63) de estudiantes respectivamente. A excepción de la dimensión Relaciones Interpersonales, la cual presenta estilos de vida saludables con 52% (60). Conclusiones: “El estilo de vida de la mayoría de los estudiantes de enfermería de 1ero a 5to año de estudio es no saludable. Se puede observar que existe un mayor porcentaje de estudiantes de enfermería que en las dimensiones de responsabilidad en salud, actividad física, nutrición saludable, crecimiento espiritual y manejo del estrés presentan un estilo de vida no saludable. Sin embargo, se encontró un pequeño porcentaje de estudiantes que presentaron un estilo de vida saludable en la dimensión relaciones interpersonales”. (45)

También en Perú, se encontró un estudio titulado “Hábitos Alimenticios y su relación con el Índice de masa corporal en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Barranca-2019” realizado en la ciudad de Barranca que tiene como “objetivo determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios con el índice de masa corporal en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Barranca-2019. Investigación de tipo básica, diseño no experimental de corte transversal, correlacional, con una muestra de 261 estudiantes del I al VIII ciclo de las 7 escuelas profesionales según el reporte de la Dirección de Servicios Académicos de la Universidad Nacional de Barranca, seleccionados



aleatoriamente. Los resultados encontrados fueron que el 80.5% presentan hábitos alimenticios inadecuados y el 19.5% poseen hábitos alimenticios adecuados. Según el índice de masa corporal, el 52.9% muestran sobrepeso; 29.1% normal; 12.6% presenta obesidad tipo I; 2.7 % exhiben obesidad tipo II y el 2.7% manifiestan delgadez tipo I. La prueba de hipótesis chi-cuadrado evidencia que si existe relación entre los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal ($p= 0.00$), llegando a la conclusión que el índice de masa corporal se relaciona con los hábitos alimenticios en los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca-2019". (46)

Por otro lado, en Chile, "se evaluó los conocimientos en alimentación saludable que tienen 136 alumnos universitarios de las carreras relacionadas a ciencias de la salud y las de ingeniería. Obteniendo que menos de la mitad (41.2%) presenta un nivel medio en conocimientos y el 38.2% un nivel bajo. Por consiguiente, se concluye que existe diferencias significativas entre los conocimientos de los estudiantes de la carrera de ciencias de la salud y de ingeniería. Recomendando la implementación de planes educativos en promoción de prácticas alimentarias saludables" (47).

En España, se realizó una "investigación durante el periodo de cuarentena por la pandemia COVID-19, en la cual busco determinar los cambios en los hábitos alimentarios de 1036 estudiantes mayores de 18 años mediante un cuestionario online, del cual se obtuvo que los participantes tuvieron un cambio en sus hábitos alimentarios durante este periodo de confinamiento presentando un mayor consumo de alimentos sanos (frutas, verduras, legumbres, pescados, huevo) por consiguiente hubo una disminución en el consumo de alimentos altamente procesado. Asimismo, aumentó la práctica de cocinar en casa" (48).



En Madrid “investigaron la variación que hubo en los hábitos alimentarias durante el confinamiento por la COVID-19 en la población gallega (1350 adultos); de tal forma mostraron una mayor frecuencia en el consumo de alimentos saludables y una disminución de alimentos procesados, aun así, un 46% señaló estar consumiendo más alimentos durante el aislamiento debido a la ansiedad y el estrés que ha producido el confinamiento, traduciéndose en un incremento del peso corporal” (49).

Por otro lado, en Perú se realizó “un estudio transversal, observacional, analítico, “Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú”, encuestó a estudiantes de forma virtual, creando un instrumento válido, fiable y útil para evaluar los cambios en los estilos de vida; con la cual encontraron que el 91% de los encuestados tuvieron un mayor uso de la internet, la mitad de los encuestados señalaron una baja en el consumo de alcohol y cigarrillos, y finalmente, el 65% de encuestados disminuyó la actividad física durante el tiempo de la cuarentena” (50).

En Argentina, se realizó una revisión sistemática sobre “el estilo de vida de las personas está integrado por aspectos como la alimentación, consumo de drogas, realización de actividad física y hábitos como el tabaquismo y el consumo de alcohol, entre otros aspectos que inciden en el proceso salud-enfermedad, convirtiéndose en factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles. La vida universitaria lleva consigo diversos cambios que impactan en muchas formas los aspectos anteriormente citados. El presente trabajo presenta una revisión sistemática sobre los determinantes de los Estilos de Vida, haciendo énfasis en los hábitos alimenticios, nivel de actividad física y consumo de alcohol, tabaco y drogas, y su impacto en la salud en los estudiantes Universitarios de las carreras que integran las Ciencias de la Salud” (51).



Igualmente, en Argentina se realizó “otro estudio sobre el estado nutricional en los estudiantes de dos Profesorados de Educación Física de Córdoba y su posible asociación con los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física. Fue un estudio observacional, descriptivo y de corte transversal. Se estudiaron 134 estudiantes. Para valorar el estado nutricional se midió el IMC. Para indagar sobre la selección y las conductas alimentarias, se utilizó una encuesta basada en las recomendaciones de las guías alimentarias para la población argentina. Para estimar el gasto energético en actividad física se usó el Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ, formato corto, versión en español. Resultados: El estado nutricional de la población estudiada mostró en general una mayor prevalencia con peso saludable (normopeso). Respecto a los hábitos alimentarios, las mayores proporciones de estudiantes evaluados presentaron una selección medianamente saludable y unas conductas saludables. En referencia al nivel de actividad física, ambos géneros mostraron, en una mayor proporción, un alto nivel de actividad física. Para todos los casos, el IMC resultó dentro de los valores saludables. Conclusiones: Se podría presumir que el saludable estado nutricional de la población estudiada se debe a sus hábitos alimentarios mayormente saludables y, principalmente, a su alto nivel de actividad física. No obstante, el seguimiento de esta población, en un estudio longitudinal, podría ratificar o rectificar estas primeras presunciones” (52).

NACIONAL



En Bogotá, se estudió los “Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina”, con el objetivo de describir las prácticas de vida saludable de los estudiantes de un programa de medicina de una Institución de Educación Superior en Bogotá, encontró que no presentaban prácticas saludables para la actividad física y el tiempo de ocio” (53).

Otro estudio, realizado en Bogotá “nos demuestra las diferencias de los niveles de actividad física y de hábitos alimentarios entre estudiantes de diferentes programas del área de la salud de una universidad privada en Bogotá. Material y Métodos: Estudio transversal en estudiantes de I-IV semestre de enfermería, instrumentación quirúrgica, medicina, odontología y optometría durante agosto 2017. Se midió actividad física (IPAQ-SF) y hábitos alimentarios (cuestionario de frecuencia de consumo). Se emplearon las pruebas χ^2 y Kruskal-Wallis para las comparaciones entre programas. Resultados: Participaron 692 estudiantes y 77,8% fueron mujeres. Instrumentación mostró el más bajo porcentaje de consumo de almuerzo (88%; $p=0,004$); en la población se presentó bajo consumo de todos los grupos de alimentos, específicamente odontología tuvo bajo consumo de cereales (29%; $p=0,021$) y enfermería de frutas (35%; $p=0,04$) y carnes-huevos-leguminosas (35%; $p=0,01$). Por otra parte, medicina presentó la mayor prevalencia de nivel alto de actividad física (41%; $p=0,002$) y enfermería el mayor porcentaje de nivel bajo (60%; $p=0,01$). Conclusiones: Se encontraron diferencias en los niveles de actividad física y hábitos alimentarios entre los distintos programas evaluados. Se deberían realizar intervenciones a nivel curricular y de promoción de la salud para mejorar los estilos de vida de los universitarios” (54).

Es importante agregar otro estudio realizado en “Bogotá en la cual nos Describir los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en estudiantes de la Universidad El Bosque durante agosto 2017. La cual se llevó a cabo un estudio descriptivo de



corte transversal. La población fueron hombres y mujeres, estudiantes (cursos básicos o I-IV semestre) y matriculados en el segundo semestre de 2017. Los hábitos alimentarios y la actividad física se midieron mediante un cuestionario de frecuencia de alimentos y el cuestionario IPAQ-SF, respectivamente. Se reportaron frecuencias, porcentajes, promedios, medianas, desviaciones estándar, rangos e IC95%. Resultados. Participaron 1.551 estudiantes, 65,6 % eran mujeres, la mediana de la edad fue de 19 años (RIQ=18-20), el 52,7 % pertenecía al primer año de los programas de pregrado y el 6,2 % era de cursos básicos. El 30,6 %, el 16,8 % y el 10,6 % de los estudiantes pertenecían a las facultades de medicina, ingeniería y educación, respectivamente. El 75 % de los estudiantes consumía habitualmente tres comidas principales (desayuno, almuerzo y cena), y el 3,1 % consumía alimentos dos o menos veces al día. El 47,4 % consumía diariamente lácteos y, el 20,1 %, verduras. En todas las facultades, se encontró un alto consumo diario de bebidas azucaradas (17,2 %) y azúcares (40,7 %). El 45 %, el 35 % y el 20 % de los estudiantes tenían un nivel bajo, alto e intermedio de actividad física, respectivamente. El nivel bajo de actividad física aumenta conforme incrementa el semestre académico (43 a 46,4 %); las facultades del área de la salud presentaron mayores porcentajes de nivel bajo de actividad física (46,5 a 60,9 %) y la facultad de creación-comunicación presentó mayor porcentaje de nivel alto de actividad física (49,5 %). Conclusiones: Los estudiantes evaluados presentaron inadecuados hábitos alimentarios y bajo nivel de actividad física, lo cual puede estar perjudicando su salud y desempeño académico” (55).

En Envigado, se realizó un estudio en “cuanto a relacionar las creencias y las prácticas de los estilos de vida con el autoconcepto en los estudiantes de Psicología de la Institución Universitaria de Envigado (Colombia). El estudio de corte transversal, con una muestra aleatoria de 165 estudiantes, los instrumentos usados fueron el AF-5 Cuestionario de Autoconcepto que describe cinco dimensiones: académico/laboral, emocional, familiar, físico y social, y el Cuestionario de Prácticas



y Creencias sobre Estilos de vida, que mide seis dimensiones: condición, actividad física y deporte, recreación y manejo del tiempo libre, Autocuidado y cuidado médico, hábitos alimenticios, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas y sueño. Resultados: Los resultados evidencian que la relación entre las prácticas ($r = -.115$), las creencias ($r = .026$) de los estilos de vida y el autoconcepto no fue significativa ($p > .05$), mientras que la relación entre las prácticas y las creencias fue positiva y significativa ($r = .697$; $p < .001$). Conclusión: Se requiere continuar estudiando la relación entre los estilos de vida y el autoconcepto puesto que la evidencia existente de su relación no es concluyente y como resultó, en el presente trabajo, es contradictoria". (56)

En Colombia, se midió "la adherencia a la dieta mediterránea de universitarios de dos ciudades de Colombia pertenecientes a la región andina y costa caribe de Colombia, y su relación con los estratos socioeconómicos. Materiales y métodos: Se aplicó el cuestionario KIDMED a un total de 795 estudiantes de universidades privadas de la ciudad de Bogotá, y de ciudad de Montería. Resultados y discusión: Los resultados mostraron que sólo el 9,3% de los participantes tenían una dieta acorde a la dieta mediterránea en la ciudad de Bogotá, 29,3% en la ciudad de Montería. La mayoría de los participantes mostraron tener una dieta media con posibilidad a mejorar a lo estipulado por este modelo alimenticio, en ambas ciudades con porcentajes de 60,3% y 63% respectivamente. El otro 30,3% de la población de la ciudad de Bogotá, y 7,7% de la ciudad Montería, mostró tener una dieta de muy baja calidad. Se identifican diferencias entre los estratos socioeconómicos y géneros de los participantes en ambas ciudades. Conclusiones: La adherencia a la dieta mediterránea de los jóvenes universitarios parece estar relacionada no sólo con el estrato socioeconómico, sino también por los hábitos alimenticios" (57).



En Barranquilla, “se estudió los hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Universidad del Atlántico: un estudio descriptivo - transversal. Con una muestra de 110 estudiantes de la Universidad del Atlántico, aplicando un cuestionario de hábitos alimentarios y medidas antropométricas (peso y talla), para calcular el Índice de Masa Corporal (IMC). Resultados: Se evidencia un cambio en la conducta alimentaria entre el antes y el después del ingreso a la universidad, como también indicadores de masa corporal, asociados al sobrepeso. Conclusiones: Resulta pertinente concientizar a los universitarios sobre la importancia de la actividad física y la sana alimentación, en aras de fomentar estilos de vida saludable” (58).

El trabajo de investigación tuvo como principal “objetivo determinar los estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia, Fue un estudio descriptivo transversal donde se aplicó el cuestionario II (HPLP II) de Nola Pender, a 154 estudiantes, el cual cuenta con 6 dimensiones distribuidas en 52 ítems. Como resultado se obtuvo que el género predominante fue el femenino con un 85,7% (132) y que las conductas saludables solo se perciben en la dimensión espiritual y en la dimensión de relaciones interpersonales. Concluyendo que en el periodo universitario existen factores que intervienen negativamente en una vida saludable, potenciando el riesgo de contraer enfermedades no transmisibles” (59).



PRECISIONES METODOLÓGICAS

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:

El producto investigativo se sustenta mediante el paradigma cualitativo, con estudio interpretativo; el cual, según los postulados Arenas y Torres, se busca explorar un conjunto de significados, percepciones, representaciones sociales e individuales sobre un fenómeno que se pretende investigar (60).

En este sentido, se sustenta la necesidad de consolidar un proceso investigativo a partir de las experiencias vividas, comportamientos y percepciones de los estudiantes de fonoaudiología que voluntariamente participaron. A partir de esta idea fundamental, se orienta el propósito de esta investigación que es la percepción de los hábitos alimentarios en estudiantes de la universidad de Pamplona basado en el modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Por tal motivo se asume la aplicación del paradigma cualitativo como instrumento esencial para comprender las percepciones que poseen los estudiantes frente a la temática planteada.

La investigación es de enfoque cualitativo, interpretativo debido a que se desarrolla mediante una revisión bibliográfica de artículos que permita determinar las características de los hábitos alimentarios de los estudiantes de fonoaudiología de la universidad de Pamplona bajo el modelo de promoción de la salud de Nola Pender; por lo cual se realizó una revisión literaria de 90 artículos científicos, esta revisión se basó en la búsqueda de los estudios publicados en revistas indexadas en las bases de datos bibliográficas nacionales e internacionales disponible en: Scielo, Elsevier, revistas cuiden y médicas, Dialnet, Academic Search Premier,



Medline, PubMed, ready y biblioteca digital de la universidad de pamplona, utilizando los términos estilos de vida saludable, hábitos alimentarios, enfermería, estado nutricional, promoción de la salud, entre los años 2018 y 2022.

Naturaleza de la investigación cualitativa

La teoría fundamentada es sobre todo una manera de aproximarse a la realidad social, Glaser y Strauss la definieron como una "aproximación inductiva en la cual la inmersión en los datos sirve de punto de partida del desarrollo de una teoría sobre un fenómeno". (61) "Por ende, este estudio se basa en la teoría fundamentada, pues esta se caracteriza por ser más interpretativa que descriptiva, siendo su objetivo producir interpretaciones que puedan explicar y proporcionar información valiosa sobre aquellos cuyas conductas son sometidas a estudio". (62)

Escenario del estudio

El entorno en el que se desarrollará esta investigación es a nivel educativo, elegido en el ámbito institucional al que pertenece el programa de fonoaudiología de la Universidad de Pamplona, permitiendo la participación de los estudiantes de sexto, séptimo, octavo y noveno semestre, lo cual va a permitir consolidar información representativa sobre las percepciones que estos tienen sobre los hábitos alimentarios. Lo cual evidentemente, influye en la búsqueda de respuestas asociadas a los interrogantes planteados. "Los informantes claves hace referencia a todas aquellas personas que, por sus vivencias, capacidad de simpatía y relaciones que tienen con el fenómeno, pueden apadrinar al investigador volviéndose en una fuente importante de información".(63)



INFORMANTES CLAVES

GRUPO	DESCRIPCIÓN/NOMENCLATURA	IIINFORMANTES
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 1. Estudiantes de 6 semestre	<input type="checkbox"/> EUP6FF1, EUP6FM2.	<input type="checkbox"/> 2
<input type="checkbox"/> 2. Estudiantes de 7 semestre	<input type="checkbox"/> EUP7FF3, EUP7FM4,	<input type="checkbox"/> 2
<input type="checkbox"/> 3. Estudiantes de 8 semestre	<input type="checkbox"/> EUP8FF5, EUP8FM6	<input type="checkbox"/> 2
<input type="checkbox"/> 4. Estudiantes de 8 semestre	<input type="checkbox"/> EUP9FF7, EUP9FM8.	<input type="checkbox"/> 2

PARTICIPANTES/FUENTES DE DATOS:

Se realizará un estudio de tipo cualitativo, enfatizada en la teoría Fundamentada. Nuestra investigación recopila los datos acerca de los comportamientos alimenticios de los participantes permitiéndonos hacer una idea sobre esta realidad estudiada.

Diseño Muestral: El muestreo es no probabilístico por conveniencia.

Población: Estudiantes del programa de fonoaudiología que se encuentren cursando el sexto, séptimo, octavo y noveno semestre en la universidad de Pamplona en la sede de Cúcuta Norte de Santander.



Criterios de inclusión:

- Estudiantes que participen de forma voluntaria en el estudio previa firma del consentimiento informado.
- Estudiantes que se encuentren entre los rangos de edad entre 18-35 años.
- Estudiantes que se encuentren en la ubicación semestral priorizada. Matriculados en el programa de fonoaudiología que se encuentren cursando el sexto, séptimo, octavo y noveno semestre en la universidad de Pamplona en la sede de Cúcuta, Norte de Santander.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que presenten alguna enfermedad o discapacidad.
- Estudiantes con trastornos alimentarios.
- Estudiantes que no asistan regularmente a las asignaturas en el periodo en el que se realice la aplicación de la entrevista semiestructurada.

Proceso de obtención de la información

El proceso para la obtención de información de los participantes, se obtendrán por medio de la aplicación de una entrevista semiestructurada, donde se proyecta entre 30 minutos a 1 hora donde utilizaremos grabadora de voz, la cual será útil para consolidar generar información pertinente sobre el fenómeno de estudio. En este sentido, bajo la naturaleza de la teoría fundamentada se estiman los siguientes preceptos para obtener resultados más significativos:

Codificación de los datos.

Como método se desarrolla en tres etapas fundamentales:

- ✓ La descripción, que incluye el ordenamiento conceptual.



- ✓ La codificación
- ✓ La comparación constante.

De esta manera, se tiene en cuenta:

La codificación abierta: Este es un proceso de gran importancia, debido a que mediante esta se conseguirá hacer un análisis detallado sobre los datos, que se lograron obtener a través de las preguntas desencadenantes de la entrevista semiestructurada, lo cual permitirá extraer códigos de acuerdo a las percepciones de los participantes.

La codificación axial: Esta permite relacionar categorías y subcategorías. Se llama axial porque todo circula alrededor de un eje o categoría a la que se le asignan de manera jerárquica subcategorías. Siguiendo líneas de acuerdo a sus dimensiones. De este modo, se va garantizar que los datos obtenidos circulen alrededor de una categoría a la que se le asignan de manera jerárquica subcategorías.

Selectiva: Mediante esta, se logrará un proceso de integración y refinamiento teórico. De esta manera, se considera la integración como herramienta clave para determinar una categoría central, que representa el tema principal de investigación, bajo el fundamento analítico que le otorga la capacidad de cohesionar las categorías para formar un todo explicativo.

Categoría

Strauss, "señala que las categorías son conceptos derivados de los datos, que representan los fenómenos. De hecho, añade que los fenómenos se convierten en ideas analíticas pertinentes que emergen de los datos. De allí que el nombre



escogido para la categoría parece ser por lo general el que mejor describe lo que sucede, por ende, debe ser lo bastante gráfico para que le evoque rápidamente al investigador su referente”.

“El proceso de análisis es sumamente dinámico y creativo y se basa en dos estrategias fundamentales: el método comparativo constante (la recolección de la información, la codificación y el análisis se realizan simultáneamente), y el muestreo teórico (se seleccionan nuevos casos en función de su potencial para ayudar a refinar o expandir los conceptos y teorías ya desarrollados)”.

Triangulación cualitativa de tipo metodológica

A partir de esta se realizará el diálogo con los autores contemplados en el marco relación frente a los resultados obtenidos de los informantes, para realizar la triangulación de datos es necesario que los métodos utilizados durante la observación o interpretación del fenómeno sean de corte cualitativo para que éstos sean equiparables. Esta triangulación consiste en la verificación y comparación de la información obtenida en diferentes momentos mediante los diferentes métodos. (64)

Consideraciones éticas

Este proyecto de investigación se ajustó a la normatividad internacional y en particular a los principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos de la declaración de Helsinki. Según la Resolución 8430 de 1993 del



ministerio de Salud de Colombia, por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud en Colombia, el presente estudio se clasifica como una investigación sin riesgo, debido a que la información se obtuvo a través de encuestas, además se desarrolla bajo los Principios Bioéticos Universales: autonomía, no maleficencia, beneficencia, y justicia.

Principios éticos de la investigación

- Autonomía: ningún estudiante implicado en el presente estudio fue forzado a participar, asegurando de esta manera el consentimiento libre y voluntario.
- Justicia: durante cada una de las etapas del estudio, se garantizó un trato equitativo e igualitario a cada uno de los implicados, independientemente de su ideología, raza, situación económica y/o cultura.
- No maleficencia: ninguna actividad orientada a la recolección de datos transgredió o colocó en riesgo la integridad de los entrevistados. Asimismo, se clarifica de que ninguno de los datos analizados fue alterado.
- Beneficencia: este estudio se realizó bajo la previa consideración de actuar en beneficio de consolidar procesos científicos que garanticen la disminución de las brechas de conocimiento sobre el fenómeno de estudio.



META-ANÁLISIS Y DIAGRAMACIÓN DE RESULTADOS

Cuando se dé por finalizada la entrevista semiestructurada, se describen los resultados que se obtuvieron luego de implementar las técnicas de análisis respectivas. Dando un orden secuencial y respondiendo a un enfoque inductivo, en primer lugar, se presentan las entrevistas aplicadas a los 8 informantes clave correspondientes a los estudiantes del programa de fonoaudiología de la Universidad de Pamplona (con ubicación semestre de sexto, séptimo, octavo y noveno semestre del periodo 2022-1).

Este aparte se guía a través del Sistema de Categorías Emergentes, provenientes de los procesos de codificación y categorización. De tal manera que surgen así, las dimensiones, sub categorías y categorías del estudio. Como resultado de la codificación abierta y axial se concibió el Sistema de Categorías Emergente (SCE) que se presenta en la Tabla 1.

Los resultados se muestran en el orden inductivo que precedió el análisis. Se presentan así tres niveles de análisis: dimensiones, subcategorías y categorías. Cada dimensión está representada como un diagrama conceptual, que involucra un conjunto de códigos y su vinculación directa con los datos brutos, es decir sustentadas en éstos, se puede considerar que esta etapa es el resultado del proceso de codificación inicial o abierta realizado sobre las entrevistas. Posteriormente se representa cada subcategoría como un conjunto de dimensiones con relación teórica entre los constructos estudiados.

En la fase final del método inductivo analítico se presentan las categorías principales del estudio:



CÓDIGOS	DIMENSIONES	SUBCATEGORÍAS	CATEGORÍAS	TRIANGULACIÓN CON LA TEÓRICA
<p>1. No, le presto atención, Pero si tengo en cuenta de evitar las comidas rápidas</p> <p>2. Lo primero que encuentro en la nevera</p> <p>3. Que me gusten que visualmente me llamen la atención</p> <p>4. En cuanto a las grasas tengo en cuenta los fritos, la comida callejera y las comidas rápidas</p> <p>5. Que haya variedad tanto en los carbohidratos como en las proteínas, colesterol y grasas</p>	GUSTOS Y PREFERENCIAS	DETERMINACIONES PROPIAS DEL INDIVIDUO	DESCONOCIMIENTO DE LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA	<p>CONDUCTA PREVIA RELACIONADA</p> <p>La frecuencia de la misma conducta o similar en el pasado. Los efectos directos e indirectos de la probabilidad de comprometerse con las conductas de promoción de la salud.</p> <p>Este concepto hace referencia a esas experiencias anteriores de los universitarios</p>



<p>6. consumo en el día una vez chocolate</p>				<p>participantes que tienen efectos directos e indirectos para comprometerse a tener un adecuado habito alimentario.</p>
<p>7. cada 3 o cuatro horas consumo cualquier tipo de alimentos normalmente en la mañana pues siempre suelo comer harinas como lo son pasteles y lo acompaño de jugo de frutas.</p>				
<p>8. En la mañana un huevo frito con pan una manzana al almuerzo arroz papa carne que es la proteína pollo la noche ya un caldo de Papa consume media mañana media tarde me gusta comerme un croissant con un café con leche mañana no media mañana casi no bueno carbohidratos creo que más que todo la Papa</p>				
<p>9. De carbohidratos por lo regular como lo que es pollo cerdo este pescado</p>				



10. Consumo 3 comidas al día una en la mañana otra en la tarde y otra en la madrugada arroz con granito o pan

11. mi desayuno un huevo un pan, el almuerzo ya sería la parte del arroz la proteína y media tarde pues a veces como un buñuelo y una poni malta y pues la comida a veces son pastas o avena

12. consumo en el día de carbohidratos yo creería que es bastante normalmente una porción normal de un pocillo de arroz también granos consumo bastante lo que es el frijol la lenteja la alverja el frijol blanco la caraota un plato de sopa.

13. Me da mucha ansiedad ver un alimento que me guste y hasta que no me sacie no me importa si ya



comí no me importa hago
gula con tal de probar

14. Principalmente de una
arepa una sola arepa con un
pocillo de café con leche
durante el día o mis 3
comidas principales no
ninguna pues trato de no,
pero hay días que si me
salto la hora a veces

15. En el desayuno unas
arepas con queso o arepa
con huevo

16. Principalmente el huevo
me gusta mucho en todas
las presentaciones sea
cocido sea frito y el pan

17. Arepa con huevo y café
con leche

18. Arroz y granito
calentado

19. sí, dependiendo de las
circunstancias a veces por
las cargas académicas y por
el hecho de cumplir los



deberes por la exigencia que nos dan puedo omitir ya sea el desayuno como puedo omitir el almuerzo como la cena

20. El almuerzo a veces no me da chance para comer el almuerzo y siento que durante el día me duele la cabeza

21. Por lo general se compone lo que es lácteo pan o vez en cuando fruta y lo acompaños pan con queso, a veces con mantequilla o sino con mermelada

22. No porqué siempre las tengo ahí siempre me queda el tiempo de comer esas principales

23. En la mañana un platanito de calentado en la tarde una porción normal de almuerzo arroz grano vegetales, pero es bastante



<p>poco o moderado: moderado en la noche 3 pancitos integrales y gaseosa.</p>				
<p>24. Qué me guste que me deje satisfecho y sea económico</p>				
<p>25. Si como chocolate en el día y si es bastante grande lo distribuyo para que me dure todo el día</p>				
<p>26. En la cena pues a veces no cenó cuando lo hago pues a veces este que un panque o una crepa o una arepita tras no consumo casi pan.</p>				
<p>1. No lo observó porque desconozco sobre los valores que traen las tablas nutricionales</p>	<p>ACCIONES PERSONALES</p>			
<p>2. No le doy mucha relevancia porque no</p>				



manejo mucho esos términos esos conceptos

3. Si la observó para mirar a ver de pronto qué pues producto si tiene azúcar si no tienes si tiene algún químico

4. Observo todo el carbohidrato más o menos cuánto aporte tiene si tiene proteínas si tiene algo de sodio si está bajo en grasa

5. Nunca había pensado en revisar la tabla

6. Sí, porque que para darme cuenta cuántas calorías cuántos carbohidratos cuanta grasa tiene el alimento que voy a consumir

7. Nunca me Tomo pues la libertad se podría decir de observarlos



<p>1. consumo frutas, lácteos muy poco, casi no consumo pan y 1 porción al día</p>	<p>COMBINACIONES DE ALIMENTOS NUTRITIVOS</p>	<p>BÚSQUEDA DE LA SALUD</p>		
<p>2. 5 veces al día, por lo general lo que son el desayuno, almuerzo y cena lo que sea equilibrado, balanceado y lo que son ya la media mañana o media tarde los snacks, los snacks son frutas</p>				
<p>3. Café naturales pan un huevo</p>				
<p>4. En el desayuno como arepa con huevo con queso o con mortadela y café o choco listo o avena en a veces pan</p>				
<p>5. En el almuerzo pues sí me dan que el arroz más poco grano entonces el arroz siempre carne o pollo pescado consumimos casi todos los días el aguacate y el Maduro la Papa la yuca</p>				



<p>6. Consumo frutas en la mañana y de media tarde la gran mayoría de las veces, 1 porción de verduras</p>				
<p>7. En el caso es la carne con las lentejas por su balance y su contenido nutricional</p>				
<p>1. Evito mucho los fritos que es lo que más uno encuentra aquí y las gaseosas</p>	<p>CONDUCTAS PROTECTORAS</p>	<p>ASPECTOS POSITIVOS FRENTE A LA SALUD</p>	<p>RECONOCIMIENTO DE BENEFICIOS PARA LA SALUD</p>	<p>BENEFICIOS PERCIBIDOS DE ACCIÓN</p> <p>Los resultados positivos anticipados que se producirán desde la conducta de salud.</p> <p>Bajo este concepto se contextualiza aquellos resultados positivos esperados que se producirán como expresión de un hábito alimentario adecuado del Universitario.</p>
<p>2. Trato de cumplir, aunque sea las 3 comidas ya que por la Universidad muchos casos no me quedan tiempo</p>				
<p>3. que sea algo como balanceado”</p>				
<p>4. Evitar las carnes que tengan mucha grasa</p>				
<p>5. Evito tomar gaseosa jugos muy dulces, dulces, los dulces que venden casi no me gustan</p>				



<p>6. Si no están tan grasoso porque no me provoca comerlos</p>				
<p>7. Sí es apetitoso, ósea si es saludable</p>				
<p>8. No consumo muchos chocolates ni tampoco helados porque no son de mi agrado</p>				
<p>9. cuando me como un chocolate o una galleta trato de no consumirla otra vez durante el día</p>				
<p>10. Con las galletas pues sí eso sí me lo como así sin hacer nada pues sólo la consumo una sola vez al día</p>				
<p>1. Como 3 comidas al día y una merienda por la tarde cena arepa panes arroz carne lentejas no consumo jugos papas plátanos</p>	<p>HÁBITOS SALUDABLES</p>			
<p>2. Como tres veces al día y una media tarde. Por la</p>				



mañana arepas con queso o arepa con huevo ya en el en la hora del almuerzo ya sea arroz lechuga este la ensalada que hayan hecho en la casa y por lo regular tomo agua no jugo ya en la cena es un poco más balanceada, es choco listo y sándwich y ya es media tarde puede ser una fruta

3. Por las mañanas consumo arepas o panes para desayunar, en el almuerzo arroz papa, tajada de plátano, una porción moderada.

4. Al día como de tres a cuatro veces frutas lácteos cereales incluyendo en lentejas arroz frijol y pan

5. No omito ninguna comida sí a veces me quedo en la U salgo al a comer algo porque si no como nada me puede dar o sea mareo



<p>6. Procuero que sean cosas no tan procesadas o sea de lo que sea más natural y no traigan tanto químico</p>				
<p>7. Que tenga bastante proteína para que me dé por decirlo así energía y fuerza</p>				
<p>8. No consumo chocolate ni helado ni ese tipo de cosas porque soy intolerante</p>				
<p>9. Lácteos sí en gran cantidad hasta a veces en el día 4 veces</p>				
<p>10. 3 a 4 veces verduras 2 veces al día y lácteos entre 3 a 4 veces en el día</p>				
<p>11. Fruta como unas 6 porciones en la media mañana o la media tarde y qué cantidad tiene entre 1 o 2</p>				
<p>12. Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días.</p>				



13. Frutas sólo 2 porciones en la mañana				
14. El yogur me gusta mucho el yogurt				
15. Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días				
16. Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día				
1.Ser universitaria ya que pues a veces los espacios no son muy largos y pues la ida a la casa o que uno sale de afán y pues no desayuna o no almuerza y no la repones	SER ESTUDIANTE	BARRERAS PARA LOS HÁBITOS SALUDABLES	INFLUENCIAS PROPIAS Y SOCIOCULTURALES	INFLUENCIAS SITUACIONALES Las percepciones y cogniciones personales de cualquier situación o contexto determinado que pueden facilitar o impedir la conducta. Incluyen las percepciones de las opciones
2. El estrés de la Universidad hace que uno pues se salte las comidas coma de forma inadecuada				
3. El estudio a veces uno le da tiempo de comer todo				



4. Me falta voluntad para ponerme a la meta de alimentarme bien				<p>disponibles, características de la demanda y rasgos estéticos del entorno en que se propone que se desarrollen ciertas conductas promotoras de la salud.</p> <p>Las influencias situacionales pueden tener influencias directas o indirectas en la conducta de salud. A continuación, se enumeran algunos antecedentes inmediatos de la conducta o de los resultados conductuales. Un suceso conductual se inicia con el compromiso de actuar a menos que haya una demanda contrapuesta que no</p>
5. Nunca me ha interesado				
1. La parte económica a veces no contamos con los recursos para comprar los alimentos para tener una alimentación balanceada	INFLUENCIA ECONÓMICA			
2. Porque de ahí uno parte que a veces las personas seguían más porque el precio es mejor que la calidad				
1. Si el almuerzo o el desayuno por el tiempo o uno sale corriendo a veces pues toca hacer otras cosas que uno no le alcanza el tiempo para desayunar o algo	INFLUENCIA DE HORARIOS O TIEMPO			
2. Si el almuerzo o el desayuno por el tiempo o uno sale corriendo a veces pues toca hacer otras cosas				



<p>que uno no le alcanza el tiempo para desayunar o algo</p>				<p>se pueda evitar o una preferencia contrapuesta que no se pueda resistir.</p>
<p>3. Por el horario de la Universidad que evita que uno tenga como un orden o un Control de esos horarios para alimentarse bien</p>				<p>Este concepto hace referencia a la apreciacion que tiene el participante de cualquier situacion en la que se le facilite o imposibilite un adecuado habito alimentario. Las cuales pueden</p>
<p>4. Que tenga que salir temprano de la casa y no puede pronto comer adecuadamente</p>				<p>aumentar o disminuir el compromiso o la participación de realizar una alimentacion saludable.</p>
<p>5. El tiempo</p>				
<p>6. sino que como uno a destiempo por los trabajos que por la práctica</p>				
<p>7. No porque el tiempo me alcanza, sí cómo, pero tardó bastante entre el almuerzo y la cena</p>				
<p>1. Le echó agua la gaseosa</p>	<p>CREENCIAS ALIMENTARIAS</p>	<p>MITOS</p>		
<p>2. les añado agua más que todo en las bebidas</p>				



<p>3. Le hecho un poquito de agua para reducir la glucose</p>				
<p>4. Cuando Tomo bebidas como gaseosas normalmente lo que hago es tomar 1 o 2 sorbos pequeños que la botella baje un poco y la relleno con agua</p>				
<p>5. Cuando son refrescos les echo un poco de agua para q no sepa mucho a dulce</p>				
<p>6. No consumo níspero porque a mí me han dicho que eso que vuelve como homosexual</p>				
<p>7. Que el pan engorda que el pan es malo para el organismo que no proporciona nada que no es nutritive</p>				
<p>8. Sobre la gaseosa escuchado que le genera leucemia y que le eleva la</p>				



tensión el azúcar en la sangre				
9. Que comer y yogures temprano a la primera hora del día del daño eso porque me causa dolor de estómago				
10. Si como pan todos los días puedo subir de peso				
CODIGO 90	DIMENSIÓN 9	SUBCATEGORÍA A 5	CATEGORÍA 3	



I.- ANÁLISIS DE LAS DIMENSIONES DEL ESTUDIO.

1. CATEGORÍA: DESCONOCIMIENTO DE LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

1.1. SUB – CATEGORÍA: DETERMINACIONES PROPIAS DEL INDIVIDUO

1.1.1. DIMENSIÓN: GUSTOS Y PREFERENCIAS

La figura N° 1. Permite ayudar a determinar cuáles son esos gustos o preferencias que tienen los participantes al momento de escoger sus alimentos, donde algunos de ellos indicaron que no le prestan mucho interés, mientras que otros si le prestan más atención al momento de escoger los alimentos.

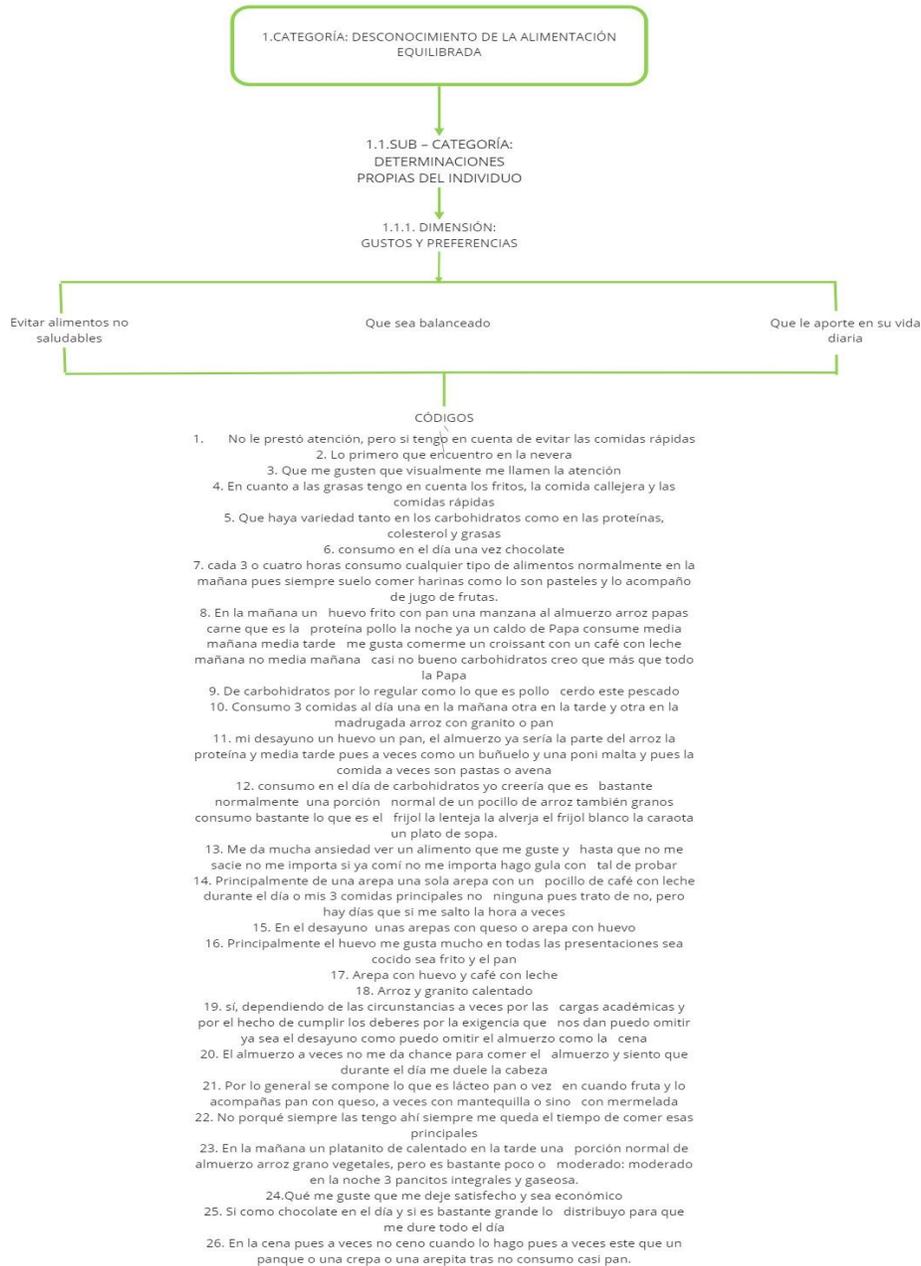
EUP6FF1: “No le prestó atención, pero si tengo en cuenta de evitar las comidas rápidas”

EUP6FF2: “Lo primero que encuentro en la nevera”

EUP7FM4: “que sea algo como balanceado para que no me caiga tan pesado”

EUP9FM8: al momento de escoger los alimentos yo miro que no tenga o sea que tenga bastante proteína para que me dé por decirlo así energía y fuerza

Como se evidencia entre los participantes hay percepciones diferentes al momento de elegir su alimento diario, y se evidencia que para unos solos buscan el alimentarse con lo que consigan, mientras que otros piensan que aporte le genera a su cuerpo lo que va a consumir.



miro

Figura N°1: Gustos y Preferencias

Fuente: creado por Astrid Ruiz y Mary Johan Jimenez



1.1.1.1. SUB – CATEGORÍA: DETERMINACIONES PROPIAS DEL INDIVIDUO

1.1.1.1.1. DIMENSIÓN: ACCIONES PERSONALES

La figura N°2. Muestra esa percepción que tiene los participantes a la hora de comer algún alimento procesado si se fija en la tabla nutricional, en las calorías que pueda contener, o en las grasas que tenga el alimento, esto es lo que piensan lo participantes acerca de lo anteriormente mencionado:

EUP7FF3: “No lo observó porque desconozco sobre los valores que traen las tablas nutricionales”

EUP7FM4: “No le doy mucha relevancia porque no manejo mucho esos términos esos conceptos”

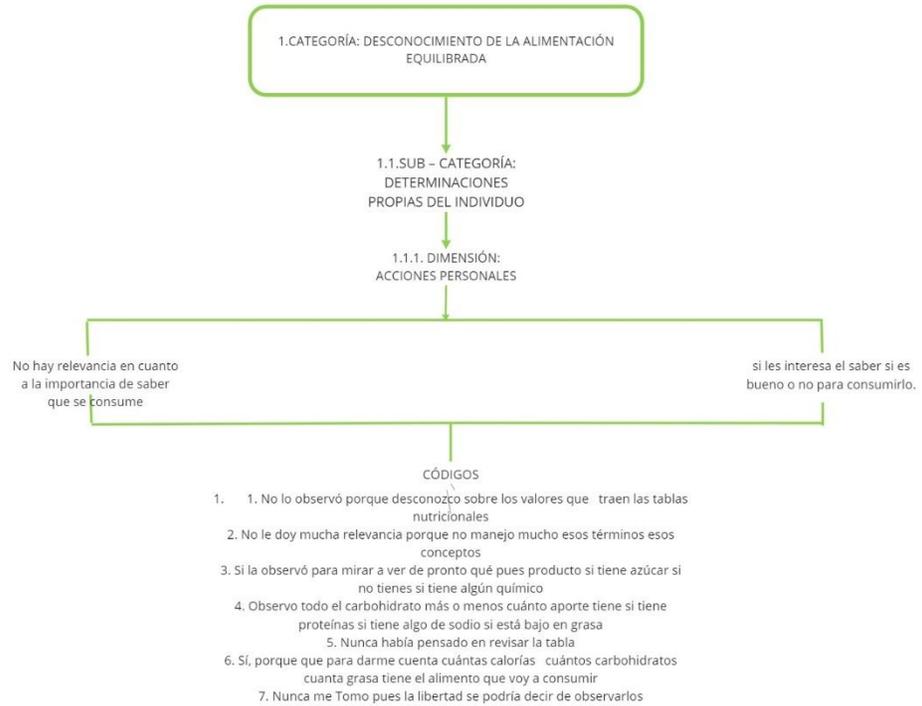
EUP8FM6: “Nunca había pensado en revisar la tabla”

Mientras que hay participantes que si lo realizan porque:

EUP9FF7: “Si la observó para mirar a ver de pronto qué pues producto si tiene azúcar si no tienes si tiene algún químico”

EUP9FM8: “Sí, porque que para darme cuenta cuántas calorías cuántos carbohidratos cuanta grasa tiene el alimento que voy a consumir”

Se puede evidenciar que la mayoría de los participantes no tiene en cuenta o no saben acerca de la tabla nutricional, ya que desconoce cuáles son los valores normales o no le toman mucha importancia, pero hay otra parte de los participantes que si se fijan en dicha tabla para mirar que tanto les está aportando ese alimento tanto en grasa como en sodio u otros componentes.



miro

Figura N°2: Acciones Personales

Fuente: creado por Astrid Ruiz y Mary Johan Jimenez



1.1.1.3 SUB – CATEGORIA: BUSQUEDA DE LA SALUD

1.1.1.3.1 DIMENSIÓN: COMBINACIONES DE ALIMENTOS NUTRITIVOS

La figura N°3. Nos muestra cuáles son esas combinaciones nutritivas que presentan los participantes, en la cual se ve reflejado en cada uno de ellos la escogencia de alimentos que favorecen al estado nutricional de cada uno de ellos.

EUP6FM2: “En el caso es la carne con las lentejas por su balance y su contenido nutricional”

EUP6FF1: “Consumo frutas en la mañana y de media tarde la gran mayoría de las veces, 1 porción de verduras”

EUP6FM2: “5 veces al día, por lo general lo que son el desayuno, almuerzo y cena lo que sea equilibrado, balanceado y lo que son ya la media mañana o media tarde los snacks, los snacks son frutas”

Muchos de los participantes perciben de forma clara la parte nutritiva de los alimentos, ya que de esta forma ellos tratan de buscar una adecuada alimentación para el bienestar y generar así un mejor autocuidado en cada uno de ellos.

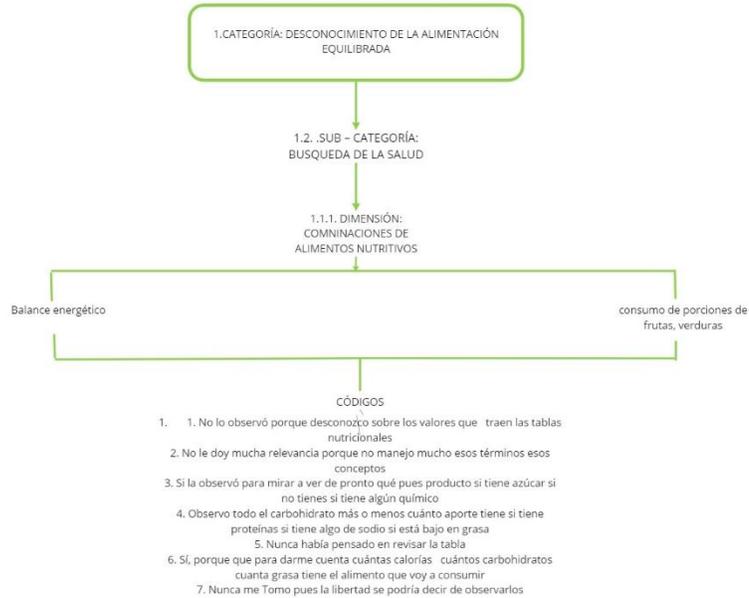


Figura N°3: Combinaciones de alimentos saludables

Fuente: creado por Astrid Ruiz y Mary Johan Jimenez



1.1.2. CATEGORÍA: RECONOCIMIENTO DE BENEFICIOS PARA LA SALUD

1.1.2.1. SUB – CATEGORIA: ASPECTOS POSITIVOS FRENTE A LA SALUD

1.1.2.2. DIMENSIÓN: CONDUCTAS PROTECTORAS

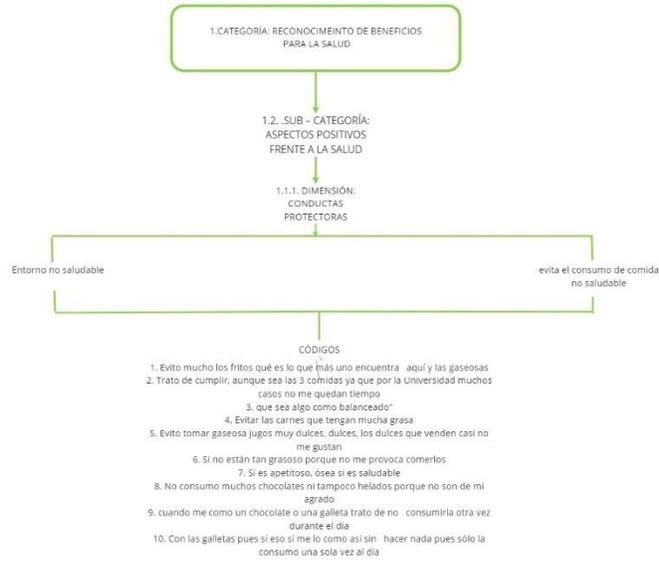
La figura N°4. Muestra cuáles son esas prácticas protectoras que utilizan los participantes frente a los alimentos que escogen o la forma de alimentarse puede influir en los aspectos tanto positivos como negativos frente a la salud en el ámbito universitario.

EUP6FF1: “mucho los fritos qué es lo que más uno encuentra aquí y las gaseosas”

EUP6FF1: “Evito tomar gaseosa jugos muy dulces, dulces, los dulces que venden casi no me gustan”

EUP7FM4: “No consumo muchos chocolates ni tampoco helados porque no son de mi agrado”

Es de relevancia dar a conocer que los participantes manejan conductas positivas frente a los cuidados de su salud por medio de la alimentación, donde demuestran que evitan el consumo de alimentos que no son beneficiosos para ellos, porque de uno u otra forma les pueden generar afectaciones a nivel físico.



miro

Figura N°4: Conductas protectoras

Fuente: creado por Astrid Ruiz y Mary Johan Jimenez



1.1.2.2. SUB – CATEGORIA: ASPECTOS POSITIVOS FRENTE A LA SALUD

1.1.2.3.DIMENSIÓN: HABITOS SALUDABLES

La figura N°5. Nos muestra como son los hábitos saludables más frecuentes dentro de los participantes, en donde se evidencia como es la alimentación diaria de ellos, que alimentos consume, en la cual ellos expresan:

EUP7FF3: “Como 3 comidas al día y una merienda por la tarde cena arepa panes arroz carne lentejas no consumo jugos papas plátanos”

EUP9FM8: “Como tres veces al día y una media tarde. Por la mañana arepas con queso o arepa con huevo ya en el en la hora del almuerzo ya sea arroz lechuga este la ensalada que hayan hecho en la casa y por lo regular tomo agua no jugo ya en la cena es un poco más balanceada, es choco listo y sándwich y ya es media tarde puede ser una fruta”

Además, también se evidencia que hay muchos de los participantes que incluyen en su dieta varias porciones tanto de frutas, verduras y lácteos:

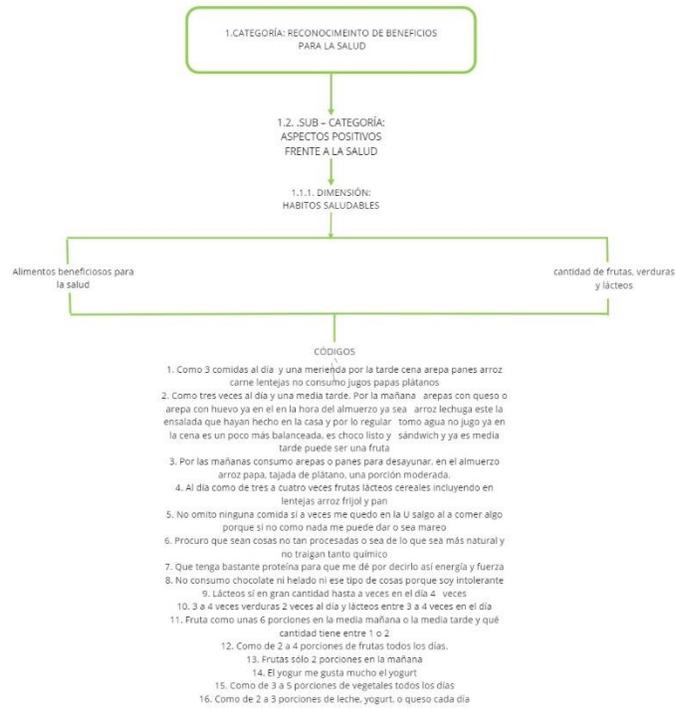
EUP7FM4: “Fruta como unas 6 porciones en la media mañana o la media tarde y qué cantidad tiene entre 1 o 2”

EUP6FM2: “Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días”

EUP8FF5: “Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días”

EUP6FF1: “Lácteos sí en gran cantidad hasta a veces en el día 4 veces”

El alimentarse de una manera adecuada es un pilar clave para poder mantener el equilibrio entre lo bueno y lo malo que puedan consumir los participantes.



miro

Figura N°5: Hábitos saludables

Fuente: creado por Astrid Ruiz y Mary Johan Jimenez



1.1.3.CATEGORÍA: INFLUENCIAS PROPIAS Y SOCIOCULTURALES

1.1.3.1. SUB – CATEGORIA: BARRERAS PARA LOS HABITOS SALUDABLES

1.1.3.1.1 DIMENSIÓN: SER ESTUDIANTE

La figura N° 6. Permite observar que el ser estudiante puede generar cambios en esa alimentación tanto en la omisión de comidas como en la mala o inadecuada alimentación por falta de tiempo.

EUP6FF1: “Ser universitaria ya que pues a veces los espacios no son muy largos y pues la ida a la casa o que uno sale de afán y pues no desayuna o no almuerza y no la repones”

EUP7FF3: “El estrés de la Universidad hace que uno pues se salte las comidas coma de forma inadecuada”

EUP9FM8: “El estudio a veces uno le da tiempo de comer todo”

Como hay otros participantes que una de las barreras puede ser el desinterés para llevar una adecuada alimentación:

EUP8FM6: “Me falta voluntad para ponerme a la meta de alimentarme bien”

EUP8FM6: “Nunca me ha interesado”

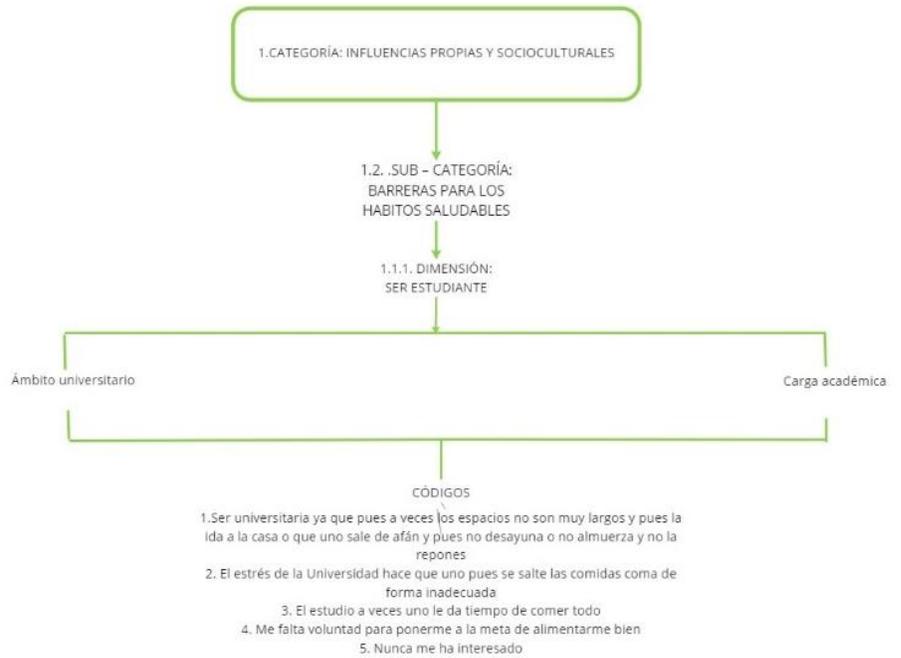


Figura N°6: Ser estudiante.

Fuente: creado por Astrid Ruiz y Mary Johan Jimenez



1.1.3.1. SUB – CATEGORIA: BARRERAS PARA LOS HABITOS SALUDABLES

1.1.3.1.2. DIMENSIÓN: INFLUENCIA ECONÓMICA

La figura N° 7. Muestra como los participantes expresan que el factor económico dentro de la vida universitaria es un poco influyente, ya que muchas veces no le alcanza para poder alimentarse de manera adecuada como:

EUP7FF3: “La parte económica a veces no contamos con los recursos para comprar los alimentos para tener una alimentación balanceada”

EUP6FM2: “Porque de ahí uno parte que a veces las personas seguían más porque el precio es mejor que la calidad”

Por eso en el ámbito universitario el mantener una alimentación saludable es bastante fluctuante debido a las diversas barreras que se puedan presentar para tener adecuado hábitos.



Figura N°7: Influencias económicas

Fuente: creado por Astrid Ruiz y Mary Johan Jimenez



1.1.3.1. SUB – CATEGORIA: BARRERAS PARA LOS HABITOS SALUDABLES

1.1.3.1.3. DIMENSIÓN: INFLUENCIA DE HORARIOS O TIEMPO

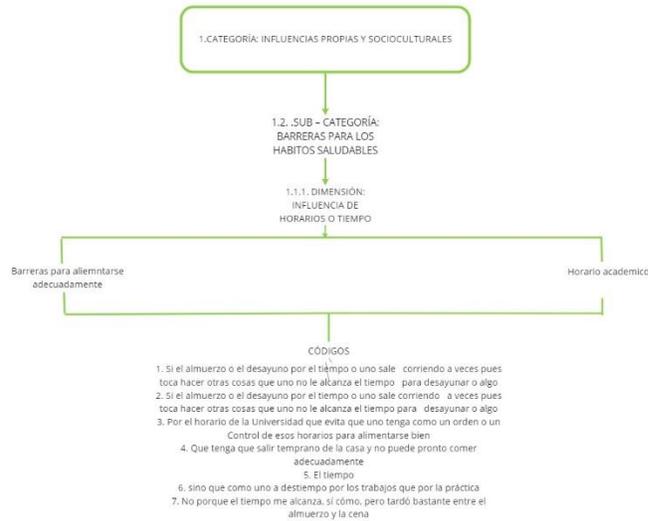
La figura N° 8. Nos muestra el tiempo es otras de las barreras más frecuentes en los estudiantes universitarios, ya que, a pesar de poder disponer de los recursos, la carga académica impide la adecuada alimentación como:

EUP6FF1: “Si el almuerzo o el desayuno por el tiempo o uno sale corriendo a veces pues toca hacer otras cosas que uno no le alcanza el tiempo para desayunar o algo”

EUP6FM2: “Por el horario de la Universidad que evita que uno tenga como un orden o un Control de esos horarios para alimentarse bien”

EUP9FF7: “Que tenga que salir temprano de la casa y no puede pronto comer adecuadamente”

EUP9FM8: “sino que como uno a destiempo por los trabajos que por la práctica”



miro

Figura N°8: Influencia de horario o tiempo

Fuente: creado por Astrid Ruiz y Mary Johan Jimenez

1.1.3.1. SUB – CATEGORIA: BARRERAS PARA LOS HABITOS SALUDABLES

1.1.3.1.3. DIMENSIÓN: CREENCIAS ALIMENTARIAS

La figura N° 9. No muestra como existen algunas creencias en cuanto a la alimentación por parte de los participantes y de qué manera algunas de estas pueden generar barreras y que puedan estar relacionadas en la parte individual como social y ambiental.

EUP7FF3: “Le echó agua la gaseosa”

EUP9FM8: “Le hecho un poquito de agua para reducir la glucosa”



EUP7FM4: “Cuando Tomo bebidas como gaseosas normalmente lo que hago es tomar 1 o 2 sorbos pequeños que la botella baje un poco y la relleno con agua”

EUP8FM6: “Que el pan engorda que el pan es malo para el organismo que no proporciona nada que no es nutritivo”

EUP9FF7: “Que comer y yogures temprano a la primera hora del día del daño eso porque me causa dolor de estómago”

EUP8M6: “Sobre la gaseosa escuchado que le genera leucemia y que le eleva la tensión el azúcar en la sangre”

Los participantes perciben que estas creencias pueden aminorar el impacto negativo que puedan tener el consumo inadecuado de algunos de los alimentos, mientras que otros participantes describen que el consumo excesivo de algunos alimentos le puede generar molestias intestinales.

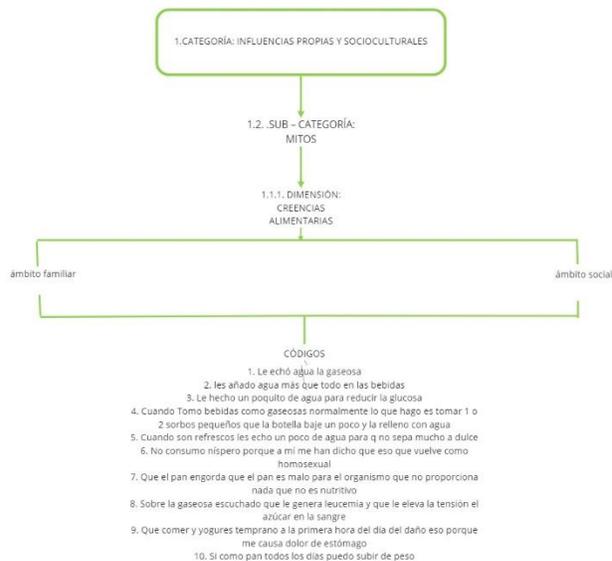


Figura N°9: Creencias alimentarias

Fuente: creado por Astrid Ruiz y Mary Johan Jimenez



1.2. ANÁLISIS DE LAS SUBCATEGORÍAS

1.2.1. CATEGORÍA: DESCONOCIMIENTO DE LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

1.2.1.1. SUBCATEGORÍA: DETERMINACIONES PROPIAS DEL INDIVIDUO

La figura 10, muestra determinaciones propias del individuo, como la capacidad de elección entre alternativas o formas de resolver diferentes situaciones de la vida.

De acuerdo a esto, “la conducta humana no es producto de un solo factor o de una sola causa, sino que debemos analizar las diferentes perspectivas para un solo comportamiento, dependiendo de una diversidad innumerable de estímulos y consideraciones, tales como las necesidades reales que concibe cada individuo y la interpretación que tenga sobre su grado de satisfacción y la fuente del mismo”.(1)

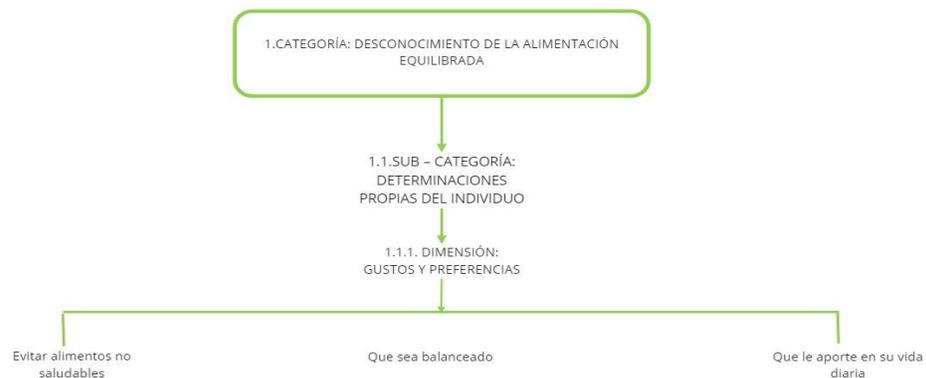


Figura N° 10: Determinaciones propias del individuo.

Fuente: creado por Astrid Ruiz y Mary Johan Jimenez



1.2.1.2. SUBCATEGORÍA: BÚSQUEDA DE LA SALUD

La figura 11, revela la impresión de la búsqueda de la salud de los participantes, “reconocida como esa necesidad de consultar un servicio de salud, la cual tiene su origen en el sujeto inmerso en un proceso de tensión entre salud-enfermedad, que al no lograr retornar por sus propios medios a un estado de salud (construido por él y por quienes lo rodean) desarrolla una compleja trama de prácticas y significados que desembocan en la búsqueda de un tercero que le ayude a solucionar aquella tensión; esa búsqueda se traduce en una necesidad de atención que es sentida, corporeizada y que se convierte en acción”.(2) Entre las acciones destinadas a promover la salud integral de la comunidad universitaria, hay que considerar que los hábitos alimentarios juegan un rol fundamental toda vez que se quieren favorecer los estilos de vida saludables.

En 2011 la “Food and Agriculture Organization (FAO) publicó el documento “Importancia de la educación nutricional”. y lo señala como estrategia de preferencia, y reconoce su valor como catalizador esencial para la repercusión de la nutrición en la salud. La educación nutricional busca promover hábitos alimentarios saludables y favorecer la autogestión en el cuidado de la salud, lo cual resulta parte importante en el desarrollo de las competencias personales de los estudiantes. De este modo, el ámbito universitario resulta una excelente oportunidad dado que cuenta con el espacio y el tiempo propicio para generar actitudes y comportamientos de responsabilidad en el mantenimiento de la salud, como valor personal, social y de ciudadanía, justificando así la intervención en pos de promover mejores hábitos alimenticios”.(3)

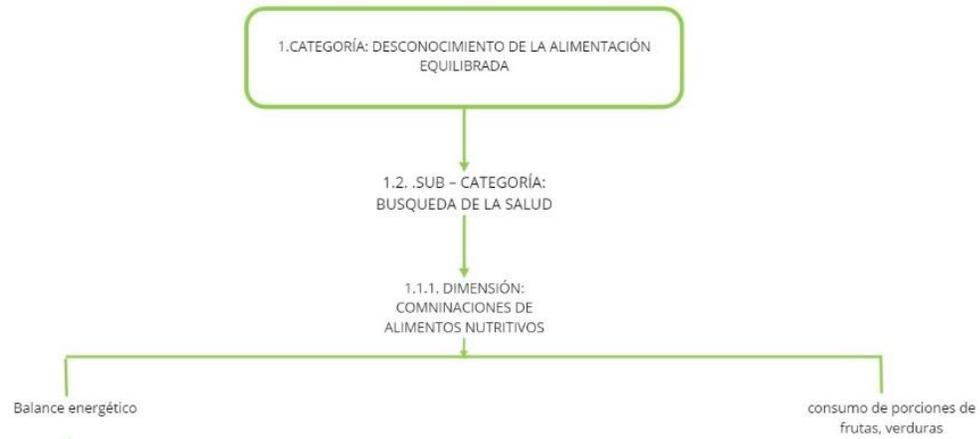


Figura N° 11: Búsqueda de la salud.

Fuente: creado por Astrid Ruiz y Mary Johan Jimenez

1.2.2. CATEGORÍA: RECONOCIMIENTO DE BENEFICIOS PARA LA SALUD

1.2.2.1 SUBCATEGORÍA: ASPECTOS POSITIVOS FRENTE A LA SALUD

La figura 12, muestra el criterio y comprensión del participante frente a la alimentación lo cual se entrelaza con su autocuidado para mantenerse en óptimas condiciones de salud, potencializar factores positivos y de la misma manera disminuir aquellos negativos.

“Los estudios han mostrado un efecto positivo del desayuno sobre diversas funciones cognitivas, estudios centrados en evaluar el efecto del desayuno sobre diversos aspectos de la salud de los adolescentes suelen mostrar beneficios, como una menor prevalencia del sobrepeso/obesidad y un perfil más saludable de



biomarcadores cardiometabólicos (diabetes y resistencia a la insulina, tensión arterial y perfil lipídico)”.(4)

En concordancia, “las consecuencias positivas de alimentarse de forma saludable, los participantes reconocieron dos tipos: a) bienestar físico y b) bienestar mental o emocional. Asociados al bienestar físico, mencione que una alimentación saludable contribuye a tener buena salud, más energía, mejor estado nutricional y físico en general, así como al buen funcionamiento de los órganos y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles”. (5)



Figura N° 12: Aspectos positivos frente a la salud.

Fuente: creado por Astrid Ruiz y Mary Johan Jimenez

1.2.3. CATEGORÍA: INFLUENCIAS PROPIAS Y SOCIOCULTURALES

1.2.3.1 SUBCATEGORÍA: BARRERAS PARA LOS HABITOS SALUDABLES.

La Figura 14, revela las barreras para los hábitos saludables, lo cual se entrelaza con factores personales, sociales y ambientales.



Greaney et al. “explica que hay tres tipos de barreras que obstaculizan mantener un peso saludable en estudiantes universitarios: personales, sociales y ambientales. Las barreras personales están relacionadas con el no querer hacer ejercicio, la preferencia por la comida rápida poco saludable, estar aburrido y sufrir de estrés. A nivel social las principales barreras para mantener un peso adecuado son las convivencias sociales como salir a comer/cenar, fiestas y reuniones. En este sentido, la conducta alimentaria de otros (amigos o compañeros) influye sobre qué y cuánto comer, además de que en estas situaciones se tiende a consumir más alimentos poco saludables y bebidas alcohólicas. Por último, las barreras ambientales se relacionan con la falta de tiempo libre asociada con las exigencias universitarias, con no contar con establecimientos que ofrezcan alimentos saludables, y los costos elevados asociados con estilos de vida saludables”.(6)

En México, se realizó “un estudio para explorar la cultura alimentaria y los estilos de vida de los estudiantes, y se encontraron coincidencias con las barreras de la alimentación saludable en estudiantes descritas por Greaney et al. Los autores encontraron que los principales factores que intervienen para una alimentación saludable son el tiempo y el poder adquisitivo, pues los estudiantes reportaron tener poco tiempo para comprar y preparar sus alimentos, comer adecuadamente, realizar ejercicio físico y dormir ocho horas diarias. Asimismo, cuentan con una cantidad de dinero limitada para incluir variedad de alimentos en su dieta, por lo que prefieren comer en establecimientos de comida corrida o en puestos ambulantes”.(7)



Figura N° 13: Barreras para los hábitos saludables.

Fuente: creado por Astrid Ruiz y Mary Johan Jimenez



1.2.3.2 SUBCATEGORIA: MITOS

La Figura 14, muestra los mitos, frente a los mitos y creencias erróneas sobre dietas tienen una gran influencia en la alimentación. “Los hábitos alimentarios que definen nuestra dieta van a condicionar el estado de salud presente y futuro”.

“La proliferación de mensajes no basados en el conocimiento científico compromete el adecuado aporte de nutrientes y favorece la aparición de situaciones de malnutrición, como consecuencia de dar continuidad a pautas equivocadas, que alteran las condiciones de dietas equilibradas poniendo en peligro el estado nutricional”.

“Es malo comer todos los días huevo porque tiene mucho colesterol”

“El huevo es un alimento que aporta proteína de alta calidad y numerosos nutrientes con potenciales beneficios para la salud. Sin embargo, la aparición de la enfermedad cardiovascular como importante causa de morbilidad y mortalidad en el mundo, junto con la identificación de los niveles elevados de colesterol plasmático como factor de riesgo para esta patología, llevó, en los años 70, a profesionales e instituciones de salud a limitar el consumo de colesterol y, por tanto, de huevo en la población”.(8)

“El desayuno es la comida más importante del día”

El ayuno voluntario, basado en la restricción de la ingesta de alimentos sólidos, se practica en todo el mundo por motivos tradicionales, culturales o religiosos. En las últimas décadas, el ayuno ha ganado popularidad como método de cuidado personal para la prevención y promoción de la salud, en particular para iniciar un estilo de vida saludable, aunque también a nivel social sigue habiendo miedo al ayuno por una mala prensa en la difusión del mismo, y por ignorancia y creencias arraigadas. (9)



“Los hidratos de carbono engordan”

Según el ministerio de sanidad consumo y bienestar social junto con el instituto nacional de estadística, los alimentos de consumo diario más frecuentes son: el pan y los cereales (85,1%), los productos lácteos (84,3%) y la fruta fresca (64,2%) La carne está presente en el 9,5% de los casos y el pescado en el 1.0%. El consumo diario de refrescos azucarados es del 9,1%.

Existe una percepción generalizada en la población de que los carbohidratos “engordan” son perjudiciales y/o no esenciales, por lo que su aporte al contenido calórico de la dieta disminuye. Esta situación ha conducido a un consumo de hidratos de carbono inferior al recomendado como por el ejemplo, con el pan. Según el último informe de consumo alimentario en España la compra de pan en 2018 se redujo un 2,0%.(10)

“Los productos light ayudan a perder grasa”

La OMS y la FAO, en unión con la comisión del Codex Alimentarius, “elaboraron un compendio de normas alimentarias, directrices, códigos de práctica y etiquetado, con el objetivo de proteger la salud de los consumidores a nivel mundial y asegurar prácticas equitativas en el comercio de alimentos, aunque en muchas ocasiones la propia industria no cumple como debería con esos requisitos y se aprovecha del desconocimiento de la población. Como es el ejemplo de los productos “light”, ante la necesidad de consumir alimentos sin grasa, se introdujeron este tipo de productos que sacrifican parte de la grasa, al menos un 30%, ofreciendo aparentemente alimentos más sanos”.(10)

En este contexto, la conciencia situacional implica prestar atención a las percepciones y la capacidad para determinar de manera confiable para consumir estos alimentos.

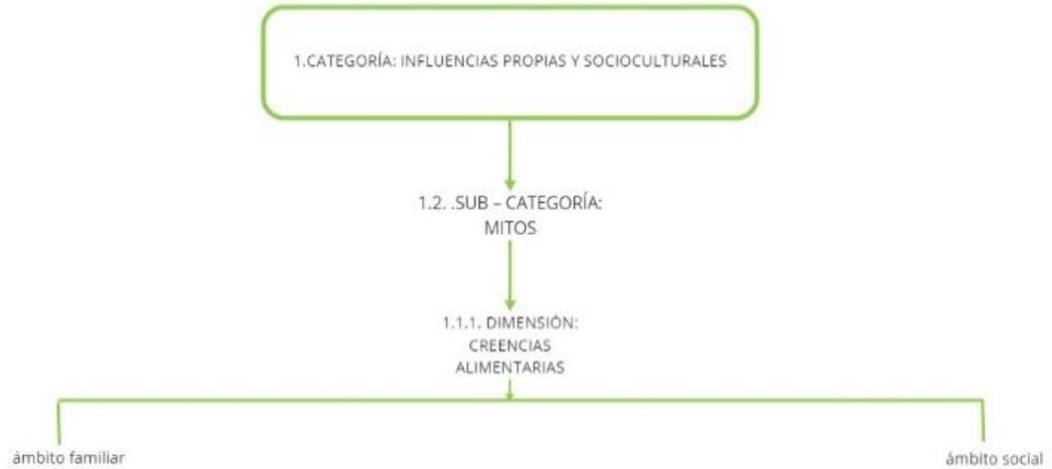


Figura N°14: Mitos.

Fuente: creado por Astrid Ruiz y Mary Johan Jimenez

1.3 ANÁLISIS DE CATEGORÍAS

El proceso inductivo ha llevado a la obtención de tres categorías principales estrechamente relacionadas como producto analítico: Desconocimiento de la alimentación equilibrada, reconocimiento de beneficios para la salud, influencias propias y socioculturales.



1.3.1. **CATEGORÍA:** DESCONOCIMIENTO DE LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

La figura 15, muestra el desconocimiento de la alimentación equilibrada.

Una adecuada alimentación balanceada y buenos hábitos aseguran el buen vivir. Es fundamental que en los hogares exista el conocimiento de nutrición para que puedan tener una alimentación saludable, es decir, conocer los beneficios que brindan los diferentes alimentos, cómo se deben consumir, que incluyen, porciones, combinaciones, horarios entre otros.

La etapa universitaria “es un periodo que conlleva grandes cambios. Es común que los universitarios lleven un estilo de vida con inadecuados hábitos alimentarios por diferentes factores desde económicos, sociales y culturales, entre otros. En algunos casos por los horarios diversos de estudios los estudiantes se ven en la necesidad de mantenerse en el predio universitario sin poder movilizarse a sus casas, en muchos casos no cuentan con los recursos económicos necesarios”.

Los patrones de alimentación de una población son un importante indicador de las condiciones de vida de las personas. Según la “Organización de la Naciones Unidas para la alimentación y agricultura, por sus siglas en inglés, FAO, llevar una alimentación saludable significa escoger alimentos que aporten todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse saludable”.

La malnutrición es un “problema sanitario que afecta a la población mundial ya sea por desnutrición u obesidad debido al consumo deficiente o excesivo de grupos de alimentos, el panorama mundial define un aumento de personas malnutridas. Organizaciones mundiales como la FAO, Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)”.



Cabe destacar que existe “una preocupación particular hacia la población malnutrida en especial a los niños y jóvenes debido a que se encuentran en edades cruciales que definen su desarrollo físico y social, por lo tanto, es el momento adecuado para tomar medidas y poder evitar enfermedades asociadas a los excesos o deficiencias. Los estudiantes universitarios se encuentran en el grupo de mayor preocupación debido a sus extensas horas de estudio viven con un constante estrés, malos hábitos y poco tiempo, por lo tanto, sus preferencias alimentarias suelen ser aquellas que se encuentren disponibles con rapidez y por lo general de mala calidad nutricional”.

En 2020 se realizó un estudio en Perú para “determinar el grado de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes universitarios dando como resultado que el 41.2% de la muestra tenía un nivel de conocimiento medio, seguido por un 38.2% con un nivel bajo. El mismo estudio comparó los resultados por las carreras universitarias dando como resultado que las carreras del área de salud tenía un mayor conocimiento, sin este llegar un nivel “alto” de conocimiento. De la misma manera en España se realizó un estudio de intervención para conocer los hábitos nutricionales de los estudiantes de dos carreras de ciencias de la salud, el estudio concluyó que a pesar que la mayoría de estudiantes tenía normopeso sus hábitos nutricionales no se alineaban a las recomendaciones de la dieta Mediterránea, al realizar intervención a través de charlas de educación nutricional se comprobó que el conocimiento sobre este tema mejoró y se espera que los hábitos de los estudiantes también mejoren”.

En la actualidad, “la malnutrición se puede identificar como un problema de salud pública mundial, ya sea por exceso o por déficit, con un gran enfoque en la población joven, debido a que en esta etapa su desarrollo y desempeño depende de su estado nutricional, el cual se puede ver perjudicado si no lleva una alimentación completa. Según un estudio realizado por la UNICEF el desconocimiento sobre alimentación saludable es uno de los factores de riesgo para padecer de malnutrición. La falta de



conocimiento se erradica desde la falsa información en redes sociales y en la web sobre lo que significa o que es en realidad llevar una buena alimentación”. (11)



FIGURA 15: Desconocimiento de la alimentación equilibrada.

Fuente: creado por Astrid Ruiz y Mary Johan Jimenez



1.3.2. **CATEGORÍA:** RECONOCIMIENTO DE BENEFICIOS PARA LA SALUD

La figura 16, reconocimiento de beneficios para la salud.

Según la OMS “una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. La dieta saludable suele contribuir a un peso saludables, un perfil lipídico deseable y una presión arterial estable”.(12)

La nutrición es muy importante para la calidad de vida de las personas, siendo tres los pilares que ayudan a mantener una buena salud: el descanso, la alimentación y el ejercicio. La cuestión radica en aprender a equilibrar estas tres funciones. Una alimentación saludable implica consumir diferentes grupos de alimentos en cada comida para lograr un aporte equilibrado de nutrientes y proteínas.

Beneficios de una Alimentación Saludable

“Disminución del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares a largo plazo, ayudando a reducir el colesterol (LDL).

Presión arterial en niveles normales.

Reducción del deterioro de la memoria y otras funciones cerebrales.

Se obtiene la energía necesaria para realizar las actividades cotidianas.

Mejora el sistema inmunológico.

El consumo adecuado de calcio fortalece los huesos y evita la osteoporosis.

Él se vuelve un eje fundamental en reconocer los beneficios de una alimentación saludable para la implementación de conductas que puedan reducir o prevenir enfermedades no transmisibles”.

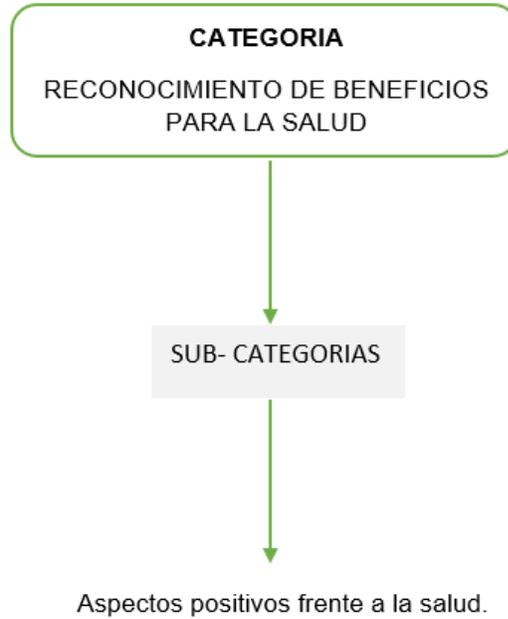


FIGURA 16: RECONOCIMIENTO DE BENEFICIOS PARA LA SALUD.

Fuente: creado por Astrid Ruiz y Mary Johan Jimenez



1.3.3. **CATEGORÍA:** INFLUENCIAS PROPIAS Y SOCIOCULTURALES.

La figura 17, influencias propias y socioculturales

Las conductas alimentarias “influyen directamente en el estado nutricional de los individuos pertenecientes a diversos grupos. Diversos autores han destacado que la población universitaria es un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, ya que se caracteriza por omitir comidas con frecuencia y realizar reiteradas ingestas entre las comidas principales. Por tanto, se trata de un periodo de educación crítico para el desarrollo de hábitos dietéticos que tienen mucha importancia en el estado de salud futuro” (65).

Los problemas nutricionales de los estudiantes universitarios generalmente provienen de “hábitos alimentarios poco saludables como el consumo frecuente de comidas rápidas, irregularidad de las comidas, no desayunar o ayunar por periodos largos de tiempo, entre otros. Estos problemas aumentan cada vez más y pueden presentar un mayor riesgo de padecer enfermedades como diabetes, dislipidemia y algunos tipos de cáncer” (17).

Las largas jornadas de clases, los múltiples deberes estudiantiles, “el estrés que genera el rendir académicamente, las creencias, las tradiciones, las variaciones en el estado de ánimo y los medios de comunicación son algunos de los factores que pueden traer consigo conductas poco saludables durante la etapa universitaria” (64).

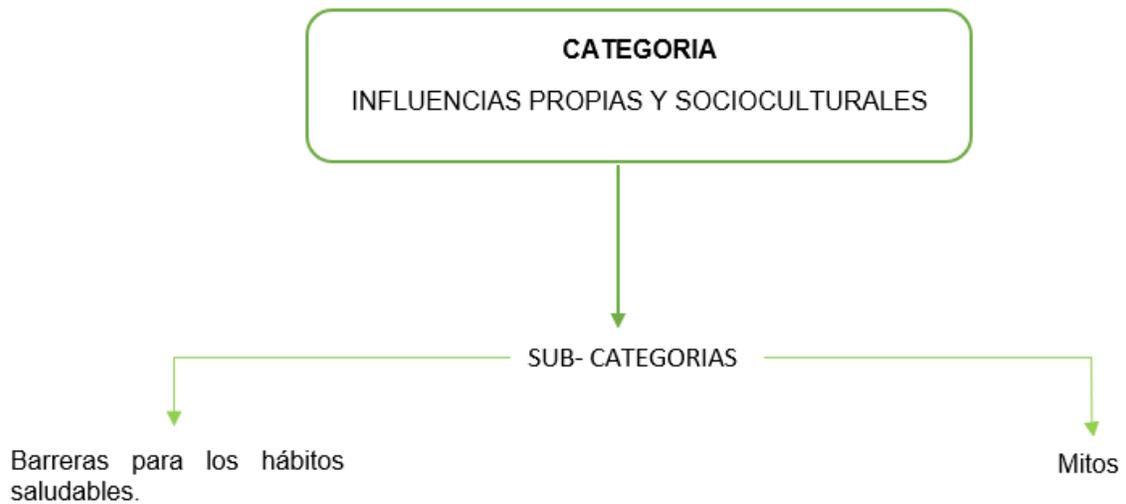


FIGURA 17: INFLUENCIAS PROPIAS Y SOCIOCULTURALES.

Fuente: creado por Astrid Ruiz y Mary Johan Jimenez



CONCLUSIONES

La percepción que presentan los estudiantes de Fonoaudiología de la Universidad de Pamplona, sobre los hábitos alimentarios se evidenció que ellos no integran una adecuada alimentación en su dieta diaria, ya que no les genera como ese interés por llevar una adecuada alimentación, pero algunos intentan el llevar una alimentación buena mediante el consumo de frutas y verduras, y el no omitir las comidas principales, en el cual se puede ver involucrado su estado nutricional.

Al identificar el tipo de alimentos que consumen los estudiantes de fonoaudiología de la universidad de pamplona, nos demuestra que ellos consumen alimentos que no les favorece en cuanto al fomento de su salud. Como bien algunos no toman en cuenta el tipo de alimento que comprar, solo les llama la atención que sea rico, gustoso a la vista y que les ahorre tiempo.

La mayoría de los estudiantes entrevistados manifestaron que se suelen saltar comidas primordiales, ya sea el omitir el desayuno o el almuerzo, o la más común el comer a deshoras, no tener un horario establecido sino cuando el tiempo les permita el poder alimentarse. Aunque hay una pequeña parte que manifiesta que trata siempre de comer a la misma hora y de no saltarse las comidas porque sabe de las consecuencias que le puede generar el mantener unos hábitos alimentarios adecuados, lo cual podría estar afectando su salud y por ende se vería reflejado en el estudio.

Muchos de los participantes tienen la creencia que al consumir productos elevados en azúcares podrían disminuir ese impacto negativo en su dieta si le agregan agua, ya que ellos consideran que de esta forma se están cuidando y así evitar complicaciones por enfermedades ligadas a la glucemia.



Al indagar con los participantes acerca de esas barreras que no les permiten a ellos como estudiantes el poder alimentarse de una manera óptima, ellos manifestaron que el tiempo, la carga académica, y la parte económica son los factores primordiales que le impiden el alimentarse adecuadamente, por lo que prefieren buscar alimentos económicos, que sean apetitosos, sin importar si son saludables o no .



RECOMENDACIONES

A partir del desarrollo del presente estudio, se identificaron percepciones que permiten proponer elementos que favorezcan el desarrollo de conocimientos científicos sobre el fenómeno de estudio y el fortalecimiento del programa de enfermería de la Universidad de Pamplona. Por tal motivo, se recomienda:

- Asegurar la continuidad de los procesos investigativos que estén orientados al avance del conocimiento científico y al quehacer de enfermería, y que estos a su vez, permitan captar, incluir y beneficiar a más usuarios, para que participen en diversos fenómenos de investigación.
- Fomentar durante la práctica formativa la implementación del proceso investigativo tipo cualitativo, como herramienta para potenciar las competencias en esta área de investigación, además de permitirnos explorar más a fondo los vínculos de la realidad para dar respuesta a las necesidades actuales de la población.
- Motivar a los estudiantes de campos de acción profesional para que, dentro de las prácticas formativas, continúen planteando procesos de investigación innovadores, basados en una amplia gama de temáticas, dando así la oportunidad de abarcar fenómenos de interés actualizados para proporcionar cuidados a la comunidad
- Brindar continuidad al tema estudiado con la finalidad buscar estrategias para reducir el impacto que se genera al no tener unos adecuados hábitos alimentarios en la población estudiantil de la Universidad de Pamplona.



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Pereira-Chaves JM, Salas-Meléndez MD los Á. Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. Rev Electrónica Educ. 21 de agosto de 2017;21(3):1. Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v21n3/1409-4258-ree-21-03-00229.pdf>
2. Mardones L, Muñoz M, Esparza J, Troncoso Pantoja C. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017. Perspect Nutr Humana [Internet]. 2021;23(1):27–38. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.17533/udea.penh.v23n1a03>
3. Álvarez Zambrano AY, Lindao Caamaño DD. Relación entre los hábitos alimentarios y estilo de vida en los estudiantes de V a VII ciclo de la carrera de Ingeniería Civil de la Universidad Técnica de Machala durante el periodo de mayo-septiembre del 2021. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2021.
4. Aguirre SDL. HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DEL IESTP JOSÉ MARÍA ARGUEDAS, PUQUIO – 2020. :96.
5. Acuña EP, Madariaga CA, Amarís MDC, De Castro AM. Guía Para La Presentación De Informe Final De Proyectos De Investigación De Corte Cualitativo. 2020;(October).
6. Borda M. EL PROCESO DE INVESTIGACION Vision general de su desarrollo. 1st ed. Universidad del Norte, editor. Vol. 4. Barranquilla; 2016. 1–23 p.
7. Acuña Castro CBI, Rimarachin Aguilar A. Estilos de vida del profesional de enfermería en un Centro de Salud I-4 MINSA - Chiclayo, 2020. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2021.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE *
MERGEF



8. Sánchez J, Martínez A, Nazar G, Mosso C, del-Muro L. Creencias alimentarias en estudiantes universitarios mexicanos: Una aproximación cualitativa. Rev Chil Nutr [Internet]. 2019;46(6):727–34. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182019000600727>
9. Vista de Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes de la facultad de ciencias económicas de la Universidad de Cartagena [Internet]. Edu.co. [citado el 25 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://revistas.unicartagena.edu.co/index.php/advalorem/article/view/3242/2755>
10. Reyes Narváez, Oyola. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública [Internet]. [citado 20 de abril de 2022]. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182020000100067&script=sci_arttext&tlng=en
11. Díaz-Muñoz GA. Caracterización de los hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios. Rev salud bosque [Internet]. 2018;8:9+. Disponible en: <https://go.gale.com/ps/i.do?Id=GALE%7CA597060266&sid=googlescholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=22485759&p=IFME&sw=w&usergroupname=anon%7e13bb1395>
12. Ureña-Molina MDP, Pacheco-Milian M, Rondón-Ortega MJ. Conductas alimentarias de riesgo y su relación con la imagen corporal en estudiantes de enfermería. Rev cienc cuid [Internet]. 2015;12(2):57. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.22463/17949831.509>
13. Conducta alimentaria y estado nutricional en estudiantes universitarios [Internet]. Ucscl. [citado el 25 de marzo de 2022]. Disponible en: <http://repositoriodigital.ucsc.cl/bitstream/handle/25022009/1297/Mar%c3%ada%20Francisca%20Cares%20Gangas.pdf?Sequence=1&isallowed=y>



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE *
MERGEF



14. Verdugo Flores DB, Verdugo Flores ME. Conocimientos y prácticas sobre los hábitos alimenticios en los estudiantes de la Carrera de Enfermería, Cuenca, 2017 [bachelor's thesis on the Internet]. Cuenca; 2017 [cited 25 Mar. 2022]. Available from: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/28217>

15. DETERMINACIÓN DE ESTILO DE VIDA Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS [Internet]. Edu.co:8080. [citado el 25 de marzo de 2022]. Disponible en: <http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/jspui/bitstream/123456789/229/1/DETERMINAC%C3%93N%20DE%20ESTILO%20DE%20VIDA%20Y%20H%C3%81BITOS%20ALIMENTARIOS%20DE%20LOS%20ESTUDIANTES%20DE%20NUTRICI%C3%93N%20Y%20DIET%C3%89TICA%20DE%20LA%20UNIVERSIDAD%20DEL%20SIN%3%A%20SEDE%20CARTAGENA%20EN%20EL%20PER%3%8DODO%202019-2%20%281%29.pdf>

16. Castañeda JG. Hábitos alimentarios y conductas físico-deportivas en estudiantes universitarios revisión bibliográfica. Anuario2020 [Internet]. 2020 [citado el 1 de abril de 2022];1(1):92–101. Disponible en: <http://anuarioinvestigacion.um.edu.mx/index.php/a2020/article/view/83>

17. Hábitos A, Y S, Influencia E, Magíster E, Nutrición C. ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO [Internet]. Edu.ec. [citado el 1 de abril de 2022]. Disponible en: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/10817/1/20T01195.pdf>

18. Becerra S. “Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima”. Rev. Psicología. 2016; Vol 34(2):239–260. Recuperado en <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v34n2/a02v34n2.pdf>

19. Vásquez J. Estilos De Vida Saludable [Internet]. Slideshare.net. 2013 [acceso: 4 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://es.slideshare.net/pinedovasquez/estilos-de-vida-saludable-25101516>



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



20. Julcamoro B. ESTILOS DE VIDA SEGÚN LA TEORÍA DE NOLA PENDER EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL 2018. [Tesis de pregrado] Lima: Universidad Federico Villarreal; 2019 [Consultado el 10 de mayo de 2021] Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2829>

21. Martínez Zazo, Ana Belén; Pedrón Giner, Consuelo. CONCEPTOS BÁSICOS EN ALIMENTACION. [Online].; 2017 [cited 2020 agosto 20. Available from: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>

22. Sánchez-Ojeda María Angustias, Luna-Bertos Elvira De. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Nutr. Hosp. [Internet]. 2015 mayo [citado 2022 Abr 16]; 31(5): 1910-1919. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500003&lng=es. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>.

23. Barriguete JA, Salvador L, Radilla CC, Barquera S, Hernández L, Rojo L, Vásquez A, Ernesto J, editor. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. Rev. Esp Nutr Comunitaria Vol.1.23; pag.2. 2017. Recuperado en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/renc_2017_1_06._Vega_y_Leon._S._conductas_alimentarias_en_adolescentes_de_michoacan.pdf

24. Benazizi I, Ferrer-Serret L, Martínez-Martínez JM, Ronda-Pérez E, Casabona i Barbarà J. Factores que influyen en la dieta y los hábitos alimentarios de la población inmigrante china en Cataluña. Gac Sanit [Internet]. 31 de diciembre de 2019 [citado 20 de agosto de 2020]; Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911119302559>

25. Rodrigo CP, Javier A, Gemma S, Gregorio MV. Métodos de Frecuencia de consumo alimentario. Revista Española de Nutrición Comunitaria. 2015 febrero; 21



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE *
MERGEF



26. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana [Internet]. Roma, Italia: 2015 [Citado el 31 de octubre de 2016]. Disponible en: <http://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/healthy-diet>

27. Aguilar, P. (2014). "Cultura y alimentación. Aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana". Anales de Antropología. Vol 48-I, 11-31, ISSN: 0185-1225

28. Quezada, Ariadna Campos, and Héctor Favila Cisneros. "CULTURAS ALIMENTARIAS INDÍGENAS Y TURISMO. Una aproximación a su estudio desde el control cultural." Estudios y perspectivas en turismo 27.2 (2018): 194-212.

29. Rolandi, María Carolina. "Creencias, prácticas alimentarias maternas y estado nutricional de niños de 6 a 24 meses." (2014).

30. INFLUENCIA DE LA CULTURA EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS. COMPARATIVA ENTRE ESTADOS UNIDOS Y ESPAÑA [Internet]. Comillas.edu. [citado el 16 de abril de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/37263/Influencia%20de%20la%20cultura%20en%20los%20habitos%20alimenticios.%20Comparativa%20entre%20Estados%20Unidos%20y%20Espana.%20201606825.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

31. Entrena-Durán, Francisco, and José Francisco Jiménez-Díaz. "Desigualdades y cambios en los hábitos alimenticios: del influjo prioritario de la familia de la socialización mediática." Historia y Comunicación Social 18 (2014): 151-161.

32. Inglehart, Ronald. Culture shift in advanced industrial society. Princeton University Press, 2018.

33. Bourdieu, Pierre. La distinción: criterio y bases sociales del gusto. Taurus, 2016.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



34. Asale, R. (2019). cultura | Diccionario de la lengua española. [online] «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. Available at: <https://dle.rae.es/cultura> [Accessed 11 Dec. 2019]

35. Mariño Aneska NMA. Alimentación saludable. Centro de Rehabilitación Integral. 2015 setiembre; 1.

36. Quispe Y EBP. Hábitos alimentarios y su relación con el riesgo cardiovascular y estado nutricional en estudiantes de ciencias de la salud. 2017.

37. Angulo Baldarrago, Priscila Solangel Cruz Pomari, Gleny Janeth. "HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE 3° A 5° AÑO DE LA ESCUELA PROFESIONAL CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN DURANTE EL PERIODO DE AISLAMIENTO SOCIAL, AREQUIPA, 2020" [Internet]. [Arequipa - Perú]: UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN AGUSTÍN DE AREQUIPA; 2021. Disponible en: <http://190.119.145.154/bitstream/handle/20.500.12773/12323/NUanbaps.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

38. Reyes Narvaez Silvia, Canto María Oyola. Knowledge about healthy food among Peruvian public university students. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2020 feb [citado 2022 Abr 16]; 47(1): 67-72. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>.

39. Organización Mundial de la Salud. OMS. Nutrición. Ginebra: OMS. 2015.

40. Quiroz J. Conocimiento sobre una alimentación saludable y tipo de ocupación relacionados con los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adultos jóvenes de 18 a 35 años en el distrito de Tejar El Guarco, Cartago, 2018. CARTAGO: UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA; 2018.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE *
MERGEF



41. Broncano VR. ``Estilo de vida de los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional De Chimborazo. Abril – Agosto 2018`` [Internet]. [Chimborazo-Ecuador]: Universidad Nacional De Chimborazo; 2018.
42. Sainz C. Encuesta de hábitos alimentarios de estudiantes de la licenciatura de biología, universidad simón bolívar, caracas, venezuela. Caracas: Universidad Simón Bolíva, FACULTAD DE BIOLOGIA; 2019 JUNIO. Report No.: ISSN: 2343-6468 Digital.
43. Vera V, Crovetto M, Valladares M, Oñate G. Consumo de frutas, verduras y legumbres en universitarios chilenos. Revista chilena de nutrición. 2019 Agosto; 46(4).
44. Zambrano RO, Domínguez JL, Macias AM, editor. Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería [Internet]. Vol. 2 (5), págs. 92– 98. Revista de Salud VIVE; 2019. Disponible en: <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/29/116>
45. Julcamoro BM. Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal. [Internet]. [Lima-Perú]: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2018 [citado el 13 de marzo de 2021]. Recuperado en: http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2829/UNFV_Julcamoro_Acevedo_Betsy_Marlin_Titulo_Profesional_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
46. León LE, Mallqui JE. Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en los estudiantes. Universidad Nacional de Barranca-2019. [Internet]. [Barranca-Perú]. Universidad Nacional De Barranca; 2019. Recuperado en: <http://repositorio.unab.edu.pe/bitstream/handle/UNAB/51/Informe%20Final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
47. Reyes S, Oyola. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una. Revista chilena de nutrición. 2020 Febrero; 47(1).



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE *
MERGEF



48. Pérez C, Gianzo M, Hervás B, Ruiz F. Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. Revista Eapañola de Nutrición Comunitaria. 2020; 2(26).

49. Sinisterra-Loaiza Laura I, Vázquez Beatriz I, Miranda José Manuel, Cepeda Alberto, Cardelle-Cobas Alejandra. Hábitos alimentarios en la población gallega durante el confinamiento por la COVID-19. Nutr. Hosp. [Internet]. 2020 Dic [citado 2022 Abr 20] ; 37(6): 1190-1196. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000800015&lng=es. Epub 08-Feb-2021. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03213>.

50. Vera-Ponce V, Torres-Malca J, Tello-Quispe E, Orihuela-Manrique E, De La Cruz-Vargas J. Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. Rev. Fac. Med. Hum. [Internet] 2020 [Consultado el 26 de abril de 2021]; 20(4): 614-623. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v20n4/2308-0531-rfmh-20-04-614.pdf>

51. Canova-Barrios C, Quintana-Honores² y Lidice Álvarez-Miño M, editores. Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática [Internet]. Vol. 23. UNIVERSIDAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y SOCIALES; 2018. Disponible en: http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/4520/Estilos_%20Canova-Barrios.pdf?sequence=3

52. Luis Daniel Antoniazzi¹ LRA, Alicia Ruth Fernandez³ MF de C. ANÁLISIS DEL ESTADO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES EDUCACIÓN FÍSICA, ASOCIADO A HÁBITOS ALIMENTARIOS Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA. Revista de la Facultad de Ciencias Médicas. 2018;6



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE *
MERGEF



53. Campo Y, Pombo LM, Teherán A. Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. Rev Univ Ind Santander [Internet] 2016 [Consultado el 27 de abril de 2021]; 48(3): 301-309. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v48n3-2016004>

54. Díaz Muñoz Gustavo Alfonso, Pérez Hoyos Angie Katherine, Cala Liberato Diana Paola, Rentería Lina María Mosquera, Quiñones Sánchez María Camila. 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. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]. 2021 Mar [citado 2022 Abr 17] ; 25(1): 8-17. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452021000100008&lng=es. Epub 08-Nov-

2021. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1007>.

55. Vista de Caracterización de los hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios [Internet]. Edu.co. [citado el 17 de abril de 2022]. Disponible en: <https://revistasaludbosque.unbosque.edu.co/index.php/RSB/article/view/2371/1839>

56. Ángela María Urrea Cuéllar, Jaime Alberto Arenas Granada, Jonathan Andrés Hernández Calle, editor. Relación entre los estilos de vida y autoconcepto en jóvenes universitarios [Internet]. Vol. 41. FUNDACIÓN DIALNET; 2021. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7947940>

57. Vinaccia S, Serra Majem L, Ruano Rodriguez C, Quintero MF, Quiceno J, Ortega A, et al. Adherencia a la dieta mediterránea en población universitaria colombiana. NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETÉTICA HOSPITALARIA [Internet]. 2019; Disponible en: https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/70299/1/Adherencia_dieta_mediterranea.pdf



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE *
MERGEF



58. Nieto Ortiz, D., Nieto Mendoza, I., & Mejía Amézquita, M. (2021). Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de la Universidad del Atlántico, Barranquilla: un estudio descriptivo - transversal. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n1.2021.1498>
59. Laguado Jaimes E, Gómez Díaz MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia promoc. salud*. 2014; 19(1):68-83.
60. Castillo_Padilla_Adrian_Hernando_2020.pdf [Internet]. [citado 2 de mayo de 2022]. Disponible en: https://ridum.umanizales.edu.co/bitstream/handle/20.500.12746/5702/Castillo_Padilla_Adrian_Hernando_2020.pdf?sequence=2&isAllowed=y
61. Hamui Sutton L, Vives Varelab T. Las preguntas analíticas en investigación cualitativa. *Investig En Educ Médica*. 12 de enero de 2022;11(41):97-102.
62. 1473-TESIS-GUIJARRO-MARQUEZ-LIC.RUTH OVIEDO.pdf [Internet]. [citado 2 de mayo de 2022]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/53770/1/1473-TESIS-GUIJARRO-MARQUEZ-LIC.RUTH%20OVIEDO.pdf>
63. Hamui Sutton L, Vives Varelab T. Las preguntas analíticas en investigación cualitativa. *Investig En Educ Médica*. 12 de enero de 2022;11(41):97-102.
64. Villaquiran AF, Cuero P, Ceron GM, Ordoñez A, Jácome S. Características antropométricas, hábitos nutricionales, actividad física y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Salud UIS*. 2020; 52(2): 111-120. doi: <http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v52n2-2020005>
65. María Elena¹, VEDIA LI. María Julia¹, ARIAS R. Mery Soledad¹, MONTALVO D. Sabina¹, MAMANI FL. Paola Andrea¹, AGUILAR Gabriela Laura¹, UMAÑA C. Aurora¹. HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD MAYOR REAL Y PONTIFICIA SAN FRANCISCO XAVIER DE CHUQUISACA. *Rev Bio Scientia*. 2019;V.2 N°4.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

PAGE *
MERGEF