



ESTILOS DE VIDA NUTRICIONALES SEGÚN MODELO DE NOLA PENDER EN ESTUDIANTES DEL AREA DE SALUD: UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

AUTORES

**YULIETH TATIANA CACERES MORA
VERONICA ANDREA REBOLLEDO PEREZ
LIZETH JULIANA MADROÑERO BOLAÑOS
Estudiantes CAP**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE ENFERMERÍA
CÚCUTA, N. SANTANDER
2022-1**





**ESTILOS DE VIDA NUTRICIONALES SEGUN MODELO DE NOLA PENDER EN
ESTUDIANTES DEL AREA DE SALUD: UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

DIRECTORES

MARTHA LILIANA MALDONADO GUTIERREZ

NANCY CRISTINA ARAQUE GARCIA

Docente - CAP

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE ENFERMERÍA
PAMPLONA, N. DE SANTANDER
2022-1**





NOTA DE ACEPTACIÓN

Jurado 1

Jurado 2

Cúcuta, Norte De Santander





2022-1

AGRADECIMIENTOS

Agradecerle a Dios, por guiarnos en el camino y fortalecernos espiritualmente para poder llevar a cabo nuestro proyecto investigativo

Dedicada para todas las personas que estuvieron siempre apoyándonos, especialmente a nuestros familiares, quienes han sentado las bases para iniciar esta hermosa profesión; a nuestros docentes, compañeros y personas cercanas que nos motivan con una palabra de aliento para continuar con nuestros anhelos.

A los futuros profesionales de la salud de la Universidad de Pamplona por el apoyo y colaboración durante la etapa de ejecución del trabajo de investigación. Especialmente a nuestras docentes tutoras Martha Maldonado y Nancy Araque, quienes con su conocimiento y comunicación fueron vitales para desarrollar las diferentes etapas del proceso investigativo.

A mis compañeros, por convertirse en una segunda familia, por compartir experiencias, tiempo, emociones, sentimientos que marcaron nuestro corazón ... en conclusión, por crecer juntos y decir ¡lo hicimos!





A nuestros padres que son pieza fundamental en nuestra vida y formación; agradecerles por la tolerancia y comprensión en las diferentes etapas de nuestra vida, pero sobre todas las cosas... por su amor incondicional. ¡A todos ellos infinitas gracias!

1. CONTENIDO

GLOSARIO	9
RESUMEN	10
ABSTRACT	11
ESTADO DEL ARTE	12
INTRODUCCIÓN	14
JUSTIFICACIÓN	22
OBJETIVOS	26
OBJETIVO GENERAL	26
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	26
MARCO TEORICO	27
METODOLOGÍA	34
Tipo de investigación	34
Cálculo de la muestra	34
Criterios de selección	35
Criterios de inclusión	35
Criterios de exclusión	35
Variables de interés	35
Variable independiente	35
Variable dependiente	36
Fuente de información	36
Instrumento de recolección de información	37



Proceso de obtención de información	37
Análisis estadísticos	37
Mecanismo de sesgos	38
Sesgos de selección:	38
Sesgo de información:	38
CONSIDERACIONES ETICAS	40
RESULTADOS	42
VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS	42
HÁBITOS NUTRICIONALES	46
COMPORTAMIENTOS NUTRICIONALES	51
DISCUSIÓN	64
CONCLUSIONES	70
RECOMENDACIONES	73
LIMITACIONES	74
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	75
ANEXOS	80





LISTA DE TABLAS

	Pag
Tabla1. Características Sociodemográficas de la población	36
Tabla 2. Hábitos Nutricionales	41
Tabla 3. Comportamientos Nutricionales y relación asintótica.....	46
Tabla 4. Agrupación de Estilos de vida nutricionales.....	51
Tabla 5. Dieta baja en grasas, grasas saturadas y en colesterol.....	53
Tabla 6. Uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).....	53
Tabla 7. Consumo de 6 -11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta.....	54
Tabla 8. Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días.....	54
Tabla 9. Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días.....	55
Tabla 10. Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día.....	55
Tabla 11. Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos, y nueces todos los días.....	56
Tabla 12. Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados.....	56
Tabla 13. Como desayuno.....	57





LISTA DE FIGURAS

	Pag
Figura1.Sexo biológico	72
Figura2.Departamento de Procedencia	72
Figura 3. Estado Civil.....	73
Figura 4. Estrato Socioeconómico.....	73
Figura 5. Con quien vive	74
Figura 6. Programa Académico.....	74
Figura 7. Semestre Académico.....	75
Figura 8. Estado Nutricional	75
Figura 9. Pregunta 1.....	76
Figura 10. Pregunta 2	76
Figura 11. Pregunta 3	77
Figura 12. Pregunta 4	77
Figura 13. Pregunta 5	78
Figura 14. Pregunta 6	78
Figura 15. Pregunta 7	79
Figura 16. Pregunta 8	79
Figura 17. Pregunta 9	80
Figura 18. Variables Agrupadas.....	80





GLOSARIO

Comportamiento en salud: “Creencias y acciones de un individuo con respecto a su salud y bienestar”.(1)

Cuestionario de los estilos de vida II – HPLPII: “Identifica los estilos de vida adquiridos por la comunidad”.(2)

Estilos de vida: “Procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida” (3)

Hábitos alimentarios: “Conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos”. (4)

IMC: Índice de masa corporal(5)

Modelo de promoción de la salud de Nola Pender: “Modelo que permite comprender comportamientos humanos relacionados con la salud, y a su vez, orienta hacia la generación de conductas saludables”(6)

Nutrición: “Ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo”.(7)

OMS: Organización Mundial de la Salud(8)





Promoción de la Salud: “Proceso por el cual las personas aumentan el control sobre los determinantes de la salud y, por lo tanto, la mejoran” (9)

RESUMEN

Introducción: Los patrones de alimentación saludable brindan bienestar a las personas. Por tal razón, la nutrición inadecuada, ya sea en exceso o deficiencia, se transforma en un factor de riesgo para que surjan enfermedades **Objetivo:** Determinar los estilos de vida nutricionales de los estudiantes de la facultad de salud de la Universidad de Pamplona según el modelo de Nola pender durante el primer periodo de 2022. **Materiales y métodos:** Se aplicó Instrumento “ESTILOS DE VIDA II – HPLPII” en 292 estudiantes de la facultad de salud de la Universidad de Pamplona, de los 377 calculados inicialmente. Se empleó técnica de recategorización para lograr identificar los estilos de vida nutricionales como adecuado e inadecuados. **Resultados:** Se observó que la respuesta “A veces” prevaleció en la mayoría de los ítems evaluados respecto a los comportamientos alimenticios **Conclusiones:** Se logró determinar según los resultados obtenidos del instrumento HPLP II suministrado a los estudiantes de la facultad de salud de la Universidad de Pamplona que el 71.8% mantienen estilos de vida nutricionales no saludables, además existe una asociación estadística significativa entre las variables de interés que se consideran influyentes en cuanto a la baja adopción de hábitos saludables nutricionales de dicha población.

Palabras clave: Nutrición, hábitos, estudiantes, estilos de vida, comportamientos, saludable, Nola Pender.





ABSTRACT

Introduction: Healthy eating patterns provide well-being to people. For this reason, inadequate nutrition, whether in excess or deficiency, becomes a risk factor for the appearance of diseases **Objective:** To determine the nutritional lifestyles of the students of the Faculty of Health of the University of Pamplona according to Nola Pender's model during the first period of 2022. **Materials and methods:** The "LIFESTYLES II - HPLPII" instrument was applied to 292 students of the Faculty of Health of the University of Pamplona, out of the 377 initially calculated. A recategorization technique was used to identify the nutritional lifestyles as adequate and inadequate. **Results:** It was observed that the response "Sometimes" prevailed in most of the items evaluated with respect to eating. **Behaviors:** It was possible to determine according to the results obtained from the HPLP II instrument supplied to the students of the health faculty of the University of Pamplona that 71.8% maintain unhealthy nutritional lifestyles, it was also possible to analyze that there is a significant statistical association between the variables of interest that are considered influential in terms of the low adoption of healthy nutritional habits of said population.

Keywords: nutrition, habits, students, lifestyles, behaviors, healthy, Nola Pender.





ESTADO DEL ARTE

Los estilos de vida son hábitos y comportamientos estudiados desde el siglo XIX por dos filósofos, Weber y Marx, quienes lo describen como una representación de aquella característica de los grupos sociales denominada "honor social" que se constituye por dos elementos: la conducta vital y las oportunidades vitales. (10)

Actualmente, estos elementos se han venido introduciendo con gran impacto para la salud, modificando su significado e incluyendo dimensiones como la nutrición. Fenómeno que ha permitido la realización de múltiples estudios e investigaciones en los estudiantes universitarios; puesto que esta población representa gran riesgo de padecer en un futuro comorbilidades asociadas a la malnutrición.

Por ende, para la realización de la investigación se realizó una búsqueda bibliográfica de artículos en español e inglés teniendo como referencia las siguientes bases de datos: Dialnet, Scielo, Pubmed, Elsevier, Google académico, Ebooks, Eureka, Repositorios Universitarios. Se encontraron estudios de Ecuador, Perú, Chile, México, España y Colombia, utilizando palabras claves como: estilos de vida, nutrición, factores de riesgo, promoción, saludables, no saludables sin descartar otras clasificaciones que fueran surgiendo en la búsqueda como vínculo.

Los artículos que se tuvieron en cuenta son de un periodo de publicación no mayor a 5 años, se procedió a la selección de los artículos más relevantes respecto al tema de investigación mediante una base de datos en Excel, organizándolos por título, problema





de investigación, objetivo general, metodología utilizada, aspectos relevantes de la discusión, conclusiones, aportes del estudio a la revisión bibliográfica, medio de publicación, año y referencia en Vancouver. Se seleccionarán un total de 70 artículos enfocándonos en 36 de ellos hasta el momento con base en su relevancia para el tema de investigación.





INTRODUCCIÓN

Un estilo de vida saludable se caracteriza de procesos sociales, tradiciones, hábitos y conductas que llevan a cabo los individuos para la satisfacción de las necesidades y desarrollo humano (11). Esta definición es reconocida como uno de los principales determinantes de la salud, ya que las prácticas contribuyen a los hábitos saludables o viceversa; los comportamientos no saludables conducen a riesgos para la salud (12).

Se ha evidenciado, que comer sano “promueve y mantiene la salud en todas las etapas de la vida” (13). Además, son los patrones de alimentación saludable quienes brindan un mayor bienestar a las personas. Por tal razón, la nutrición inadecuada, ya sea en exceso o deficiencia, se convierte en un factor de riesgo para la aparición de enfermedades (14). De hecho, la mayoría de enfermedades cardiovasculares, renales, hepáticas y de sobrepeso son prevenibles aplicando el buen concepto de la alimentación saludable dentro de su rutina diaria.

Promover la salud es indispensable para el desarrollo de hábitos saludables en el individuo, donde el personal de enfermería efectúa un rol indispensable en su labor al ser garante de brindar los cuidados e instrucciones necesarias para educar al individuo en las diversas etapas su ciclo vital, siendo este un factor crucial en el estado de salud de la población diana, influyendo sobre ellos a través de programas educativos que refuercen pautas de conducta alimentaria adecuadas.





De esta problemática, se ve la necesidad de aplicar el modelo dispuesto por Nola Pender, donde resalta e “ilustra la naturaleza multifacética de los individuos en su interacción con el medio, intentando en cada momento alcanzar el estado de salud deseado”. Toda esta información se plasmó, después de una amplia búsqueda documental utilizando bases de datos como Dialnet, Scielo, Pubmed, Elsevier, E-books, Eureka, Repositorios Universitarios, entre otros, realizando la selección de 70 Artículos, 55 de ellos en español y 15 en inglés.

La investigación abordará la dimensión de nutrición plasmado en el instrumento HLP11, el cual se encuentra fundamentado por la teórica Nola Pender. Este será aplicado a los estudiantes de la facultad de salud de la Universidad de Pamplona, con el propósito de identificar el tipo de nutrición de estos estudiantes, una comunidad que tiende a cambiar su estilo de vida debido a factores concernientes a sus largas jornadas de clases, tradiciones, escasez de tiempo, economía, alimentos; y a partir de esto, fortalecer las estrategias de prevención y autocuidado en el comportamiento y hábitos saludables.





PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Un modo saludable de vida se caracteriza por estar conformado de métodos sociales, tradicionales, habituales y conductuales que los individuos tratan de alcanzar para satisfacer sus necesidades y su desarrollo humano (2). Este concepto se reconoce como uno de los primordiales concluyentes de la salud debido a las prácticas que contribuyen a la adopción de hábitos saludables o por el contrario a conductas poco saludables que causan riesgo para la salud de la comunidad (3).

“La Organización Mundial de la Salud (OMS)” (6) describe la nutrición como el consumo de alimentos de acuerdo a las necesidades dietéticas del organismo. Otro termino encontrado en la literatura desde el estilo nutricional es “buena nutrición” lo definen como un “dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular, y lo resalta como un factor esencial en la salud”.

Esta misma entidad a nivel internacional identifico la alimentación inadecuada en un 56% como un factor desencadenante de enfermedades cardiovasculares y crónicas a causa del alto consumo de grasas saturadas, bajo consumo de frutas y de verduras (7). Respaldando lo anterior Vega Echeverria (8), menciona que los grandes cambios en los estilos de vida de la población universitaria, es un factor que afecta el sistema de salud, su desarrollo físico y mental.

En otra investigación realizada en Perú por Coral, PM. e JM (9), denominado “Estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes de la Escuela de Enfermería de la





Facultad Ciencias de la Salud” describen los factores que influyen en la nutrición de los estudiantes universitarios como la falta de tiempo, la poca disponibilidad de lugares cercanos para comer, la percepción inadecuada de su nutrición por el consumo frecuente de papas fritas, jugos de frutas y snack generando trastornos de la conducta alimentaria, bienestar y la incidencia en el desarrollo de enfermedades.

Por otra parte, en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador realizó un estudio transversal sobre “Hábitos alimentarios y estilos de vida en los estudiantes universitarios” se determinó que el 12,5 % de estudiantes tienen un horario fijo de comidas, el 39,2 % consumo alimentos entre las comidas principales, el 48,3 % manifestó no ingieren verdura, pescados o mariscos, vísceras y en menor proporción frutas, hidratos de carbono y/o dulces, carnes y leche (7). De la misma forma, en un estudio realizado en la universidad de Chile, obtuvieron dentro de sus resultados que 321 alumnos de todas las carreras consumen baja cantidad de frutas, verduras, pescados y una ingesta excesiva de azúcares y alimentos ricos en grasas (10).

Lorena Mardones y Cols (11) en su investigación “Hábitos alimentarios de estudiantes de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile”, se presentó alto porcentaje de ingesta en carnes blancas (89,4 %), legumbres (77,7 %), pescados (60,6 %) y lácteos (64,9 %), junto con un bajo porcentaje de consumo adecuado de verduras (42,38 %) y frutas (19,42 %). En otro estudio, realizado en Costa Rica (4). “Consumo de frutas y su asociación con el estado nutricional en estudiantes Universitarios”, el 20% de los adolescentes seleccionaba alimentos prefabricados como hamburguesas y hot dogs, mientras que los alimentos que consumían con menor costumbre y cantidad se encontraban las leguminosas, las frutas y verduras (7,3%).





Similar al anterior, Vera V. Et al (12), en el estudio “Consumo de frutas, verduras y legumbres en universitarios chilenos”, tuvo como resultados el 70% “No Cumple” con la recomendación de consumo de frutas, 72% con la de verduras y 77% con la de legumbres. Por el contrario, Fabro, A. y Tolo, en su investigación realizada en Perú “Patrón de consumo, estilo de vida y estado nutricional de estudiantes universitarios de las carreras de Bioquímica y Licenciatura en Nutrición”. los resultados en relación al patrón de consumo alimentario fueron saludables, obteniéndose un consumo adecuado de verduras, cereales, carnes y huevos, lácteos, grasas, dulces y otros alimentos (9). Igualmente hay que tener en cuenta que una nutrición adecuada tiene un importante papel en la prevención de comorbilidades y mejora el rendimiento, bienestar y calidad de vida.

En Colombia, los hábitos alimentarios de los universitarios no difieren en los resultados de estudios internacionales. En el estudio “Estilos de vida nutricionales en los estudiantes de enfermería” se caracterizan por no comer entre comidas principales, la mayoría de las veces no desayunar, ayunos prolongados extensos durante el día, bajo consumo de lácteos y sus derivados, consumir solo tres meriendas principales al día, consumo descomunal de azúcares, optar la comida rápida rica en grasa como primera alternativa y escaso consumo de frutas y verduras (13). Por lo tanto, dentro del estudio se encuentra diversidad de factores de riesgo que conllevan a una nutrición inadecuada el cual afecta al estado de salud implicando negativamente en el desarrollo físico y mental del individuo.

El estudio de Ibáñez, titulado “Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de odontología de la Fundación Universitaria San Martín”, encontraron que los alimentos que



más ingieren los universitarios son: lácteos al desayuno en un 64,3%, carnes, huevos y leguminosas a la hora del almuerzo y cena en un 77,2% respectivamente. Del mismo modo, Cánchala G. en su estudio sobre el “Estado nutricional, consumo de alimentos y estilos de vida en estudiantes de primer semestre de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana Bogotá” encontró que los alimentos que consumen diariamente son carnes (57%), pollo (71%), leche descremada (43%) y pizza (20%) (14).

Por otra parte, “Fajardo, E. Et al (9), en su estudio titulado: Estado nutricional y preferencias alimentarias de una población de estudiantes universitarios en Bogotá”. El 17,6 % refirió “consumir bebidas energéticas y el 41,5 % bebidas con gas una vez por semana. El 37,5% demostró elegir en primer lugar las comidas rápidas al menos una vez por semana. el consumo diario de productos lácteos, frutas y verduras fue observado en menos del 20,0 % de los estudiantes”. De igual manera, en el estudio “Estado nutricional, consumo de alimentos y estilos de vida, de los neojaverianos de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana sede Bogotá” (15). Se halló un “escaso consumo de frutas y verduras y un consumo de dos a tres veces por semana de gaseosas por el 42% de los estudiantes, y de comidas rápidas por el 58%”.

Otro estudio realizado específicamente en alumnos de la Carrera de Nutrición y Dietética, de la Facultad de Medicina, en la Universidad Nacional de Colombia (15). “El 50% de los estudiantes refirió consumir extractos jugos a base de fruta, y solamente el 37 % consume frutas enteras con la misma frecuencia, seguido de las verduras, las consumieron con menor frecuencia”. Igualmente, “el 10 % de estudiantes consumían diariamente alimentos con baja densidad nutricional (productos empaquetados, gaseosas y alimentos con grasas adicionadas), y 5 % consumían comidas rápidas”. En otra investigación realizada





en la Pontificia Universidad Javeriana de Cali (15), a nivel Región Caribe indicó que el 9% de los estudiantes tienen un excelente estilo nutricional y el 46% se clasifican en estilo nutricional bueno.

En relación a los estudios encontrados a nivel internacional y nacional, se evidencia que existe una similitud en los resultados enfocados en las actitudes y costumbres negativas como: el excesivo consumo de azúcares, comer a deshoras, no tomar desayuno, no consumir vegetales, exceso de grasas y comida rápida. Los hábitos alimentarios entre la población universitaria son indispensables, debido que se complementan en un período que corresponde el ciclo social en el que existe un desgaste considerable, no solo físico sino también mental, por lo que es necesario llevar una alimentación variada, completa y saludable.

Promover la salud es indispensable para el desarrollo de hábitos saludables en el individuo, donde el profesional de enfermería ejecuta un rol indispensable en su labor al ser responsable de brindar los cuidados y conocimientos necesarios para educar al individuo en distintas etapas del ciclo vital, son un factor decisivo en el estado de salud de la población, consiguiendo influir sobre ellos a través de programas pedagógicos que refuercen las pautas de conducta alimentaria apropiada.

En relación a lo anterior, se ve la necesidad de aplicar en esta investigación el modelo de promoción de la salud de Nola Pender, donde “resalta e ilustra la naturaleza multifacética de las personas en su interacción con el entorno cuando intentan alcanzar el estado deseado de salud”. Este modelo expone en síntesis las características propias del



individuo al igual que la experiencia, aunado a los conocimientos y afectos conducen el ser humano en la participación de comportamientos saludables en este caso a una alimentación favorable (6).

Asimismo, sirve para identificar conceptos relevantes sobre las conductas de promoción de la salud que se planteara en la siguiente investigación en los estudiantes de la facultad de salud de la Universidad de Pamplona en relación a la dimensión nutrición. Esta teoría se basa en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable (16). Nola pender en su teoría menciona la promoción de un estado óptimo de salud en donde se deben motivar a los estudiantes a manejar o mantener un estado nutricional porque esto lleva a tener estilos saludables.

Según la literatura revisada, surge como hipótesis nula todos aquellos factores de riesgo (estrés, economía, procedencia) que predisponen a la población estudiantil a la inadecuada alimentación; mientras que como hipótesis alternativa se plantea ampliar la posibilidad de otros factores diferentes a los anteriormente mencionados.

La relevancia en la prestación de cuidados por parte de profesionales de la salud hacia los estudiantes universitarios se relaciona con las acciones del personal de enfermería, como pieza fundamental no solo en ejecución de acciones, sino que también en la consecución de hábitos alimentarios saludables. Por ello, el modelo descrito por Nola Pender sería la más indicada para el fomento del mismo, partiendo desde las intervenciones centradas en la educación para la salud que se considera como factor



clave. Por lo anterior surge la necesidad de establecer la siguiente pregunta de investigación:

¿COMO SON LOS ESTILOS DE VIDA ENFOCADOS EN LA DIMENSIÓN NUTRICIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE SALUD DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA SEGÚN EL MODELO DE NOLA PENDER?

JUSTIFICACIÓN

“Cuidar, promover y mantener la salud es un aspecto que previene la enfermedad en los individuos”, además se convierte en un objetivo global que reconoce la salud como un derecho humano fundamental, según lo establecido en la Declaración de Yakarta. (11) Aunque la definición de estilo de vida se haya convertido en un debate, es comúnmente usado dentro de las propuestas investigativas. Sin embargo, prevalece el concepto acerca de comportamientos tradicionales, que se adquirieron tempranamente, pero fueron forjados en contextos específicos. (12)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define que un estilo de vida es la "interacción de las condiciones de vida y los patrones de comportamiento socioculturales e individuales"(15). Siendo los hábitos alimenticios un eslabón indispensable en la vida humana para enfrentar adecuadamente los desafíos cotidianos; convirtiendo a cada persona en la principal responsable de mantener su salud física y mental. (16). Dicho de otra manera, el estado de salud actual de los individuos es el resultado del contexto y



entorno de las personas que lo rodean y de sus propias decisiones, independientemente de sus comportamientos tradicionales.

En las últimas décadas, la región de las Américas enfrenta una pandemia silenciosa y devastadora de enfermedades crónicas no transmisibles, cuyo principal impulsor es el cambio de los hábitos alimenticios tradicionales a una dieta rica en grasas, carbohidratos, azúcares y carbohidratos refinados y alimentos bajos en fibra. (11). Por tal motivo, un estilo de vida saludable es fundamental para el desarrollo humano, porque “a través de este se puede lograr un crecimiento positivo para mantener el autocuidado” (16). Esta premisa compromete al personal de salud, como principal promotor e instructor de hábitos que mejoren la calidad de vida del individuo.

Se ha evidenciado, que comer sano “promueve y mantiene la salud en todas las etapas de la vida” (13). Además, son los patrones de alimentación saludable quienes brindan un mayor bienestar a las personas. Por tal razón, la nutrición inadecuada, ya sea en exceso o deficiencia, se convierte en un factor de riesgo para la aparición de enfermedades (14). De hecho, la mayoría de enfermedades cardiovasculares, renales, hepáticas y de sobrepeso son prevenibles aplicando el buen concepto de la alimentación saludable dentro de su rutina diaria.

A nivel mundial, se reconoce que los jóvenes enfrentan diversos riesgos para la salud como consecuencia de la globalización, convirtiéndose así en un tema de interés cuando enfrentan problemas relacionados con los trastornos alimentarios que amenazan directamente su calidad de vida(16). Es aquí donde los estudiantes universitarios se



caracterizan por sustituir comidas o incluir otro tipo de alimentos entre alimentos principales, causando a largo plazo, consecuencias irreversibles para la salud (17), transformándose en un factor reiterativo que debe tratarse con prontitud para que logre tener un impacto positivo en este grupo poblacional.

En Colombia, la mortalidad por enfermedades relacionadas con la inactividad física y enfermedades crónicas como el sobrepeso y la obesidad figuran con un 40% de la tasa de mortalidad global. (18). De forma similar, los resultados arrojados en la Encuesta de Situación Nutricional, la cual dio a conocer que el consumo habitual de frutas, verduras y hortalizas es muy poco, datos consistentes con la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad observada en el país (12), lo que permite inferir que la población opta por mantener un estilo de vida no sano, que perjudica directamente su calidad de vida y los convierte en el blanco perfecto de múltiples enfermedades.

Por su parte, Varela, Ochoa y Tovar, sugieren que los jóvenes disminuyen sus niveles de actividad física, modifican su alimentación y aumentan sus niveles de estrés, debido a sus compromisos, el uso de dispositivos tecnológicos y el ingreso a la universidad (19), siendo este último, el que representa un cambio significativo para el individuo, convirtiéndolos en una población nutricionalmente vulnerable(11). Sin embargo, se debe decir, que este aspecto genera mejores expectativas a las personas, debido que se mejora la calidad de vida al volverse profesional.

“Intervenir en los estilos de vida, se convierte en una de las acciones más eficaces para la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud” (13), debido a esto, el modelo





de promoción de la salud de Pender es uno de los más completos y utilizado por los profesionales de enfermería debido a que no genera grandes costos(20), es decir, fomenta en los individuos el autocuidado y el bienestar personal, los cuales, generan un impacto directo en el estado de salud.

El propósito de esta investigación es identificar el tipo de nutrición de los estudiantes universitarios del área de salud y a partir de ellos serán referentes para la aplicación de estrategias de prevención y autocuidado en el comportamiento y hábitos saludables de los estudiantes del ámbito universitario. Asimismo, ellos serán los futuros profesionales que desempeñarán un papel indispensable para la promoción de estilos de vida saludable en la comunidad y serán líderes para la prevención de comorbilidades por hábitos poco saludables.

En el ámbito profesional, esta investigación aportará en el desarrollo de programas de concientización que mejoren los estilos de vida saludables y con ello la calidad de vida de la comunidad universitaria; A la facultad de salud en la identificación de estilos de vida nutricionales para promover estrategias saludables en los estudiantes universitarios y su ámbito social, que permitirá la posterior elaboración de habilidades de autocuidado que respondan a las necesidades de la comunidad para la prevención de enfermedades crónicas o complicación en los estados de salud.



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar los estilos de vida nutricionales de los estudiantes de la facultad de salud de la Universidad de Pamplona según el modelo de Nola pender durante el primer periodo de 2022

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Caracterizar la población de estudio según variables sociodemográficas y académicas.
- Identificar los hábitos nutricionales de los estudiantes de la facultad de salud.
- Analizar el comportamiento nutricional de los estudiantes de la facultad de salud.



MARCO TEORICO

Según la organización mundial de la salud (OMS)(21) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social” esto quiere decir que estar saludable va más allá de tener o no una enfermedad, por tanto los estilos de vida juegan un papel muy importante para el mantenimiento de la salud lo que conlleva a determinar las conductas y comportamientos que tienen las personas, identificando mediante éstas, los factores de riesgo que pueden partir a través sus hábitos o las condiciones en las que se encuentre cada individuo. (sociales, físicas, económicas, emocionales).

Dicho lo anterior se ha evidenciado que uno de los factores que contribuye al mantenimiento de la salud es la nutrición debida que comer saludable “promueve y mantiene la salud en todas las etapas de la vida” (13). Además, son los patrones de alimentación saludable quienes brindan un mayor bienestar a las personas. Por tal razón, la nutrición inadecuada, se convierte en un factor de riesgo para la aparición de enfermedades (14). De aquí la importancia de identificar los estilos de vida según la dimensión nutrición en la población universitaria.

Por su importancia se han realizado varios estudios a nivel nacional e internacional, identificándose varios factores que se involucran con el desarrollo de malos hábitos alimenticios afectando la salud de la población universitaria, especialmente su estado nutricional, por ello traemos a colación a Acevedo (22) Quien en su investigación realizada en la Universidad Nacional Federico Villareal-Perú sobre la dimensión Nutrición, observó que los estudiantes optaban por conductas de alimentación no saludable con un 58%. Algo similar con el estudio realizado por Laguado y Gómez (23), donde el 44,2%



de los participantes evidenciaron tener un estilo de vida “no saludable”. Lo anterior infiere que el mayor porcentaje de estudiantes universitarios según la dimensión nutrición, presentan un estilo de vida no saludable, evidenciándose que una mayor proporción de alumnos ingieren alimentos en horarios inadecuados y casi siempre se alimentan con productos poco nutritivos.

Por otra parte, Montero,(24) en su investigación, “Problemas de concentración como consecuencia de los malos hábitos alimentarios en estudiantes de la carrera psicología de una universidad particular en Lima”, aporta que el ámbito universitario es una etapa complicada donde los estudiantes sufren muchas transformaciones y se someten a otro ritmo de vida, largas jornadas, periodos cortos de descanso y bajo estado económico. Siendo estos algunos de los factores causantes del desinterés por parte de los estudiantes sobre su alimentación, creando malos hábitos y exponiéndose a graves consecuencias para su salud.

Coincidiendo con lo anterior, Reyes y Gonzales(25) en su investigación realizada en Palomino-Colombia, mencionan que la mala nutrición afecta el rendimiento académico, debido a que puede estar influenciado por numerosos componentes que favorecen a estas conductas como: la ausencia de la influencia familiar; mínima disponibilidad de tiempos para comer; mayor capacidad de gastos, responsabilidades y trastornos del estado de ánimo.

Asimismo, Restrepo y Bujan (26) refieren que el factor económico es un causal de la inadecuada alimentación, concluyendo que con pocos ingresos económicos suelen



adquirir alimentos con alto contenido calórico que suelen ser más económicos, y al mismo tiempo, científicamente se asocian al desarrollo de enfermedades crónicas. Consecuentemente una adecuada alimentación en el estudiante puede en muchos casos favorecer un buen rendimiento, por tanto, Beltrán y Lema (16) consideran que la alimentación es un estilo de vida de protección que favorecen la salud y la calidad de vida de esta población.

Sin embargo, a pesar de los numerosos estudios realizados con la población universitaria de los diferentes países y ciudades, en la mayoría se ha encontrado que el tipo de alimentación que llevan no es la adecuada. Por ello se plantea la importancia de los estilos de vida y el papel que juega la alimentación en este aspecto, que es relevante para el funcionamiento del cuerpo al brindar la energía necesaria para cumplir con las responsabilidades del diario vivir.

Partiendo de estos estudios, se evidencia que la dimensión a resaltar es alimentación/nutrición donde predomina la alimentación inadecuada de los estudiantes universitarios, al ser un factor que interfiere en el mantenimiento de hábitos saludables. Otras investigaciones indican que los hábitos relacionados con la alimentación de cada persona no solo están sujetos a la dieta que consume sino también a los factores religiosos, económicos, sociales y culturales. Es así como esta búsqueda bibliográfica brinda un gran aporte ofreciendo información actualizada sobre los estilos de vida enfocados en la dimensión nutrición que llevan los estudiantes universitarios y brindando una perspectiva sobre la problemática que se está presentando en dicha población.



Por ende, en la siguiente investigación se utilizará como soporte el modelo de Nola Pender denominado promoción de la salud (MPS), “modelo que se distingue de otros, porque está elaborado para lograr que las personas se concienticen en llevar un estilo de vida saludable” (22) tomando como enfoque los estilos de vida que tienen los estudiantes universitarios en relación a nutrición, la cual al ser saludable será crucial para alcanzar la salud y el bienestar de esta población, garantizando la protección a enfermedades crónicas no transmisibles a futuro.

El Modelo Pender tiene como objetivo ilustrar la naturaleza multifacética de las personas en sus interacciones con el medio ambiente cuando intentan alcanzar los estados de salud deseados; enfatizar las conexiones entre las características personales, las experiencias, los conocimientos, las creencias y los aspectos situacionales relacionados con los comportamientos o comportamientos a lograr. Asimismo, detalla aspectos relevantes que interfieren en la regulación del comportamiento de las personas, sus actitudes y motivaciones hacia acciones que favorezcan la salud.(27)

MPS tiene tres componentes, la primera parte trata sobre las características personales y las experiencias de las personas e incluye dos conceptos: comportamientos pasados relacionados y factores personales, que se refieren a experiencias personales. Las experiencias pasadas pueden afectar directa e indirectamente su capacidad para participar en actividades saludables.(28)

El segundo concepto describe los factores individuales, clasificados en biológicos,



psicológicos y socioculturales, que en este enfoque son predictivos de un determinado comportamiento y están ligados por la naturaleza de considerar la intencionalidad de los actos. (18) Con respecto a esta composición, los estudiantes universitarios son un grupo de población que tiende principalmente a tener un cambio drástico en su comportamiento y hábitos en comparación con los que tenían anteriormente en casa, como consecuencia del cambio de un ambiente a otro, el tiempo, la carga escolar y entre otros factores pueden surgir en el transcurso del desarrollo de una carrera profesional, generando de alguna manera un cambio.

El segundo componente se relaciona con los conocimientos y afectos específicos de la conducta, comprende 6 conceptos; 1. Los beneficios percibidos por la acción; 2. Las barreras percibidas para la acción; 3. La auto eficacia percibida; 4. El afecto relacionado con el comportamiento; 5. Las influencias interpersonales y 6. Las influencias situacionales en el entorno(27) Este componente es esencial a la hora de identificar a través del instrumento HPLP II los resultados positivos que se pueden producir con una adecuada conducta de salud, sin embargo también alude a las apreciaciones negativas o desventajas de los estudiantes que pueden obstaculizar un compromiso con la acción y la conducta real, lo que puede aumentar o disminuir el compromiso en la conducta promotora de salud. (29)

El tercer componente está involucrado e influye en la adopción del compromiso con un plan de acción que sienta las bases para los resultados finales buscados, es decir, comportamientos que promueven la salud; Este compromiso también puede verse influido por necesidades y preferencias conflictivas inmediatas. (27) La primera considera comportamientos alternativos sobre los cuales los individuos tienen poco control debido a factores latentes en el entorno, como responsabilidades académicas o de investigación,



mientras que las preferencias personales permiten un grado relativamente alto de control sobre las acciones dirigidas a seleccionar algo.

En resumen, MPS (28) aborda los aspectos y las relaciones involucradas en la creación o modificación de comportamientos promotores de la salud, que son el foco o la manifestación de la acción dirigida a los resultados de positividad de la salud, como la felicidad óptima, la realización personal y la vida productiva. Así, la comprensión de las teorías y modelos de enfermería se acompaña de una serie de discusiones que contribuyen al desarrollo de la disciplina.

Dicho modelo es ampliamente utilizado por los profesionales de enfermería, ya que permite comprender comportamientos humanos relacionados con la salud; En este caso permitirá identificar los comportamientos y hábitos nutricionales de los estudiantes universitarios, y a su vez brindará una orientación hacia la generación de conductas saludables.

En consecuencia, a lo anterior Nola pender Creo un instrumento de estilos de vida saludables-HPLP II, constituido por 52 ítems que se clasifica en seis dimensiones incluida la dimensión nutrición la cual la define como la implicación de la selección y el consumo informados de alimentos esenciales para el sustento, salud y bienestar que incluye elegir una dieta diaria saludable según los lineamientos proporcionados por la Guía Pirámide Alimenticia



Esta dimensión se aplica en la escala en 9 ítem, midiendo de 1 a 4; donde 1 es nunca, 2 a veces, 3 a menudo y 4 rutinariamente. Esta dimensión se conforma de la selección, conocimiento y consumo de alimentos nutritivos esenciales para el sustento de la salud y el bienestar que elige cada individuo, contribuyendo a la identificación de los estilos de vida, dando una respuesta objetiva sobre lo saludable y no saludable según la calificación que se obtenga de cada ítem.(30)

En definitiva, según el autor, lograr un estilo de vida saludable en este sentido requiere mucho compromiso y es quizás un poco complicado, la adaptación de otros factores como el mismo horario universitario, porque dificulta comer lo suficiente y llevar una nutrición adecuada. (1)



METODOLOGÍA

Tipo de investigación

La investigación realizada es de tipo cuantitativa descriptivo de corte transversal debido a que los datos se recolectaron en un solo momento. Además, toma un muestreo de tipo aleatorio. Este estudio se realiza por medio de la aplicación del Instrumento “ESTILOS DE VIDA II – HPLPII” para identificar los estilos de vida adquiridos por los estudiantes de la facultad de salud de la Universidad de Pamplona. Este evalúa seis dimensiones incluida la dimensión nutrición. Esta variable se aplica en 9 ítem. Se mide a través de una escala Likert de 1 a 4; donde 1 es nunca, 2 a veces, 3 Frecuentemente y 4 Siempre.

Para lograr un punto de corte dentro del instrumento y facilitar la agrupación de los resultados obtenidos, se optó por recategorizar los ítems en la escala Likert de la siguiente manera: Nunca y A veces hacen referencia a “Conducta Inadecuada”, mientras que Frecuentemente y Siempre “Conducta adecuada”. Esta recategorización permite al investigador agrupar los datos que reflejan una conducta específica en los participantes, y finalmente cumplir con los objetivos esperados.

Cálculo de la muestra

La población de estudio fue un grupo de estudiantes de la facultad de salud de la Universidad de Pamplona, se realizó un muestreo aleatorio, donde el tamaño de la muestra es de 342, este dato es ajustado 10% con 377 estudiantes que fueron seleccionados aleatoriamente sin reposición, donde se presentó probabilidad de éxito de 0.5, un margen de error de 0.05, coeficiente de confianza equivale a un 95% y una población de 30.





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

Formula:

P: 0.5 probabilidad de éxito

Q: 0.5

E: 0.05

N: 3101 tamaño de la población.

Tamaño de Muestra: 342 ajusta a 377 estudiantes.

Criterios de selección

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados de la facultad de salud de la Universidad de Pamplona
- Estudiantes que acepten participar en el estudio
- Persona con consentimiento informado previo debidamente diligenciado.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que estén bajo la influencia de alucinógenos o bebidas alcohólicas.
- Estudiantes que hayan cancelado semestre
- Estudiantes con limitaciones que impidan el diligenciamiento del cuestionario.

Variables de interés

Variable independiente





a. Macro variable: Características sociodemográficas

- Sexo
- Edad
- Procedencia
- Convivencia
- Ubicación semestral

b. Estado nutricional:

- Frecuencia de Consumo de alimentos
- Grupos de alimentos
- Comportamientos nutricionales

Variable dependiente

- a. Estilos de vida: Nutricional**

Fuente de información

La fuente de información para el presente estudio es primaria dado que se tomaron los datos a través de la aplicación de una encuesta por auto reporte denominada “ESTILOS DE VIDA – HPLPII” para identificar los estilos de vida adquiridos por los estudiantes de la facultad de salud de la Universidad de Pamplona.





Instrumento de recolección de información

Se aplicará el Instrumento “ESTILOS DE VIDA – HPLPII” para identificar los estilos de vida adquiridos por los estudiantes de la facultad de salud de la Universidad de Pamplona. El instrumento está dividido en seis dimensiones para el estudio de estilos de vida desde diferentes ámbitos, las dimensiones son: Dimensión Nutrición, Dimensión Actividad Física, Dimensión Manejo del estrés, Dimensión Crecimiento Espiritual, Dimensión Relaciones interpersonales y Dimensión Responsabilidad en Salud; además, consta de 52 preguntas las cuales serán respuestas con Nunca, A veces, Frecuentemente y Siempre.

Proceso de obtención de información

El proceso de obtención de datos se realizó a través del diligenciamiento del instrumento “ESTILOS DE VIDA – HPLPII” por auto reporte, haciendo uso de las herramientas TIC, el cual será enviado a los correos personales e institucionales, específicamente a los estudiantes de la facultad de salud de la Universidad de Pamplona.

Análisis estadísticos

Se utilizó la plataforma Google Forms para la recolección de los datos; el programa Microsoft Excel versión 10 y el paquete estadístico IBM-SPSS para la clasificación, organización, codificación de información, permitiendo sintetizar el proceso, dando respuestas a los interrogantes de la investigación.



Las variables se procesaron con medidas de tendencia central media, desviación estándar, frecuencia absoluta y relativa. La información obtenida se presentó por medio de graficas de barras y tablas. De esta forma se logró la caracterización del proyecto y la determinación de los objetivos el análisis estadístico.

Mecanismo de sesgos

El control de sesgos establecidos para la investigación se fijó con un total de 3.101 de estudiantes reportados de acuerdo a registro y control; dicho cálculo se trabajó con un margen de error del 5% y confiabilidad del 95%. Se generó un tamaño de la muestra de 342 estudiantes. De igual manera, los errores que se pueden encontrar en la investigación realizada son los siguientes:

Sesgos de selección:

De no respuesta: Se realizó un muestreo aleatorio, donde el tamaño de la muestra fue de 342, este dato fue ajustado 10% para así obtener un total de 377 estudiantes que fueron seleccionados aleatoriamente.

Sesgo de información:

Instrumento: Preguntas formuladas aleatoriamente para disminuir la probabilidad de inducir al participante en las opciones de respuesta.

Entrevistador: Se realiza mediante una encuesta por auto reporte, con el fin de evitar que se distorsione y mal interprete la información.



Se envió encuesta a estudiantes de la Universidad de Pamplona de la facultad de salud con una población de 377 participantes, infiriendo que puede ocurrir sesgo en el envío de la información, por causas como: Mal registro del correo personal o institucional; baja participación del diligenciamiento de la encuesta y la distorsión de la información impidiendo que se cumpla con la muestra determinada para el estudio.



CONSIDERACIONES ETICAS

La resolución 8430 de 1993 (31) en la cual se establecen las normas científicas y técnicas y administrativa para la investigación en salud, en su aparte del título II, de la investigación de seres humanos; nos referenciamos en el capítulo I en el cual concreta los aspectos éticos de la investigación de los seres humanos. Así mismo artículo 5 referencia que en toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar. Posterior a esto el artículo 6.

La investigación en donde participen seres humanos se debe desarrollar conforme a los siguientes criterios:

- a. Se concertará a los principios científicos y éticos que la expliquen.
- c. Se realizará bajo el total conocimiento garantizándose que no se pueda obtener por otro medio que sea considerado idóneo.
- d. Deberá prevalecer la seguridad de los participante y expresar claramente los riesgos (mínimos), los cuales no deben, en ningún momento, contradecir el artículo 11 de esta resolución.
- e. Contará con el Consentimiento Informado por escrito del sujeto de investigación
- f. Deberá ser realizada por profesionales con conocimiento y experiencia para cuidar la integridad del ser humano bajo la responsabilidad supervisada.





g. Se llevará a cabo cuando se obtenga la autorización

El artículo 8 (31). Menciona que todo proceso investigativo que involucre a seres humanos, debe proteger su privacidad, garantizándole seguridad, considerándolo un ser autónomo. Su identidad debe estar protegida a menos que este no lo autorice

Por otro lado, el artículo 11. En el caso de estudios clasificados por riesgo, nuestra investigación se incluye en la primera clasificación, es decir, una investigación Libre de Riesgo: definiéndola como estudios que utilizan técnicas y métodos para literatura retrospectiva y estudios en los que no interfiere o modifica intencionalmente las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos participantes en el estudio.

En esta investigación, es deber de los autores proteger la vida, la salud, la dignidad, la integridad, el derecho a la autodeterminación, la privacidad y la confidencialidad de los datos personales de los participantes en la investigación.





RESULTADOS

Según los datos obtenidos con la aplicación del instrumento “Estilos de vida saludables según Nola Pender en los estudiantes de la Facultad de Salud de la Universidad de Pamplona”, se realizó un análisis para dar respuesta a los objetivos planteados en esta investigación. En el proceso de clasificación, organización y codificación de la información se utilizó el programa Microsoft Excel versión 10 y el paquete estadístico IBM-SPSS, plasmados de la siguiente manera:

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

Se recopilaron datos sociodemográficos de los encuestados, entre los cuales se preguntó: sexo biológico, departamento de procedencia, estado civil, estrato socioeconómico, con quien vive, programa, semestre académico que cursa y estado nutricional, evidenciados en la *Tabla 1. Características sociodemográficas de la población.*

Tabla 1 Características sociodemográficas de la población

Característica sociodemográfica	F	%
Sexo biológico		
Femenino	233	79.8
Masculino	58	19.9
Prefiero no decirlo	1	0.3



Departamento de procedencia		
Amazonas	1	0.3
Arauca	25	8.6
Bolívar	9	3.1
Casanare	15	5.1
Cesar	17	5.8
Nariño	8	2.7
N. de Santander	135	46.2
Putumayo	6	2.1
Santander	27	9.2
Sucre	1	0.3
Vichada	2	0.7
Otro	46	15.8
Estado Civil		
Casado	3	1.0
Soltero	277	94.9
Unión Libre	12	4.1
Estrato Socioeconómico		
Estrato 1	159	54.5
Estrato 2	110	37.7
Estrato 3	22	7.5
Estrato 4	1	0.3
Con quién vive		
Ambos padres	108	36.99
Familiares	45	15.41
Mamá	66	22.60



Papá	11	3.77
Pensión	62	21.23
Programa Académico		
Bacteriología y Lab. Clíni.	30	10.27
Enfermería	22	7.53
Fisioterapia	92	31.51
Fonoaudiología	41	14.04
Nutrición	6	2.05
Psicología	95	32.53
Terapia Ocupacional	6	2.05
Semestre Académico		
I Semestre	27	9.25
II Semestre	6	2.05
III Semestre	46	15.75
IV Semestre	35	11.99
V Semestre	29	9.93
VI Semestre	59	20.21
VII Semestre	28	9.59
VIII Semestre	31	10.62
IX Semestre	11	3.77
X Semestre	20	6.85
Estado Nutricional		
Perdidos	1	0.34
Bajo Peso	29	9.93
Normopeso	193	66.10



Obesidad	14	4.79
Sobrepeso	55	18.84

La mayor parte de las encuestas fueron diligenciadas por el sexo femenino con 79.8% (233) y en menor porción el sexo masculino con 19.9% (58) (Ver anexo Figura 1: Sexo biológico)

El departamento de mayor procedencia es Norte de Santander con 46.2% (135); mientras que los departamentos de Sucre y Amazonas tienen la misma proporción de 0,3% (1), respectivamente; siendo estos los lugares de donde menos proceden los estudiantes. (Ver anexo Figura 2: Departamento de procedencia)

Respecto al estado civil el 94.9% (277) son solteros, y el 1% (3) son casados (Ver anexo Figura 3: Estado Civil). La mayor parte de los estudiantes de la facultad de salud son de estrato 1 evidenciado en un porcentaje de 54.5% (159) deduciendo que es una población de bajos recursos que busca optimizar la calidad de vida a través de sus estudios académicos; y un 0,3% (1) son estrato 4. (Ver anexo Figura 4: Estrato Socio económico). Otra forma de relacionar la variable “Estrato socioeconómico”, es infiriendo sobre la cantidad, calidad, frecuencia y forma de preparación de los alimentos que consume la población respecto al estrato.

Además, el 37% (108) vive con sus padres; y el 21.2% (62) viven en pensión. (Ver anexo Figura 5: Con quien vive). De estos datos se puede inferir que la población con estado



civil “soltero” manifiesta convivir con los padres y en menor proporción convivir con otras personas.

Igualmente, se indago sobre el programa y semestre que cursan los estudiantes actualmente, donde se evidencio que 32.5% (95) estudian psicología; 7.5% (22) enfermería; y en igual proporción nutrición y terapia ocupacional con 2.1% (6) Observándose que la mayor parte de estudiantes se encuentran matriculados al programa de Psicología (*Ver anexo Figura 6: Programa Académico*). Deduciendo que la población se encuentra a mitad de su formación académica (*Ver anexo Figura 7: Semestre Académico*), o cursando V semestre con 20.21% (59) 3.8% (11) VIII semestre; y 6.8% (20) X semestre.

Finalmente, los datos sobre el estado nutricional que se relacionan con peso, talla e IMC, el 66.1% (193) se encuentran en el rango “normo peso” y 18.8% (55) sobrepeso. Estos datos son de gran relevancia para el estudio investigativo en relación a la dimensión: Nutrición debido a que se convierten en un aporte para determinar el estilo de vida nutricional de los estudiantes. (*Ver anexo Figura 8: Estado nutricional*).

HÁBITOS NUTRICIONALES

Los hábitos alimentarios a lo largo de la historia se han establecido como un referente social y educativo, demostrando científicamente una relación causal entre el consumo de alimentos y los factores protectores o de riesgo de enfermedades crónicas o no transmisibles, por lo que es de gran relevancia para identificarlas. Por tal motivo, varios





autores han aportado a la creación de herramientas para valorar estos hábitos. Es así como Nola pender creo el instrumento de estilos de vida saludables-HPLP II, constituido por 52 ítems que se clasifica en seis dimensiones incluida la dimensión nutrición.

Para dar respuesta al segundo objetivo planteado acerca de los hábitos nutricionales, se relacionó en la *Tabla 2 Hábitos Nutricionales*, cada pregunta de la dimensión nutrición con el porcentaje y la frecuencia obtenida mediante la escala Likert Nunca, A veces, Frecuentemente y Siempre

Tabla 2. Hábitos Nutricionales

Pregunta del Cuestionario	f	%
<i>Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol</i>		
Nunca	106	36.2
A veces	126	43.2
Frecuentemente	49	16.8
Siempre	11	3.8
<i>Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).</i>		
Nunca	88	30.1
A veces	121	41.4
Frecuentemente	70	24
Siempre	13	4.5



Como de 6-11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta todos los días.		
Nunca	100	34.5
A veces	136	46.5
Frecuentemente	50	17
Siempre	6	2
Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días		
Nunca	103	35.3
A veces	146	50
Frecuentemente	31	10.6
Siempre	12	4.1
Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días		
Nunca	75	26
A veces	129	44
Frecuentemente	59	20
Siempre	29	10
Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día		
Nunca	69	23.6
A veces	149	51
Frecuentemente	61	20.8
Siempre	13	4.6
Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos, y nueces todos los días.		



Nunca	28	9.5
A veces	123	42.4
Frecuentemente	101	34.5
Siempre	40	14
Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados		
Nunca	142	48.6
A veces	98	33.6
Frecuentemente	41	14
Siempre	11	3.8
Como desayuno		
Nunca	34	11.6
A veces	114	39
Frecuentemente	51	17.6
Siempre	93	31.8

En relación al consumo de una dieta baja en grasas, grasas saturadas y colesterol, se observó que 43.2% (126) lo realiza “A veces” y 3.8% (11) “Siempre”, deduciendo que la mayor parte de la población universitaria puede tener riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares a largo plazo (*Ver anexo Figura 9*).

Con respecto al ítem “Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces)”, encontramos que 30.1% (88) Nunca; 41.4% (121) A veces; 24% (70) Frecuentemente; 4.5% (13) Siempre. Demostrando que la mayor parte de la población



se preocupa por regular el contenido de alimentos azucarados el cual se puede tomar como medida de autocuidado en la salud (*Ver anexo Figura 10*).

Por otra parte, al hacer referencia a las porciones de alimentos que consumen los estudiantes, las cuales corresponden a los ítems 14,20, 26,32,38 del cuestionario, se evidencio que: 46.5% (136) consume “A veces” de 6-11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) mientras que 2% (6) “Siempre”. Deduciendo que la mayor parte de la población consume este tipo de alimentos por ser asequible económicamente (*Ver anexo Figura 11*)

Igualmente, el 50% (146) manifiesta que “A veces” consume de 2 a 4 porciones de frutas y un 10.6% (31) lo realiza “Frecuentemente” (*Ver anexo Figura 12*). Simultáneamente el 44% (129) “A veces” consumen de 3 a 5 porciones de vegetales, y en menor proporción un 20% (59) respecto a “Frecuentemente” y 10% (29) a “Siempre” (*Ver anexo Figura 13*). Respecto a estos datos, se infiere que los estudiantes optan por consumir otro tipo de alimento diferente a las frutas y verduras.

Posteriormente, el 23.6% (69) manifestó que “Nunca” consume de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso, mientras que el 51% (149) lo realiza “A veces” y 4.6% (13) “Siempre” (*Ver anexo Figura 14*), suponiendo que se convierten en los alimentos que más apetecen los estudiantes durante el desayuno en relación a otros tiempos de comida.



El consumo de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos, y nueces proyecta un resultado de 9.5% (28) “Nunca” y 42.4% (123) “A veces” (*Ver anexo Figura 15*), deduciendo que los alumnos eligen el consumo de alimentos bajo en proteínas en relación a otros grupos alimenticios.

De acuerdo al ítem “Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados”, se obtuvo un 48.6% (142) “Nunca” lo realizan y 3.8% (11) “Siempre”. De este dato se infiere que la mayor parte de la muestra no tiene la intención de informarse acerca de los datos nutricionales que consume en cada alimento convirtiéndose un posible factor de riesgo para la salud (*Ver anexo Figura 16*).

El último ítem de la dimensión nutrición hace referencia al hábito de desayunar correspondiendo 39% (114) que manifiesta “A veces” y 31.8% (93) “Siempre”, deduciéndose como un factor de riesgo debido que omiten la importancia y los beneficios en el desayuno; siendo estos la fuente de energía para las actividades que se realizan durante el día (*Ver anexo Figura 17*).

COMPORTAMIENTOS NUTRICIONALES

El comportamiento nutricional puede entenderse como un fenómeno complejo y dinámico en el que un conjunto de acciones motivadas por aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales facilitan la selección y posterior consumo de alimentos (20), realizado el análisis del comportamiento nutricional de los estudiantes de facultad de salud



convirtiendo el análisis del comportamiento nutricional de los estudiantes de la facultad de salud en un pilar fundamental de la investigación.

Para lograr un punto de corte dentro del instrumento y facilitar la agrupación de los datos obtenidos, se optó por recategorizar los ítems en la escala Likert de la siguiente manera: “Nunca” y “A veces” que hacen referencia a “Conducta Inadecuada”, mientras que “Frecuentemente” y “Siempre” a “Conducta adecuada”. Esta recategorización permitió agrupar los datos, dando como resultado una conducta específica en los participantes, relacionada en la *Tabla 3: Comportamientos Nutricionales y Relación asintótica*.

Tabla 3. Comportamientos Nutricionales y Relación asintótica

Estado Nutricional							
Dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol	N	A	F	S	Total	Chi cuadrado	p-valor
Bajo peso	14	5	10	0	29	22.206	0.035
	48.3	17.2	34.5	0	100%		
Normopeso	66	83	33	10	192		
	34.4	43.2	17.2	5.2	100%		
Obesidad	4	9	1	0	14		
	28.6	64.3	7.1	0	100%		
Sobrepeso	22	27	5	1	55		
	40.0	49.1	9.1	1.8	100%		
Uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar	N	A	F	S	Total	Chi cuadrado	p-valor
Bajo peso	9	13	7	0	29	16.568	0.167



	31	44.8	24.1	0	100%		
Normopeso	57	77	48	10	192		
	29.7	40.1	25.0	5.2	100%		
Obesidad	6	7	1	0	14		
	42.9	50	7.1	0	100%		
Sobrepeso	16	24	13	2	55		
	29.1	43.6	23.6	3.6	100%		
Consume de 6-11 porciones de pan, cereales, arroz, o pastas(fideos) todos los días	N	A	F	S	Total	Chi cuadrado	p-valor
Bajo peso	8	15	6	0	29	4.776	0.965
	27.6	51.7	20.7	0	100%		
Normopeso	68	85	34	5	192		
	35.4	44.3	17.3	2.6	100%		
Obesidad	3	9	2	0	14		
	21.4	64.3	14.3	0	100%		
Sobrepeso	20	26	8	1	55		
	36.4	47.3	14.5	1.8	100%		
Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días	N	A	F	S	Total	Chi cuadrado	p-valor
Bajo peso	8	15	5	1	29	8.149	0.773
	27.6	51.7	17.2	3.4	100%		
Normopeso	69	91	22	10	192		
	35.9	47.4	11.5	5.2	100%		
Obesidad	7	6	1	0	14		
	50	42.9	7.1	0	100%		



Sobrepeso	18	33	3	1	55		
	32.7	60	5.5	1.8	100%		
Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días	N	A	F	S	Total	Chi cuadrado	p-valor
Bajo peso	8	13	5	3	29	18.574	0.099
	27.6	44.8	17.2	10.3	100%		
Normopeso	50	74	46	22	192	18.574	0.099
	26.0	38.5	24	11.5	100%		
Obesidad	2	11	1	0	14	18.574	0.099
	14.3	78.6	7.1	0	100%		
Sobrepeso	15	30	7	3	55	18.574	0.099
	27.3	54.5	12.7	5.5	100%		
Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día	N	A	F	S	Total	Chi cuadrado	p-valor
Bajo peso	5	11	8	5	29	21.740	0.041
	17.2	37.9	27.6	17.2	100%		
Normopeso	51	97	39	5	192	21.740	0.041
	26.6	50.5	20.3	2.6	100%		
Obesidad	4	7	3	0	14	21.740	0.041
	28.6	50	21.4	0	100%		
Sobrepeso	8	34	10	3	55	21.740	0.041
	14.5	61.8	18.2	5.5	100%		
Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves,	N	A	F	S	Total	Chi cuadrado	p-valor



pescado, frijoles, huevos y nueces todos los días							
Bajo peso	2	7	15	4	29	9.365	0.671
	10.3	24.1	51.7	13.8	100%		
Normopeso	19	83	62	28	192		
	9.9	43.2	32.3	14.6	100%		
Obesidad	2	5	5	2	14		
	14.3	35.7	35.7	14.3	100%		
Sobrepeso	4	26	19	6	55		
	7.3	47.3	34.5	10.9	100%		
Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados	N	A	F	S	Total	Chi cuadrado	p-valor
Bajo peso	11	14	3	1	29	10.688	0.556
	37.9	48.3	10.3	3.4	100%		
Normopeso	94	63	26	9	192		
	49	32.8	13.5	4.7	100%		
Obesidad	4	6	4	0	14		
	28.6	42.9	28.6	0	100%		
Sobrepeso	32	14	8	1	55		
	58.2	25.5	14.5	1.8	100%		
Como desayuno	N	A	F	S	Total	Chi cuadrado	p-valor
Bajo peso	3	8	6	12	29	12.762	0.387
	10.3	28.6	20.7	41.4	100%		



Normopeso	25	75	33	29	192		
	13.6	39.1	17.2	30.7	100%		
Obesidad	1	9	0	4	14		
	7.1	64.3	0	28.6	100%		
Sobrepeso	5	22	12	16	55		
	9.1	40	21.8	29.1	100%		

Según lo plasmado en la *Tabla 2* se logró observar que la respuesta “A veces” prevaleció en la mayoría de los ítems evaluados respecto a los comportamientos alimenticios; lo que orienta al profesional de enfermería a seguir trabajando en fortalecer dichas conductas, teniendo en cuenta factores como: Los económicos, culturales, sociales y académicos promoviendo en todo momento un estado de salud óptimo (*Ver anexo Figura 18 Variables Agrupadas*).

Igualmente, se evidencia en los ítems evaluados la relación que existe entre Chi-cuadrado y significación asintótica. La prueba contrasta nuestra hipótesis nula basado en las preguntas: “Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol”, “como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día”, debido a que son dependientes de los demás ítems porque producen un nivel de significación asintótico menor de 0,00,5 (0.035 y 0.041 respectivamente).

A partir de esos datos se decide recategorizar las variables para lograr un punto de corte dentro del instrumento y facilitar la agrupación de los resultados obtenidos, se optó por clasificarlos de la siguiente manera: Nunca y A veces hacen referencia a “Conducta Inadecuada”, mientras que Frecuentemente y Siempre “Conducta adecuada”;



permitiendo al investigador agrupar los datos que reflejan una conducta específica en los participantes, y finalmente cumplir con los objetivos esperados (*Tabla 3 Agrupación de Estilos de vida nutricionales*)

Tabla 4 Agrupación de Estilos de vida nutricionales

ITEM	NUNCA	A VECES	%	FRECU E.	SIEMPR E	%	TOTAL	% TOTAL
	Inadecuado			Adecuado				
Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol	106	126	79,5	49	11	20,5	292	100
Limito el uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces).	88	121	71,6	70	13	28,4	292	100
Como de 6-11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.	100	136	80,8	50	6	19,1	292	100



Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días	103	146	85,3	31	12	14,73	292	100
Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días	75	129	69,9	59	29	30,14	292	100
Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día	69	149	74,7	61	13	25,34	292	100
Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos, y nueces todos los días.	28	123	51,7	101	40	48,29	292	100
Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados	142	98	82,2	41	11	17,81	292	100
Como desayuno.	34	114	50,7	51	93	49,32	292	100





A continuación, se realiza la explicación de cada uno de los comportamientos nutricionales adquiridos por los estudiantes.

Tabla 5. Dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol

NUNCA	A VECES	%	FRECUENTE	SIEMPRE	%	TOTAL
Inadecuado			Adecuado			
106	126	79,5	49	11	20,55	292

De los resultados observados en la tabla 4, la variable relacionada al consumo de una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol con el 79.5% de los estudiantes tienen estilos de vida nutricionales inadecuados.

Tabla 6. Uso de azúcares y alimentos que contienen azúcar (dulces)

NUNCA	A VECES	%	FRECUENTE.	SIEMPRE	%	TOTAL
Inadecuado			Adecuado			
88	121	71,6	70	13	28,42	292

De los resultados observados en la tabla 5, la variable relacionada al consumo de azucares y alimentos que contengan azúcar, la mayoría de los estudiantes con 71.6% siguen una conducta inadecuada mientras que el 28.42% tienen una conducta adecuada.



Tabla 7. Consumo de 6-11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días.

NUNCA	A VECES	%	FRECUENTE.	SIEMPRE	%	TOTAL
			Adecuado			
Inadecuado						
100	136	80,8	50	6	19,18	292

De los resultados observados en la tabla 6, la variable relacionada al consumo de 6-11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta, demostró que el 80.8% de los estudiantes tiene una conducta inadecuada de estilos de vida nutricionales.

Tabla 8. Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días

NUNCA	A VECES	%	FRECUENTE.	SIEMPRE	%	TOTAL
			Adecuado			
Inadecuado						
103	146	85,3	31	12	14,73	292

En la variable relacionada al consumo de frutas, se evidencio que los estudiantes tienen una conducta inadecuada con un 85 % y la conducta adecuada de 14.73% respecto a los estilos de vida nutricionales.



Tabla 9. Como de 3 a 5 porciones de vegetales todos los días

NUNCA	A VECES	%	FRECUENTE.	SIEMPRE	%	TOTAL
Inadecuado			Adecuado			
75	129	69,9	59	29	30,14	292

De los resultados observados en la tabla 8, la variable relacionada al consumo vegetales, demostró que el 69.9% de los estudiantes tiene una conducta inadecuada de estilos de vida nutricionales.

Tabla 10. Como de 2 a 3 porciones de leche, yogurt, o queso cada día

NUNCA	A VECES	%	FRECUENTE.	SIEMPRE	%	TOTAL
Inadecuado			Adecuado			
69	149	74,7	61	13	25,34	292

En la variable relacionada al consumo de lácteos y derivados, se evidencio que los estudiantes tienen una conducta inadecuada con un 74.7% y la conducta adecuada de 25.34% respecto a los estilos de vida nutricionales.



Tabla 11. Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos, y nueces todos los días.

NUNCA	A VECES	%	FRECUENTE.	SIEMPRE	%	TOTAL
Inadecuado			Adecuado			
28	123	51,7	101	40	48,29	292

De los resultados observados en la tabla 10, la variable relacionada al consumo de proteína, demostró que el 51.7% de los estudiantes tiene una conducta inadecuada de estilos de vida nutricionales.

Tabla 12. Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados

NUNCA	A VECES	%	FRECUENTE.	SIEMPRE	%	TOTAL
Inadecuado			Adecuado			
142	98	82,2	41	11	17,81	292

En cuanto el comportamiento de leer las etiquetas nutritivas, se evidencio que los estudiantes con un 82.2% tienen un inadecuado interés por identificar el contenido de las grasas y sodio en los alimentos empacados.



Tabla 13. Como desayuno.

NUNCA	A VECES	%	FRECUENTE.	SIEMPRE	%	TOTAL
Inadecuado			Adecuado			
34	114	50,7	51	93	49,32	292

En cuanto al hábito de desayunar, se evidencio que un 50.7% de los estudiantes opta por una conducta inadecuada y el 49.32% una conducta adecuada.



DISCUSIÓN

Los resultados presentados en los diferentes estudios generan una serie de observaciones y comentarios, que serán tratados de acuerdo a los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento de la investigación conforme aparece en cada uno de los cuadros estadísticos anteriormente expuestos.

En este sentido cabe recordar que el presente estudio tuvo como objetivo determinar los estilos de vida nutricionales de los estudiantes de la facultad de salud de la Universidad de Pamplona según el modelo de Nola Pender durante el primer periodo de 2022.

En consecuencia, tras el análisis de resultados de la investigación realizada, se obtuvo información de gran interés para conocer cómo son dichos estilos de vida nutricionales que adoptan los estudiantes, de acuerdo a la dimensión nutrición del instrumento HPLP II, encontrándose que la conducta de mayor frecuencia con relación a los 9 ítems evaluados por el instrumento corresponde a “nunca” y “algunas veces” lo que indica que de acuerdo a la recategorización realizada para dar respuesta a la pregunta problema, el 72% de los estudiantes tienen un estilo de vida nutricional ineducado (no saludable), que según el modelo de Nola Pender se debe a un indicador de déficit en la promoción de la salud de las personas.

Comparando estos resultados con Acevedo (22) Quien en su investigación realizada en la Universidad Nacional Federico Villareal-Perú sobre la dimensión Nutrición, expresó



que los estudiantes optaban por conductas de alimentación no saludable con un 58%. Algo similar con el estudio realizado por Laguado y Gómez (23), donde el 44,2% de los participantes mostraron tener un estilo de vida no saludable. Los resultados anteriores muestran que la mayor proporción de estudiantes universitarios en cuanto a la nutrición tienen un estilo de vida poco saludable, mostrando que la mayoría de los estudiantes comen de manera inadecuada y casi siempre comen productos poco saludables.

Seguidamente, tras dicho análisis también se pudo evidenciar que existe una asociación estadística significativa entre las variables de interés que se consideran influyentes en cuanto a la baja adopción de hábitos saludables nutricionales en los estudiantes, una de ellas, las características sociodemográficas como: el lugar de procedencia, donde se obtuvo que el 53.8% proceden de otro lugar lo cual es un factor de riesgo en cuanto a la adopción de comportamientos no saludables debido al cambio cultural de alimentación que se puede presentar, otro factor es el estado socio económico donde el 92% de la población encuestada son de estrato 1 y 2 reflejando que la mayoría de los estudiantes tienen un bajo nivel económico que probablemente interviene a la hora de comprar los alimentos considerados como saludables debido a que en general dichos alimentos suelen tener un mayor costo. En este sentido también se tuvo en cuenta el semestre académico en el que se encuentran los estudiantes, obteniendo que el 51.4% cursan por los últimos 5 semestres de su carrera profesional, siendo este un indicador de que los estudiantes tienen una mayor carga académica, considerándose este factor predisponente en cuanto al escaso tiempo con él que cuentan para poder llevar una alimentación saludable.

Con respecto a lo anterior, comparando los resultados con la investigación realizada en Perú por Coral, PM. e JM (32), denominado “Estado nutricional y hábitos alimentarios de



estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud” describen que los factores que influyen en la nutrición de los estudiantes universitarios son la falta de tiempo, la poca disponibilidad de lugares cercanos para comer, la percepción inadecuada de su nutrición por el consumo frecuente de papas fritas, jugos de frutas y snack lo que genera trastornos de la conducta alimentaria , bienestar y la incidencia en el desarrollo de enfermedades. de igual forma en un estudio realizado por Claudia Troncoso sobre los “factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios” (33) refiere que entre los estudiantes encuestados coincidieron en que su alimentación no era la más adecuada, situación que se explica específicamente por el escaso tiempo disponible para participar en conductas nutricionales, debido al horario dedicado a las actividades de aprendizaje, situaciones socioeconómicas o por una situación estresante que limita o modifica su alimentación. Asimismo, Restrepo y Bujan (26) refieren que el factor económico es un causal de la inadecuada alimentación, concluyendo que con menores ingresos económicos suelen comprar alimentos con alto contenido calórico que suelen ser más económicos, y estos a su vez se asocian al desarrollo de enfermedades crónicas.

Consecuentemente Beltrán y Lema (16) mencionan que una adecuada alimentación en el estudiante puede en muchos casos favorecer un buen rendimiento. Por tanto, hay que prestarles mucha atención a las variables anteriormente mencionadas ya que sin duda alguna dan evidencia de que los factores sociodemográficos influyen negativamente en cuanto a la práctica de hábitos de vida nutricionales.

Respecto a los comportamientos nutricionales según el instrumento aplicado se pudo analizar que las conductas alimentarias inadecuadas más prevalentes son las del ítem 4



(Como de 2 a 4 porciones de frutas todos los días) con un 85,3%, el ítem 8 (Leo las etiquetas nutritivas para identificar el contenido de grasas y sodio en los alimentos empacados) con un 82,2%, el ítem 3 con un 80,8% (Como de 6-11 porciones de pan, cereales, arroz, o pasta (fideos) todos los días) y el ítem 1 con el 79,5% (Escojo una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y en colesterol); siendo estos los principales comportamientos que conllevan a generar estilos de vida nutricionales no saludables.

En concordancia con el estudio de Iglesias et al. en Madrid (34) los resultados reportan que, “si existe un aporte desequilibrado de macronutrientes y de grasas saturadas en la población estudiantil, así como de algunos micronutrientes”. Asimismo, en México en la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (35) en su investigación obtuvo como resultado que “el 59% de estudiantes consumen alimentos sin tener en cuenta la dieta baja en grasa tales como comidas rápidas y fritos, considerándose un hábito nutricional inadecuado; debido a que el consumo en exceso de este grupo de alimentos es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades de tipo metabólico y cardiaco”; de igual manera, “el 39,3% consumen entre comidas alimentos poco nutricionales como dulces, papas industrializadas, galletas”; sin duda, la ingesta elevada de azúcar conduce a complicaciones metabólicas como dislipidemia, gota, resistencia a la insulina y aumento del almacenamiento de grasa en el organismo.

En relación al ítem 5 (como de 3 a 5 vegetales al día) se obtuvo que el 69.9% nunca y pocas veces consumen vegetales siendo esto un dato preocupante debido a que el bajo consumo de estos alimentos se considera no saludable ya que son fuente de vitaminas y minerales y que aporta en gran medida a la nutrición adecuada. Del mismo modo en un estudio realizado en la Universidad Javeriana (3), se encontró que 117 estudiantes tenían



un consumo bajo de verduras con un 22%; esto es consecuente al aumento de alimentos poco nutricionales como dulces, papas industrializadas y comidas chatarra, evidenciando los malos hábitos que mantienen al ingerir alimentos que contienen grasas y colesterol. No obstante, estos datos se contraponen a los reportados por Mardones (36), en los cuales se halló que en estudiantes universitarios chilenos más del 90% tanto de hombres como de mujeres consumían frutas y/o verduras diariamente (14).

Considerando la importancia que tienen estos grupos de alimentos no solo por su aporte nutricional, sino también por su contenido de antioxidantes y de fibra como elementos protectores de la salud cabe resaltar que según los resultados obtenidos en este estudio es importante plantear estrategias que permitan mejorar el consumo de dichos alimentos en la población estudiada.

Con respecto al consumo de queso y lácteos en el presente estudio se reporta que el 74,4% nunca o es poco frecuente consumir dichos alimentos, a diferencia del estudio realizado en Buenos Aires (37), donde se refiere que “en el desayuno de los estudiantes universitarios, el 38% de los encuestados consumió lácteos y ninguno consumió cereales, ni frutas. Igualmente, aquellos que realizaban un "desayuno de mejor calidad" el 99% incluyeron lácteos (leche, yogurt y en menor proporción quesos), en el caso de los estudiantes que realizaban un "desayuno de insuficiente calidad" el grupo excluyó en mayor porcentaje los lácteos, disminuyendo su consumo a un 38%”

Con relación a lo anterior se hace necesario evaluar a profundidad cuales son las causas del bajo consumo de lácteos en la población investigada actualmente, debido a que la



incorporación de calcio es fundamental para el mantenimiento de la masa ósea, entre otras funciones. Adicionalmente, se ha demostrado la existencia de una relación entre el consumo de calcio y la disminución de la grasa corporal.

Respecto al ítem 6 (Como solamente de 2 a 3 porciones de carne, aves, pescado, frijoles, huevos, y nueces todos los días), se obtuvo que el 51.7% de los encuestados nunca o pocas veces incluyen estos alimentos en sus comidas, algo que llama la atención debido a que es la mitad más 1 quienes no consumen este tipo de alimentos los cuales son las principales fuentes de proteínas y al no consumirlas el aporte de las mismas será escaso; al contrastar con el estudio de Lorena Mardones y Cols (38) en su investigación “Hábitos alimentarios de estudiantes del Campus San Andrés de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile”, se presentó alto porcentaje de consumo en carnes blancas (89,4 %), legumbres (77,7 %), pescados (60,6 %) y lácteos (64,9 %), junto con un bajo porcentaje de consumo adecuado de verduras (42,3 %) y frutas (19,4 %).

En relación a los estudios encontrados a nivel internacional y nacional, se evidencia que existe una similitud en los resultados enfocados en las actitudes y costumbres negativas como: el excesivo consumo de azúcares, comer a deshoras, no tomar desayuno, no consumir vegetales, exceso de grasas y comida rápida. La importancia de los hábitos alimenticios en los estudiantes universitarios es esencial en esa etapa donde existe un gran desgaste, no solamente físico sino también psíquico, por ende, se requiere una alimentación variada, completa y sana

En Colombia, los hábitos alimentarios de los universitarios no difieren en los resultados de estudios internacionales. (39). Por lo tanto, dentro del estudio se encuentra diversidad



de factores de riesgo que conllevan a una nutrición inadecuada el cual afecta al estado de salud implicando negativamente en el desarrollo físico y mental del individuo.

Ante esta situación, cabe señalar que los comportamientos alimentarios de los estudiantes son inadecuados (no saludables) y, por tanto, repercuten negativamente en la salud de la comunidad universitaria según el concepto de estilo de vida saludable de Nola Pender. Lo anterior requiere una mayor conciencia por parte de los reguladores universitarios sobre el control de riesgos y la promoción de hábitos de salud en los estudiantes.

Finalmente, una de las limitaciones de este estudio se asocia con las características propias del diseño metodológico, como es la relación entre el tamaño muestral y su limitación en la extrapolación de los resultados, ya que lo que busca este paradigma investigativo es la riqueza del del tamaño significativo de la muestra. Tampoco se consideraron los datos obtenidos sobre peso y talla debido a la subjetividad de los mismos lo cual podrían generar resultados no certeros a la investigación, sin embargo, son aspectos que deberían ser incluidos en otras investigaciones, destinados al grupo etario y su alimentación saludable

CONCLUSIONES





A partir de los datos obtenidos del estudio realizado y de su posterior análisis e interpretación se llegó a las siguientes conclusiones:

1. Se logró determinar según los resultados obtenidos del instrumento HPLP II suministrado a los estudiantes de la facultad de salud de la Universidad de Pamplona que el 71.8% mantienen estilos de vida nutricionales no saludables
2. Existe una asociación estadística significativa entre las variables de interés que se consideran influyentes en cuanto a la baja adopción de hábitos saludables nutricionales en los estudiantes, Por tanto, hay que prestarles atención ya que sin duda alguna una de las variables son los factores sociodemográficos los cuales dan evidencia de que influyen negativamente en cuanto a la práctica de hábitos de vida nutricionales saludables.
3. Los comportamientos nutricionales de la población estudiantil fueron inadecuados debido a varios factores externos que los rodean, por tanto, repercuten negativamente en la salud de la comunidad universitaria según el concepto de estilo de vida saludable de Nola Pender. Lo anterior requiere una mayor conciencia por parte de los entes universitarios, dirigentes y líderes políticos sobre el control de riesgos y la promoción de hábitos de salud en los estudiantes; Creando programas de promoción y prevención que se ajuste a la vida universitaria y empezar con proyectos saludables para evitar poner en riesgo su salud actual y futura.



4. Los hábitos alimentarios de la población son similares a los de otros estudios realizados en poblaciones de similares características. No se encontraron grandes diferencias entre los diferentes grupos analizados, aunque los conocimientos nutricionales que tienen algunos estudiantes del departamento de salud, como los de nutrición humana y abstinencia dietética, sí lo son. Sin embargo, cuando se trata de elegir una dieta, otros factores parecen tener una mayor influencia, como las preferencias alimentarias, las costumbres culinarias, las influencias sociales, la disponibilidad de alimentos y más. En cuanto a la consecución de hábitos alimentarios saludables, dicho conocimiento parece no ser suficiente, es necesario corregir o abandonar estos hábitos alimentarios poco saludables y erróneos para lograr hábitos de alimentación saludables y fuertes.



RECOMENDACIONES

Con el desarrollo de esta investigación se logró determinar los estilos de vida nutricionales de los estudiantes de la facultad de salud de la Universidad de Pamplona según el modelo de Nola Pender durante el primer periodo de 2022, lo cual permite sugerir a futuro, estrategias que promuevan un estilo de vida saludable a través de la adquisición de hábitos nutricionales, por ello se recomienda:

- Motivar a los estudiantes de la facultad de salud de la Universidad de Pamplona a adquirir acciones de autocuidado que permitan reemplazar las conductas nutricionales inadecuadas a adecuadas.
- Fomentar la participación de los estudiantes de la facultad de salud en los procesos investigativos, permitiendo ejecutar acciones de cuidado que beneficien a la población estudiantil respecto a los estilos de vida nutricionales.
- Asegurar la continuidad de los procesos investigativos orientados al avance del conocimiento y el rol de enfermería, permitiendo beneficiar a más estudiantes en investigaciones futuras.
- Promover los procesos investigativos como herramienta formativa que permita explorar nuevos fenómenos de interés.



- Motivar a los estudiantes de Campos de Acción Profesional a seguir planteando macroproyectos, dando la oportunidad de abarcar un fenómeno de interés que permita la participación, integración y aporte de todos los estudiantes.

LIMITACIONES

El producto investigativo presento las siguientes limitaciones:

- **Tamaño de la muestra:** A partir de la base de datos suministrada por registro y control, se determinó una muestra de 342, este dato fue ajustado 10% con 377 estudiantes que se seleccionaron aleatoriamente. Durante el proceso investigativo fueron contestadas 292 encuestas, siendo una muestra significativamente menor a la calculada.
- **Recolección de datos:** El método de recolección de datos empleado fue a través del diligenciamiento de la encuesta en Google Forms, representando una desventaja manifestada en la baja participación de los estudiantes. Dicha desventaja fue intervenida a través de una estrategia de sensibilización llevada a cabo en las aulas de la facultad de salud de la ciudad de Cúcuta.



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Prunello José Luis AA. COMPORTAMIENTOS EN SALUD: SITUACIÓN Y NECESIDADES - Ensayos - 1033 Palabras [Internet]. [cited 2022 Jun 20]. Available from: <https://www.buenastareas.com/ensayos/Comportamientos-En-Salud-Situaci%C3%B3n-y-Necesidades/60222576.html>
2. Efrain Ramirez Landero. Cuestionario de Estilos de Vida Promotor de Salud II | PDF | Cuestionario | Comida y bebida [Internet]. Scribd. 2019 [cited 2022 Jun 20]. Available from: <https://es.scribd.com/document/374233590/Cuestionario-de-Estilos-de-Vida-Promotor-de-Salud-II>
3. Helena L, Enfermera Gerontóloga MSP. LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: COMPONENTE DE LA CALIDAD DE VIDA. Enfermera.edu. 2018;
4. Herrada-Lemus JV, Casillas-Bonilla AL, García-Magdaleno D, Ramírez-Martínez MM, Esparza IIRR, Campo-Cervantes JM del. Hábitos alimenticios en estudiantes de Nutrición de la Universidad Autónoma de Aguascalientes en el periodo enero- junio de 2015. Lux Médica [Internet]. 2016 May 31 [cited 2022 Jun 20];11(33):03–8. Available from: <https://revistas.uaa.mx/index.php/luxmedica/article/view/720>
5. Bhaskaran K, Douglas I, Forbes H, dos-Santos-Silva I, Leon DA, Smeeth L. Body-mass index and risk of 22 specific cancers: a population-based cohort study of 5.24 million UK adults. The Lancet. 2014 Aug 30;384(9945):755–65.
6. Lic. Gladis Patricia Aristizábal Hoyos* Lic. Dolly Marlene Blanco Borjas* Lic. Araceli Sánchez Ramos* Mtra. Rosa María Ostiguín Meléndez**. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión [Internet]. scielo. 2011 [cited 2022 Jun 20]. Available from: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
7. Adrienne Youdim. Necesidades nutricionales - Trastornos nutricionales - Manual MSD versión para público general [Internet]. Manual MSD. 2021 [cited 2022 Jun 20]. Available from: <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/trastornos-nutricionales/introducci%C3%B3n-a-la-nutrici%C3%B3n/necesidades-nutricionales>
8. Hernández LJ, Ocampo J, Ríos DS, Calderón C. El modelo de la OMS como orientador en la salud pública a partir de los determinantes sociales. Revista de Salud Pública [Internet].



- 2017 Jul 1 [cited 2022 Jun 20];19(3):393–5. Available from: <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n3.68470>
9. de La Guardia Gutiérrez MA, Ruvalcaba Ledezma JC, de La Guardia Gutiérrez MA, Ruvalcaba Ledezma JC. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. Journal of Negative and No Positive Results [Internet]. 2020 [cited 2022 Jun 20];5(1):81–90. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2020000100081&lng=es&nrm=iso&tlng=es
 10. Álvarez LS. Lifestyles: from the individual to the context. Vol. 30, Rev. Fac. Nac. Salud Pública. 2012.
 11. Véliz T. Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala. Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología [Internet]. 2017;1–287. Available from: https://www.researchgate.net/publication/28200440_Dimensiones_del_estilo_de_vida_relacionado_con_la_salud_en_la_adolescencia_Una_revision
 12. Adam DM, Science B, Colledge C, Fay DL, Dhaka D, No I, et al. Caracterización de los estilos de vida en estudiantes universitarios, revisión documental en el período 2010-2020. Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952 [Internet]. 2020;7(1):283. Available from: [http://www.nostarch.com/javascriptforkids%0Ahttp://www.investopedia.com/terms/i/in_specie.asp%0Ahttp://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/35612/1/Trabajo de Titulacion.pdf%0Ahttps://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/01/GUIA-METODOL](http://www.nostarch.com/javascriptforkids%0Ahttp://www.investopedia.com/terms/i/in_specie.asp%0Ahttp://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/35612/1/Trabajo_de_Titulacion.pdf%0Ahttps://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/01/GUIA-METODOL)
 13. Rocha Ruth Verónica B, Angélica Herrera MsC L. Estilo de vida de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Chimborazo. Pubmed [Internet]. 2018 [cited 2022 Mar 12]; Available from: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5063/1/UNACH-EC-FCS-ENF-2018-0027.pdf>
 14. Burriel FC. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla-La Mancha. Estudio piloto en la Universidad Virtual de Túnez. Centro de estudios Socio-Sanitarios. 2014;191.
 15. NERLY JOHANNA ESPINOZA ROJAS. Hábitos Alimentarios Y Estado Nutricional De Los Estudiantes De Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza De Amazonas, Chachapoyas – 2018. Universidad Nacional Rodríguez Toribio de Mendoza



- [Internet]. 2018;124. Available from: [http://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/UNTRM/1482/CHAPA GRANDEZ SALLY PATRICIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/UNTRM/1482/CHAPA_GRAANDEZ_SALLY_PATRICIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
16. Marily Beltrán Corredor. Estilo de Vida en Jóvenes Universitarios de la Facultad de Psicología de la Fundación Universitaria de Los Libertadores. Universidad los Libertadores. 2016;(May):31–48.
 17. Ferro Morales RA, Maguiña Cacha VJ. Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según área de estudio. Universidad Nacional Mayor de San Marcos [Internet]. 2012;47–9. Available from: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/1123#.X5e6nUAA0HI.mendeley>
 18. Palomino Orizano JA, Zevallos Ypanaqué G, Orizano Quedo LA. Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Delectus [Internet]. 2021 Jan 11 [cited 2022 Mar 10];4(1):82–92. Available from: <https://revista.inic-peru.edu.pe/index.php/delectus/article/view/103/130>
 19. Benjamin W. Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2. Corporacion Universitaria Minutos de Dios. 2019;3:1–9.
 20. Carranza Esteban RF, Caycho-Rodríguez T, Salinas Arias SA, Ramírez Guerra M, Campos Vilchez C, Chuquista Orci K, et al. Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. Revista Cubana de Enfermería. 2019;35(4):1–10.
 21. OMS. Salud [Internet]. Organización Mundial de la Salud. [cited 2022 Apr 1]. Available from: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
 22. Jualcamoro BM. Estilos De Vida Segun La Teoria De Nola Pender En Los Estudiantes De Enfermeria De La Universidad Nacional Federico Villarreal 2018. Journal of Chemical Information and Modeling [Internet]. 2018 [cited 2022 Mar 12];53(9):1_53. Available from: http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2829/UNFV_Jualcamoro_Acevedo_Betsy_Marlin_Titulo_Profesional_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 23. VILLA LMG, MENDIZABAL CRA, ROMERO EMM. CONDUCTAS PROMOTORAS DE SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO. [Internet]. Repositorio UNAC. 2019 [cited 2022 Mar 11]. Available from: [http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/4526/gutierrez_villa %2C_alvarez_mendizabal_y_malqui_romero.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/4526/gutierrez_villa_%2C_alvarez_mendizabal_y_malqui_romero.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



24. Estudiantes De AE, KATHERINE BERROSPI MONTERO Asesores R, Ruiz Rosell Lima - Perú K. PROBLEMAS DE CONCENTRACIÓN COMO CONSECUENCIA DE LOS MALOS HÁBITOS. Universidad San ignacio de loyola. 2020;
25. Yaguachi Alarcón RA, Reyes Lopez MF, González Narvaez MA, Poveda Loor CL. Patrones alimentarios, estilos de vida y composición corporal de estudiantes admitidos a la universidad. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*. 2020;40(2):173–80.
26. Deossa G, Segura M, Restrepo L. Evaluación del estado nutricional y estilo de vida en universitarias de Nutrición y Dietética de México y Colombia. *Revista Habanera de Ciencias Médicas* [Internet]. 2021;20(4):1–7. Available from: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2929>
27. Gladis Patricia Aristizábal Hoyos DMBASRRMOMeléndez. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión [Internet]. *Enfermería Universitaria*. 2016 [cited 2022 Apr 1]. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358741840003>
28. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión [Internet]. [cited 2022 Jun 20]. Available from: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
29. Álvarez LS. Lifestyles: from the individual to the context. Vol. 30, *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*. 2018.
30. CUESTIONARIO DEL ESTILOS DE VIDA II. Faculty Nursing .
31. de Salud M. Hoja 1 de 1.
32. Cabana E. Hábitos Alimentarios, Patrón de Alimentación y Estilos de Vida, Estudiantes de la Universidad Nacional del altiplano de Puno, 2016. Repositorio UNA [Internet]. 2017;1–108. Available from: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4442/Cabana_Colque_Enrique.pdf?sequence=3&isAllowed=y
33. Troncoso P C, Amaya P JP. FACTORES SOCIALES EN LAS CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista chilena de nutrición* [Internet]. 2019 Dec [cited 2022 Jun 19];36(4):1090–7. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182009000400005&lng=es&nrm=iso&tlng=es



34. Iglesias MT; M. Estudio nutricional en un grupo de estudiantes universitarios madrileños. *Nutrición Clínica*. 2013;
35. Angélica N, Guzmán N, Madrigal JC. Conocimiento, autopercepción y situación personal de estudiantes de enfermería respecto al sobrepeso y la obesidad. *Medicina Interna de México*. 28(1).
36. Luis Espinoza O, Fernando Rodríguez R, Jorge Gálvez C, Norman Macmillan K. HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista chilena de nutrición* [Internet]. 2011 Dec [cited 2022 Jun 19];38(4):458–65. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182011000400009&lng=es&nrm=iso&tlng=es
37. Vargas-Zárate M, Becerra-Bulla F, Prieto-Suárez E. Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. *Revista de Salud Pública*. 2010;12(1):116–25.
38. Renso Manuel ALI JARA. Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios en relación. *Revista científica Universitaria en Villa El Salvador* [Internet]. 2017 [cited 2022 Mar 12]; Available from: <https://core.ac.uk/download/pdf/323342216.pdf>
39. Chota CF, Simon SB. Factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019 . *Escuela Profesional de Enfermería*. 2019;Bachiller:85.