UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

TRABAJO DE TITULACIÓN

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
LICENCIADAS EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

TEMA:

ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ EN LA CIUDAD DE PORTOVIEJO; SEPTIEMBRE 2013 – FEBRERO 2014.

AUTORES:
CEDEÑO PINARGOTE LEIDY YOSELIN
CEVALLOS ZAMBRANO MARÍA GABRIELA

DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN
LCDO. ÁLVARO CEPEDA CONTRERAS M.N.

PORTOVIEJO – MANABÍ – ECUADOR

2014

DEDICATORIA

“Si quieres cumplir todo lo que deseas no debes caminar sobre la arena, sino en tierra firme”

Quiero dedicar este triunfo a quienes han estado a mi lado brindándome su apoyo, compresión y fuerzas para no rendirme a la mitad de este largo camino.

A Dios, por vivir en mí, por llenar mi vida de luz y fortaleza para desafiar los problemas que encuentre en mi vida.

A mis padres Homero Cedeño y Lady Pinargote, este triunfo en mi vida también es suyo, porque sin ustedes nada sería posible.

Para ti mi ángel Papito que desde el cielo me cuidas y guías mi camino, sé que debes estar orgulloso porque este era tu sueño, y ti mamá porque me ayudas y estas siempre a mi lado dándome fuerzas para luchar por mis objetivos.

Al Ing. Jorge Palacio por su apoyo y amor incondicional, gracias por estar siempre a mi lado en las buenas y en las malas.

A mi compañera Gaby por la paciencia y perseverancia que tuvimos para que esta etapa en nuestras vidas se cumpliera.

Finalmente, pero no menos importante a mis docentes, y a todas las personas que han influenciado mi vida profesional

Cedeño Pinargote Leidy Yoselin

DEDICATORIA

Al culminar una etapa más e importante en mi vida, llena de satisfacción y orgullo, quiero dedicar este logro a Dios y a todas aquellas personas que estuvieron siempre dándome su apoyo incondicional, su comprensión y que me guiaron siempre por este camino de formación esfuerzo y dedicación.

A mis padres el Ing. Johnny Cevallos y Magda Zambrano, a quienes que con este logro quiero retribuirles todo lo que han hecho por mí, por su apoyo incondicional, x ser mi inspiración y mis pilares fundamentales en mi vida, y que gracias a ellos soy quien soy hoy en día.

A mi hermana y sobrina Katty Cevallos y Katherine Mera, por su apoyo.

Al Ab. Javier Gorozabel por su comprensión, su amor, y por su apoyo constante en este logro importante en mi en mi vida.

A mis abuelitos y demás familiares que de una u otra manera me impulsaron en este gran logro.

A mi compañera de tesis por hacer realidad este proyecto ya que con esfuerzo y dedicación hemos podido cumplir nuestra meta.

A mis ángeles que me apoyan y me guían desde el cielo.

A todos ustedes gracias, con cariño este triunfo.

Cevallos Zambrano María Gabriela

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a DIOS, quien nos ha ayudado a transformar la debilidad en fortaleza para no rendirnos y alcanzar esta meta y culminar esta etapa de nuestras vidas.

A nuestras familias, por estar pendientes de cada progreso, apoyar y colaborar en la elaboración y culminación de este proyecto.

A la Universidad Técnica de Manabí, Facultad de Ciencias de la Salud, en especial a la Escuela de Nutrición y Dietética, por abrirnos sus puertas, y permitirnos desarrollar actitudes y aptitudes acorde a nuestra personalidad y especialidad, junto a conocimientos técnicos y científicos.

Las Autoras

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CERTIFICACIÓN

Ing. Karina Rocha Galecio M.N. Docente de la Facultad de Salud, en calidad de Presidenta del Tribunal del Trabajo de Titulacion tiene a bien certificar.

Que las egresadas CEDEÑO PINARGOTE LEIDY YOSELIN y CEVALLOS ZAMBRANO MARÍA GABRIELA, han cumplido la siguiente investigación Diagnostica Propositiva, titulada "ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ EN LA CIUDAD DE PORTOVIEJO; SEPTIEMBRE 2013 – FEBRERO 2014", el mismo que está de acuerdo a los reglamentos por la Universidad Técnica de Manabí , por lo consiguiente autorizo su presentación ante el tribunal respectivo.

Portoviejo, 23 de septiembre del 2014

_____
Ing. Karina Rocha Galecio M.N.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

CERTIFICACIÓN

Yo, LCDO. ÁLVARO CEPEDA CONTRERAS M.N., docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, en calidad de director del trabajo de Titulación tengo a bien certificar.

Que las egresadas CEDEÑO PINARGOTE LEIDY YOSELIN y CEVALLOS ZAMBRANO MARÍA GABRIELA, han cumplido la siguiente investigación Diagnostica Propositiva Titulada "ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ EN LA CIUDAD DE PORTOVIEJO; SEPTIEMBRE 2013 – FEBRERO 2014", el mismo que está de acuerdo a los reglamentos por la Universidad Técnica de Manabí , por lo consiguiente autorizo su presentación ante el tribunal respectivo.

Portoviejo, 23 de septiembre del 2014

LCDO. ÁLVARO CEPEDA CONTRERAS M.N.
DIRECTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

El Tribunal de Revisión, Evaluacion y Sustentación del trabajo de titulación conformado por los señores Sres. Ing. Karina Rocha Galecio M.N., en calidad de Presidenta del tribunal de Trabajo de Titulación, Lcdo. Álvaro Cepeda M.N., en calidad de Director de tesis, Lcdo. Jaime Flores M.SC., y la Lcda. Patricia Macías M., intervienen como miembros del tribunal, para la tesis bajo la modalidad de Diagnostica Propositiva Titulada:

"ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ EN LA CIUDAD DE PORTOVIEJO; SEPTIEMBRE 2013 – FEBRERO 2014" cuyas autoras son: CEDEÑO PINARGOTE LEIDY YOSELIN y CEVALLOS ZAMBRANO MARÍA GABRIELA, sometida a consideración por el tribunal Examinador de Revisión y Sustentación de Tesis legalizado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud, escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Técnica de Manabí, se reunió por algunas ocasiones, para analizar y estudiar este trabajo de investigación, por lo tanto certificamos que está listo para ser aprobado y seguir sus tramite

Dra. Yira Vásquez Giler M.N. DECANA	Dr. Jhon Ponce Alencastro M.D.I. PRESIDENTE DE LA COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN FCS
Ab. Abner Bello Molina ASESOR JURIDICO	Ing. Karina Roca Galecio M.N. PRESIDENTA DEL TRABAJO DE TITULACION
Lcdo. Álvaro Cepeda Contreras M.N. DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACION	Lcdo. Jaime Flores M.Sc. DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACION

Lcda. Patricia Macías M.Sc.
DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACION

DECLARACIÓN SOBRE LOS DERECHOS DE AUTOR

Nosotras, CEDEÑO PINARGOTE LEIDY YOSELIN y CEVALLOS ZAMBRANO MARÍA GABRIELA, egresadas de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Técnica de Manabí, declaramos que la presente trabajo de investigación titulada "ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ EN LA CIUDAD DE PORTOVIEJO; SEPTIEMBRE 2013 – FEBRERO 2014" es de nuestra completa autoría y ha sido realizado bajo absoluta responsabilidad, y con la supervisión del Director del trabajo de titulación, Lcdo. Álvaro Cepeda Contreras M.N.

Toda responsabilidad con respecto a las investigaciones con sus respectivos resultados, conclusiones y recomendaciones presentadas en este Trabajo de Titulación, pertenecen exclusivamente a las autoras.

_____

CEDEÑO PINARGOTE LEIDY YOSELIN

_____

CEVALLOS ZAMBRANO MARÍA GABRIEL

INDICE GENERAL

Contenidos	Pág.
DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTO	iii
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL	iv
CERTIFICACIÓN DE DIRECTOR	v
CERTIFICACIÓN DE TRIBUNAL EXAMINADOR	vi
DECLARACIÓN DE AUTORIA	vii
ÍNDICE	viii
ÍNDICE DE GRÁFITABLA	x
TEMA	xii
RESUMEN	xiii
SUMMARY	xiv
CAPITULO I	
INTRODUCCIÓN.	1
JUSTIFICACIÓN.	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	5
OBJETIVOS.	7
Objetivo General.	7
Objetivos Específicos.	7
CAPITULO II	
MARCO TEÓRICO.	8
Variables	24

Operacionalización de las variables 25

CAPITULO III

DISEÑO METODOLÓGICO. 29

ANÁLISIS DE RESULTADOS 32

CAPITULO IV

CONCLUSIONES 57

RECOMENDACIONES 58

PRESUPUESTO 59

CRONOGRAMA VALORADO 60

BIBLIOGRAFÍA. 61

PROPUESTA 66

ANEXOS 76

INDICE DE GRÁFITABLAS

GRAFITABLA 1
DISTRIBUCIÓN DE LAS COMIDAS QUE CONSUMEN EN EL DÍA DE LOS ESTUDIANTES DE I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UTM……33

GRAFITABLA 2
DISTRIBUCIÓN DE LA INGESTA DIARIA DE AGUA DE LOS ESTUDIANTES DE I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UTM……35

GRAFITABLA 3
FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LOS ESTUDIANTES DE I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UTM……37

GRAFITABLA 4
FRECUENCIA DE ACTIVIDADES DE LOS ESTUDIANTES DE I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UTM……..39

GRAFITABLA 5
DISTRUBUCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE REALIZA LOS ESTUDIANTES DE I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UTM……41

GRAFITABLA 6
DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA DE LOS ESTUDIANTES DE I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UTM……43

GRAFITABLA 7
DISTRIBUCIÓN SEGÚN EDAD Y GÉNERO DE LOS ESTUDIANTES DE I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UTM……45

GRAFITABLA 8
DISTRIBUCIÓN POR EDAD Y PROCEDENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UTM…….47

GRAFITABLA 9
DISTRUBUCIÓN DE LOS ANTECEDENTES PATOLÓGICOS FAMILIARES POR EDAD DE LOS DE LOS ESTUDIANTES DE I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UTM…….49

GRAFITABLA 10
DISTRIBUCIÓN SEGÚN LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UTM……51

GRAFITABLA 11
DISTRUBUCIÓN SEGÚN LA CLASIFICACIÓN DEL IMC Y GÉNERO DE LOS ESTUDIANTES DE I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UTM……53

GRAFITABLA 12
DISTRUBUCIÓN SEGÑUN LA CLASIFICACIÓN DEL ICC. Y GÉNERO DE LOS ESTUDIANTES DE I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UTM……....55

TEMA:

ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ EN LA CIUDAD DE PORTOVIEJO; SEPTIEMBRE 2013 – FEBRERO 2014.

RESUMEN

La evaluación del estado nutricional permite tomar medidas preventivas en bien de la salud. Esto es de gran importancia en los jóvenes, pues diversos autores han destacado que la población universitaria es un grupo especialmente vulnerable para desarrollar costumbres y hábitos de riesgo, dado que el periodo de estudios universitarios suele ser el momento en que los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de determinar sus propios estilos y costumbres, que en muchos casos serán mantenidos a lo largo de toda su vida.

En este trabajo se planteó como problema de la investigación la interrogante ¿Cuál es el estado nutricional y los hábitos alimenticios que tienen los estudiantes de la Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí de la ciudad de Portoviejo, Septiembre 2013 – Febrero 2014? y se estableció como objetivo general de la investigación Determinar el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes del I y II nivel de la Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí en la cuidad de Portoviejo; Septiembre – Febrero de 2014.

Esta investigación diagnóstica propositiva, se basó en la educación nutricional mediante una guía alimentaria y material promocional con el fin de inculcar adecuados hábitos mejorando el estilo de vida de los universitarios. La metodología que se utiliza es de tipo deductivo, analítico y participativo de un universo de 100 estudiantes sometidos al procedimiento.

Como conclusión se identificó que los estudiantes mantenían hábitos alimentarios dañinos para la salud debido a las cargas horarias comen rara vez en sus casas, lo hacen en restaurantes consumiendo comida chatarra por esto, mediante la implementación de las guías alimentarias y material promocional se ayudará en el cumplimiento de la asesoría nutricional logrando cumplir con el objetivo de nuestra propuesta.

Palabras Claves: Estado Nutricional - Hábitos Alimentarios – Universitarios

SUMMARY

The evaluation of nutritional states allows you to take preventive measures for the sake of health. This is of great importance in the young people, as various authors have highlighted the University in population is particularly vulnerable to develop customs and habits of risk, given that the College period tends to be the time in which students take up for the first time responsible for determining their own styles and habits, which, in many cases, be maintained throughout all its life.

This paper is planted as a problem of research in the question is the nutritional status and the health food habits that are students of the University school of medicine in Portoviejo city Manabí technique, September 2013 February 2014 and establishment as a general objective of research on determine the nutritional status and the h-food habits of the students of the I and II level of the school of university medicine Manabí technique in Portoviejo city; September February 2014.

This research diagnostic propositional feature, be bas in education nutrition and by a health food and promotional material in order to instill proper habits to improve the lifestyle of University students. The methodology that is used is a deductive, analytic and participatory type of a universe of 100 students undergoing the procedure.

As entering is identified that students keep an health food habits gives a time burdens health eat rarely at home, do it in restaurants eating junk food by this, by implementing the good food as and promotional material help in the fulfillment of the Advisory to nutritional managing to meet the goal of our proposal.

Key Words: Nutritional - Status Food Habits - University.

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

El estado nutricional es una condición fundamental que determina la salud, la misma que se encuentra relacionada con los hábitos alimentarios, así lo señala la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013), expresa que América Latina y el Caribe, sigue siendo un serio problema de salud y un factor negativo en la población universitaria, constituyéndose en uno de los grupos de mayor riesgo de problemas nutricionales por déficit o exceso, tanto por el proceso de incremento de la edad, que aumenta las necesidades de algunos nutrientes y produce una menor capacidad de regulación de la ingesta de alimentos, como por factores físicos, psíquicos, sociales y económicos, que desencadenan cambios en la calidad de vida de las personas, constituyéndose una de la problemáticas serias que enfrentan los programas y servicios de salud pública.

Entre tanto, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2013), determina que durante las últimas décadas los estilos de vida de la población universitaria han sufrido grandes alteraciones y entre ellos se encuentran la alimentación poco saludable y la disminución de la actividad física pero existe un incremento del sedentarismo, seguido por consumo de alcohol y tabaco, que ha incidido en el estilo de vida de la población, especialmente de los jóvenes, se conducen a hábitos alimentarios inadecuados que son los factores de riesgo más importantes del sobrepeso y obesidad.

Esta situación se agudiza, en casos del Ecuador, donde las actividades académicas cada vez se intensifican más, y los estudiantes, los cuales dada esta actividad tienen que pasar horas en el aula de clases y frente a su computador, lo cual incide en su actividad física, ya que el sedentarismo influye en el aumento de su peso corporal, lo que conlleva a problemas de sobrepeso, obesidad y otras patologías crónicas, a pesar de tener un rango edad entre 18 a >22 años en el cual se presenta una serie de cambios fisiológicos emocionales típicos de la adolescencia y juventud donde estos suelen ir asociados a modificaciones en sus hábitos de alimentación, debido a que ellos pasan a ser los que eligen y adquieren los alimentos, entre ellos las comidas rápidas a cualquier hora del día

que va acorde con su horario en el centro de estudios, lo cual determina el estado nutricional en ciclo de su vida universitaria.

En Manabí según reportes de la Dirección Provincial de Salud (2012), señala que las personas presentan a consecuencia de sus hábitos alimenticios problemas cardiovasculares un número de 18% relacionados con la hipertensión arterial y 21%con diabetes. En Portoviejo según datos estadísticos el 28% de personas tienen desnutrición y un 37% sobrepeso y de ellas al menos un 15% son obesas; a consecuencia de los hábitos alimenticios y falta de actividad física.

Por lo que la presente investigación tendrá como finalidad brindar información actualizada sobre el estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes del I y II nivel de la Escuela de Medicina en la Universidad Técnica de Manabí, para poder formular estrategias de promoción de la salud, que permitan conocer los hábitos alimentarios adecuados e inadecuados y el estado nutricional en esta etapa de formación y afianzamiento de hábitos, se está a tiempo de prevenir enfermedades crónicas y conseguir que alcancen un óptimo estado de salud.

JUSTIFICACIÓN

Según cifras oficiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013), cerca de 35 millones de personas mueren cada año por enfermedades crónicas no trasmisibles, que son ocasionadas por alimentación inadecuada, además se afirma que un aproximado de 5% de estas muertes corresponden a personas en edad estudiantil, con problema de sobrepeso y obesidad a consecuencia de los hábitos alimenticios que tiene la población en relación con el estado nutricional, lo que conlleva a la presencia de enfermedades metabólicas, ya que cursan una etapa donde los hábitos alimenticios deben estar relacionados con los niveles nutricionales de cada individuo, lo que hace posible que adquieran hábitos de alimentación fuera de horario, seguido por la ingestión de comidas consideradas chatarras, ambulantes y de otras circunstancias, permitiendo que su salud se vea afectada en forma negativa.

Razón por la cual, al ingresar a la universidad el estudiante tiene un cambio en sus hábitos alimentarios que incide en su estado nutricional, por el nuevo estilo de vida, que va relacionado con sus actividades académicas intensas. Los horarios de clases y el acceso a comidas no nutritivas inciden en este nuevo estilo de vida de los estudiantes, así lo estableció un estudio realizado a 2000 estudiantes de varios centros de educación superior donde el 67,34% tuvieron un cambio en su forma de alimentación, Ministerio de Salud Pública (MSP, 2013), principalmente al consumo de comida rápida.

Por otro lado, (Vargas-Zarate, 2011), establece que por su condición de oyente los estudiantes pasan la mayor parte del día sentados, recibiendo clases (8 horas), posterior a ello tienen que acudir a la biblioteca y concluir en su domicilio frente al computador, lo cual no les da tiempo para recurrir a una actividad física, ya que muchos de ellos presentan problemas de sobrepeso y obesidad, asociados al consumo de alimentos no saludables y por el sedentarismo.

Ante lo expresado es importante esta investigación, a pesar que con anterioridad se realizó en la Carrera de Enfermería, en todos los niveles de estudio. Considerando importante realizarla pero es importante en los primeros niveles ya que los estudiantes

ingresan a un régimen de estudio más exigente con horarios diferenciados, lo que influye en su comportamiento alimentario y estado nutricional en relación a otros niveles de estudio, donde estos ya se encuentran acostumbrados.

Con esta investigación se pretende beneficiar a esta población estudiantil, ya que según los últimos estudios realizados por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP, 2013), acerca de hábitos alimenticios en relación con el estado nutricional, que existen un porcentaje significativo del 34,21% de población juvenil obesa y el 23,45% ya padece de patologías metabólicas como la diabetes mellitus e hipertensión el mismo que se ha incrementado acorde a la edad, indicando que esto se debe a las actitudes en las formas de alimentación, advirtiendo que los hábitos alimenticios de la población estudiantil están empeorando, sobre todo, por la incorporación y la facilidad de conseguir alimentos preparados, esto constituye hoy por hoy un peligro eminente, de los cuales los estudiantes del I y II nivel de la Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí no están exentos y muchas veces suelen ser caóticos, ya que inician con el hecho de que no contar con un horario específico para comer, la ignorancia al momento de escoger los alimentos, aspectos que inciden en su estado nutricional, por lo que en base a los resultados obtenidos se podrá formular una guía alimentaria que contribuya a mejorar los hábitos alimentarios de la población en estudio.

Por lo que esta investigación es factible, ya que se cuenta con toda la información pertinente al tema, medios de investigación, datos estadísticos y uno de los aspectos que se debe reforzar es la optimización de información, por lo que es importante evaluar el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes I y II nivel de la Escuela de Medicina de esta entidad de educación superior, debido a que no existe una educación alimentaria, de la población estudiantil.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A nivel mundial, según reporte de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013), en los países industrializados como en España y México, establece que la obesidad está relacionada con el estilo de vida sedentario de los estudiantes universitarios, donde el 41,67% tienen sobrepeso y el 34,81% son obesos, en las especialidades de Enfermería, Farmacia, Podología, Nutrición Humana y Dietética, se determinó que el 43% consumen las tres comidas diaria con una colación. Mientras que el 12% tiene una ingesta de dos colaciones que se identifican como papas fritas, hamburguesas chocolates, el cual incide en su estado nutricional donde el 65% tiene un estado nutricional normal; pero el 24% atribuye sobrepeso, 5% obesidad y el 6% delgadez, lo cual evidencia que existe una tendencia por el consumo de alimentos no nutricionales que inciden en su conducta alimentaria, todo esto debido a la falta de modificación de los patrones alimentarios.

En el Ecuador, al igual que otros países de América Latina, según él Ministerio de Salud Pública, la población universitaria mayormente atraviesa por una transición nutricional y epidemiológica, consecuencia de la inequidad, el crecimiento urbano, la influencia del patrón de alimentación y el sedentarismo, que conlleva a problemas de desnutrición, sobrepeso y obesidad vinculados a enfermedades crónicas (diabetes, infarto cardíaco, accidentes cerebro vasculares, hipertensión arterial, algunos tipos de cáncer, entre otras). Ministerio de Salud Pública (MSP, 2013)

En la población universitaria de la provincia de Manabí; según datos de un estudio realizado en la Universidad Técnica de Manabí, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela de Enfermería, donde se incluyó a estudiantes de primero a decimo nivel. Se evidenció la existencia de sobrepeso. En ese estudio se tomó una muestra representativa de 500 estudiantes y determinó que las características socio epidemiológicas se registran entre los 21 a 25 años, siendo estudiantes de género femenino y masculino procedentes del área urbana, rural y urbano-marginal del cantón Portoviejo. Estos estudiantes realizó su alimentación en casa con 3 comidas diarias, pero la mayoría no realizó ejercicio físico de manera moderada o constante. Con relación a los hábitos alimenticios, se

determinó un consumo diario de las grasas y bebidas artificiales, lo cual va complementado con la ingesta diaria promedio de 750 ml de agua. Dentro de los antecedentes patológicos familiares de diabetes y la hipertensión arterial, las cuales son prevalentes en el género femenino.

Con lo anteriormente mencionado existe interés en desarrollar la investigación del tema acorde al planteamiento del problema, evidenciando, que este tipo de investigación será un aporte sustancial en el medio, ya que a través de su ejecución y verificación se podrá ofrecer nuevas opciones para que los estudiantes que cursan el I y II nivel de la Escuela de Medicina en la Universidad Técnica de Manabí en la ciudad de Portoviejo, obtengan un mejoramiento nutricional y de su salud integral.

En base a lo planteado se establece la siguiente interrogante:
¿Cuál es el estado nutricional y los hábitos alimentarios que tienen los estudiantes de I y II nivel de la Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí de la ciudad de Portoviejo, Septiembre 2013 – Febrero 2014?

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes del I y II nivel de la Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí en la cuidad de Portoviejo; Septiembre – Febrero de 2014.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Determinar las características generales de la población en estudio.

Identificar los hábitos alimentarios.

Evaluar el estado nutricional mediante indicadores antropométricos.

Diseñar una guía alimentaria dirigida a los estudiantes del I y II nivel de la Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí y material promocional que se quedará en la Facultad.

CAPITULO II
MARCO TEÓRICO

Los hábitos alimenticios son un proceso voluntario, educable y muy influenciable por factores sociales, económicos, culturales y otros, de tal modo que no sólo remite a la satisfacción de una necesidad fisiológica idéntica en todos los seres humanos, sino también a la diversidad de culturas y a todo lo que contribuye a modelar la identidad de cada pueblo; encontrando así los factores por los que están influidos los hábitos alimenticios entre los cuales tenemos; situación geográfica, clima, vegetación, costumbres, experiencias, capacidad de adquisición, forma de selección de los alimentos, forma de preparación de los alimentos y forma de consumo, así lo sostiene (Gutierrez-Bello, 2009).

(Ñique-M., 2010.), dice que la etapa universitaria en el Perú, comprende un rango de géneros, en la cual se experimentan una serie de cambios emocionales y fisiológicos típicos de la juventud. A diferencia de las anteriores, el estudiante debe adaptarse a las nuevas exigencias académicas, horarios y a una nueva cultura organizacional y en algunos casos salen de su hogar para vivir en residencias estudiantiles, así como también, pasan a ser ellos los que se encargan de comprar y preparar sus alimentos, por lo que todos estos cambios son determinantes e involucran conductas importantes en su alimentación y estilo de vida, con consecuencias que van desde un bajo rendimiento académico, problemas de concentración, hasta alteraciones de tipo nutricional.

Lo cual evidencia que en este período, suelen asumir por primera vez la responsabilidad de su comida, caracterizando su patrón alimentario con preferencias por las llamadas comidas rápidas extra domiciliarias, así como por alimentarse a deshoras y consumir alcohol con frecuencia, por lo que se trata de un periodo crítico que tiene relación directa con el estado nutricional

En tanto (Lameiras-Calado, 2010), muestra que la prevalencia de los inadecuados hábitos alimentarios en mujeres y hombres es del 40% de obesidad y de delgadez extrema el 15% en el ámbito nacional, indica que de cada dos personas en edad adulta,

una tiene sobrepeso, y la otra en extrema delgadez. El problema se agrava en varias zonas del Perú, donde la prevalencia de un exceso de ingesta alimentaria alcanza la cifra del 61,60%, posiblemente programado para ser sujeto de mayor riesgo de sufrir enfermedades crónicas en la edad adulta. Por lo que hay que tomar en cuenta que consumir pocos o demasiados alimentos de forma desbalanceada tienen consecuencias que pueden ser muy graves, por un lado si faltan algunos nutrimentos en el organismo, hay desnutrición, y por otro lado si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad.

Pero (Gybney-Michael, 2010), formula que actualmente la juventud en la etapa universitaria en España, es crucial en el desarrollo de la persona y acorde a su procedencia van adquiriendo hábitos que en la mayoría de los casos se mantienen en la edad adulta, con un riesgo o beneficio para la salud, donde estos hábitos que se incrementan de forma notable la probabilidad de desarrollar ciertas patologías en la vida adulta, incluyendo, arteriosclerosis, trastornos del comportamiento alimentario, obesidad, diabetes, osteoporosis y en su caso tipos de cáncer.

Lo cual muestra, de acuerdo a lo observado, que existe un desconocimiento de la ingesta alimentaria en el ámbito universitario derivada del comportamiento del estudiante a la hora de decidir qué comidas realiza, sus preferencias hacia los diferentes alimentos y la influencia de agentes socializadores en el desarrollo de hábitos alimentarios saludables.

Del mismo modo, (Gonzales-Romagosa, 2011), establece que la alimentación también se ve afectada durante la etapa universitaria en Madrid, España debido a la exigente carga académica, en los horarios de consumo de alimentos, como no tomar desayuno o saltarse algún horario de comida durante el día, sumado al no consumo de agua en forma frecuente, debido a las largas jornadas de clases, influye tanto en una mala alimentación, como en un menor rendimiento académico, el mismo que repercute en un estado nutricional inadecuado que se ve caracterizado por mantener las medidas antropométricas y nivel de hemoglobina fuera de los parámetros normales, estableciendo la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta

y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes, así se evidenció en el 56.78% del 1000 estudiantes universitarios que participaron en dicho estudio.

Se ha percibido, según (Gutierrez-Bello, 2009), que en forma cotidiana que los tipos de alimentos de mayor consumo entre los universitarios son las comidas rápidas como antojitos, bebidas energéticas, estos pueden ser debido a los horarios que presentan para sus diferentes experiencias educativas y la falta de una cafetería que expida alimentos nutritivos y de calidad, lo que puede generar hábitos alimenticios no saludables que provocan enfermedades y ponen en riesgo su salud., como malos hábitos alimenticios, pues ellos deben optimizar su tiempo para cumplir con todos sus quehaceres cotidianos, lo que genera una demanda alta de estrés, desgaste emocional, físico y mental requerido para su formación académica.

Evidenciando que esta es una etapa decisiva para generar estilos de vida, y que principalmente estudiantes de un área de la salud deben promover esta con buenos ejemplos para las demás, siguiendo así un buen desarrollo en cuanto a la salud, pero por otro, es por esto que se considera importante conocer los hábitos alimenticios que presenta una población universitaria de área de la salud.

Así mismo (Montero-García, 2011), en un estudio realizado en España a universitarios donde se mostró la relación con su tipo de alimentación, la muestra fue de 105 alumnos de 21 a 23 años de los cuales se encontraban cursando Enfermería, Nutrición, y Podología, no se establecieron diferencias entre las especialidades en relación a hábitos alimenticios (número de comidas/ día, desayuno, comer solos o acompañados, picar entre horas) y se determinó que el (43%) realizaban 3 comidas diarias, un 38 % ingería además alimentos a media mañana o media tarde. Sin embargo, la mayoría de los alumnos que ingerían algo a media mañana o a media tarde lo hacían en forma de snack (papas fritas, chocolates) bebidas azucaradas y café.

Donde se demuestra que los factores de orden alimentario influyen sobre las necesidades nutritivas y dependen en primer lugar, del estado en el que el nutriente se encuentre en los alimentos ingeridos, lo que condiciona su absorción y su asimilación.

Por otra parte en la Universidad del Bosque de Bogotá Colombia, (Ibáñez, et.all, 2010), donde se utilizó como marco muestral la lista de estudiantes de enfermería de primero a decimo semestre, se encontró que el número de comidas ingeridas al día antes del ingreso a la universidad fue de 3 a 4 raciones en un 66% (265), después del ingreso fue de 53.3% (212), de los alimentos que con mayor frecuencia se consumen están lácteos en un 77% (234) y cereales 51% (157), en cuanto a su percepción individual el 79.8% (320) respondieron que si habían cambiado sus hábitos alimenticios, dentro de esto el 63% (239), fue básicamente por la poca disponibilidad de tiempo, y el 40% (152), por la poca variedad de alimentos en la universidad.

En tanto en estudiantes de la Universidad Autónoma de Tlaxcala, los investigadores (Rámirez&Fernández, 2009), indicaron que se realizó un estudio a 2,659 universitarios encontrándose que la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue del 23 y 6%, respectivamente; asociándose éstos con el mayor uso de estrategias para perder peso y conductas de riesgo para desarrollar trastornos de la alimentación, debido a que el 63% no realiza ninguna actividad física, lo que se asoció al sobrepeso y la obesidad.

Por lo que es necesario proporcionar los conocimientos y favorecer la adquisición de destrezas y habilidades en materia de nutrición, ya que los hábitos alimentarios forman parte de los factores que condicionan el estado de salud.

Los autores (Melier-Vargas, et.all, 2010), en su trabajo sobre evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios, llevado a cabo en Bogotá, Colombia, establecieron que estos estudiantes tenían una alimentación insuficiente, donde el 67,34% de 1000 personas que participaron en esta investigación registraron estos resultados, que acorde a Gutiérrez (2009), apuntan que el consumo de alimentos en esta etapa estudiantil son desequilibrados, encontrándose así que los factores por los que están influidos los hábitos alimenticios, se ubica a la situación geográfica, clima,

vegetación, costumbres, experiencias, capacidad de adquisición, forma de selección, preparación y de consumo de los alimentos.

(Pulido-Coronel, 2011), en un estudio sobre el estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, confirmaron estudio en México, determinaron que el 53,2% de los universitarios, presentaron un consumo deficiente de calcio con alta prevalencia que se sustenta en la baja frecuencia de consumo diario de las fuentes más biodisponibles, tales como, la leche, el yogurt y otros derivados lácteos. La ingesta adecuada de calcio, es vital para promover la salud ósea y si el consumo no está dentro de las recomendaciones, el riesgo de desarrollo de osteoporosis en edades tardías de la vida, pudiera aumentar de manera significativa.

Por otra parte, (Gonzales-Romagosa, 2011), señala que el 82,69% de los universitarios consume bebidas gaseosas, aproximadamente un 23% lo hace diariamente y 51% de 1 a 4 v/s, lo cual implica una ingesta elevada de fosfatos. Se ha demostrado que la ingesta elevada de fosfatos, proveniente de estas bebidas, puede inducir hipocalcemia a corto plazo y osteoporosis a largo plazo. La deficiencia de hierro, constituye uno de los problemas nutricionales de mayor prevalencia en el país y dentro de sus causas más frecuentes se encuentran las dietas con escasa disponibilidad. Se concluye, que los estudiantes universitarios evaluados, son considerados una población en riesgo nutricional debido a los malos hábitos alimentarios que presentan, a la elevada frecuencia de consumos inadecuados y de malnutrición presentes.

También, se recomienda, desarrollar estrategias educacionales tendientes a reducir los consumos elevados de alimentos poco nutritivos y fomentar la actividad física en los estudiantes.

Sin embargo (Ferández-María., 2009), investigaron los hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios en Buenos Aires, Argentina y encontraron diferencias entre sexos, donde las mujeres presentaron menor peso, estatura e índice de masa corporal. También es menor el peso máximo que han alcanzado con su altura actual el peso mínimo alcanzado con su altura actual el peso

máximo que podrían aceptar y su peso ideal. Pero una amplia mayoría de mujeres que estudian (70%) y prácticamente la mitad de los varones (52,8%) desearían pesar menos y tiene miedo a ganar peso, siendo en todos los casos estas preocupaciones mayores para las mujeres. A mayor deseo de pesar menos mayor miedo a volverse gordo, mayor índice de masa corporal y mayor frecuencia de dietas.

Mientras que en el proyecto realizado por (Witriw-Vásquez, 2010.), basado en estudio preliminar sobre la ingesta alimentaria en estudiantes de medicina y arquitectura de la universidad de Buenos Aires, además de mostrar las diferencias de alimentación entre ambas facultades, determinaron que hay diferencias en el consumo en relación a los hombres y mujeres, si bien en ambos casos presentan deficiencias en el consumo de alimentos se da en mayor porcentaje en mujeres, donde este desequilibrio se refleja en el patrón alimentario pobres en cereales, verduras, frutas y legumbres, lo cual evidencia la falta de glucósidos, fibra y ácido fólico. También consumen embutidos, dulces y alimentos ricos en lípidos y colesterol.

Lo cual muestra que si se compara los hábitos de alimentación del alumnado con las recomendaciones nutricionales de las instituciones sanitarias para prevenir las enfermedades de mayor prevalencia en la sociedad universitaria (enfermedades cardiovasculares y tumores), se observa que dichos hábitos se encuentran lejos de las recomendaciones.

Por lo que algunos estudios epidemiológicos, realizados por (Melier-Vargas, et.all, 2010), en las universidades de Colombia, muestran que aunque en ocasiones la población está informada y conoce los aspectos básicos de una dieta saludable, estos conocimientos no se traducen en consumos reales de alimentos que formen parte de una dieta equilibrada, es decir, no se ponen en cuenta los conceptos ni las conductas aprendidas y los estudiantes universitarios corresponden a una población activa clave para las actividades de promoción y prevención en salud, debido a esto las conductas alimenticias intervienen directamente en el estado nutricional, desarrollo físico, psíquico y mental.

Por lo que adquirir hábitos de vida saludable se ha vuelto hoy en día en una de las principales metas para la mayoría de los países en el mundo, esto se logra desarrollando hábitos de alimentación saludable.

Por lo tanto, estos hábitos de riesgo incrementan de forma notable la probabilidad de desarrollar ciertas patologías en la etapa universitaria, como por ejemplo, dislipemia, ateroesclerosis, trastornos del comportamiento alimentario, obesidad, diabetes, osteoporosis. Todo ello convierte a este segmento de la población, en un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional

(Encina-Cabello, 2009), determina que el aumento de malos hábitos de alimentación presentes en la población universitaria caracterizada generalmente por una inadecuada distribución de alimentos durante el día, desayuno deficiente, escaso consumo de verduras, ensaladas, frutas y pescado, preferencia por las frituras, abuso de snack, entre otros. Así como el frecuente consumo de alimentos fuera del hogar encontrándose una amplia oferta de alimentos de alto contenido en grasa, sodio y elevado valor calórico, a un precio generalmente accesible, y servidos en raciones cada vez de mayor tamaño.

El mismo que repercute en el estado nutricional, ya que el ingreso de nutrientes depende del consumo de alimentos, de la utilización que el organismo pueda hacer de ellos, y de la influencia de factores socioeconómicos, emocionales, culturales y físicos.

Por otro lado Barco (2009), profesional de la salud, considera que los hábitos alimentarios son un proceso voluntario, educable y muy influenciable por factores sociales, económicos, culturales y otros, de tal modo que no sólo remite a la satisfacción de una necesidad fisiológica idéntica en todos los seres humanos, sino también a la diversidad de culturas y a todo lo que contribuye a modelar la identidad de cada pueblo; por ello, la alimentación tiene que ser completa, variada, equilibrada, higiénica y suficiente; pero el entorno social y cultural hoy en día ha afectado de forma considerable estos hábitos de consumo, teniendo como resultado un conjunto de conductas inadecuadas, las cuales traen como consecuencia una serie de

trastornos y enfermedades de tipo metabólico y digestivo que en muchos casos pueden conducir a la muerte.

Aunque, acorde a lo expresado por (Mataix-J., 2009), dice que es importante recordar que, independientemente de la carrera, las necesidades nutritivas varían para cada persona, en función de su edad, género y otras condicionantes individuales y del entorno en el que vive (factores socioculturales, climáticos, entre otros) que también han de tenerse en cuenta a la hora de planificar una correcta alimentación.

Así mismo (Ñique-M., 2010.), reporta que en estudios donde se ha evaluado los hábitos alimenticios en estudiantes de medicina se han obtenido resultados similares donde incluso sólo el 15,4% de la población estudiada presentaba una alimentación adecuada. En otros estudios efectuados por (Rámirez&Fernández, 2009) , donde se evaluó la relación de hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de medicina los resultados han demostrado que aquellos estudiantes de ciclos más avanzados son los que tienen un peor patrón alimentario razón por la cual la mayoría de ellos tiene un índice de masa corporal dentro de la clasificación de sobrepeso u obesidad.

Por su parte (Ibáñez, et.all, 2010), sostienen que la formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir enfermedades y promover la salud en la población, específicamente entre los 18 a 24 años en la edad universitaria. La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a la dieta diaria y semanal.

Demostrando Witriw-Vásquez, 2010.), que cada vez más los trabajos de investigación que ponen de manifiesto el decisivo papel que juegan los hábitos de vida, entre ellos los alimentarios, en el nivel de ejercitamiento y actividad física de los individuos. De ahí la importancia de las medidas dirigidas a educar a las personas y a las comunidades en este sentido, constituyéndose las mismas en una parte esencial de la planificación sanitaria en materia de nutrición.

De esta manera (Troncoso-Amaya, 2009), sostiene que la adopción de correctos hábitos alimentarios y actividad física es crucial para la promoción de la salud individual y colectiva así como para prevenir un gran número de enfermedades que en mayor o menor medida están relacionadas con la alimentación. Por todo ello, el adquirir conocimientos sobre los alimentos y los nutrientes, la frecuencia de consumo y las cantidades que son adecuadas en función de las circunstancias de cada persona, conforman la base fundamental para crear una actitud responsable hacia la forma de alimentarse.

Mientras que (Rivera-Barragán, 2010.), en un estudio, donde se valoró su condición nutricional a través del cálculo del IMC, mostraron que la mayoría de los estudiantes presenta un bajo consumo de frutas y verduras, y un excesivo consumo de azúcar y alimentos grasos. Más del 60% de los sujetos son sedentarios y 58% presentan sobrepeso y obesidad. Conclusiones, donde la muestra estudiada un escaso porcentaje de los estudiantes encuestados presenta hábitos de alimentación saludable y en su mayoría son sedentarios.

Lo cual apunta a la necesidad de llevar a cabo acciones educativas para mejorar los hábitos alimentarios y así prevenir la aparición de enfermedades.

Por esta razón (Riba-M., 2010), señala que el estado nutricional refleja en cada momento si la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes son adecuadas a las necesidades del organismo, donde la evaluación del estado de nutrición debe formar parte del examen rutinario de la persona sana y es una parte importante de la exploración clínica del paciente enfermo. Además en una investigación sobre trabajos de gran estrés físico o psíquico, si es principalmente físico, la dieta debe contener cantidad suficiente de calorías como para compensar el gasto de energía que conlleva la actividad, como es la de los estudiantes y de todos aquellos nutrientes que se relacionan con un buen funcionamiento del sistema intelectual, así lo determinó el 67.98% de la población estudiantil.

De esta manera, se puede observar que los estudiantes universitarios presentan un alto grado de estrés académico e inadecuados hábitos alimentarios, particularidades que conllevan a un incremento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad, y esto aumenta el riesgo a padecer enfermedades cardiovasculares, ya que la alimentación está influenciada por factores socioeconómicos y culturales (componentes religiosos, psicológicos y pragmáticos). Por lo que es evidente que la disponibilidad, el costo y la caducidad de los alimentos han contribuido sobre los hábitos dietéticos de la población estudiantil universitaria, y la elección final determinará el perfil de cada dieta.

Motivo por el cual (Pulido-Coronel, 2011), dice que se deben aplicar técnicas para la valoración nutricional, que permitan detectar si hay deficiencias nutricionales y de esta manera, se podrá mejorar el consumo alimentario antes de que sobrevenga un trastorno más grave que lo lleve a la malnutrición, de los estudiantes en la etapa universitaria, por lo que en estos casos, la deficiencia puede obedecer a un consumo inadecuado, a un incremento de sus necesidades, a alteraciones en la digestión o en la absorción, a problemas metabólicos, o a un aumento de la excreción de nutrientes esenciales.

En tanto que (Martins-Bion, et.all,2009), determinan que la malnutrición en los estudiantes universitarios puede provocar alteraciones en el crecimiento y el desarrollo, osteoporosis, menos resistencia a las infecciones, cicatrización deficiente de heridas y un resultado clínico desfavorable con mayor riesgo de enfermedades y supervivencia.

Debido a las diferentes causas que pueden originar este estado, donde la valoración del estado nutricional de una persona sana o enferma se convierte en un requisito indispensable para el planteamiento de cualquier tratamiento nutricional.

Criterio que está acorde a lo expuesto por (Monge-J., 2012), el cual manifiesta que la prevalencia en la etapa universitaria de sobrepeso en mujeres y hombres es del 40% y la obesidad, del 15%, lo que indica que de cada dos estudiantes, uno tiene sobrepeso, y puede ser obeso. El problema se agrava, donde la prevalencia de sobrepeso y obesidad alcanza la cifra del 61,6%. Si a esto se suma que, en promedio, las personas en edades entre 18 a 25 años tienen una talla aproximada de 13,7 centímetros menos, en relación

con el punto de corte que es considerado como retardo en talla (< 1,45 cm), es posible corregir que una persona que sufrió de desnutrición crónica en sus años tempranos y que luego aumenta de peso o incluso se hizo obesa, también puede ser anémica y, por ende, posiblemente programados para ser sujeto de mayor riesgo de sufrir enfermedades crónicas en la edad adulta.

Por lo que diversos estudios realizados en universidades de Argentina, por (Resselló-B., 2010), muestran resultados impactantes en cuanto a prevalencias elevadas tanto de sobrepeso como de obesidad entre la población universitaria, con el 48,56% e incluso demuestran cómo estas prevalencias han ido aumentado conforme el paso de los años a 51,23%.

Asimismo, establece que existen mayores prevalencias tanto de sobrepeso como de obesidad en las universidades privadas en comparación con las públicas en proporción del 45,12% y 37.72% en ese orden. Además estudios similares realizados por (Troncoso-Amaya, 2009), señalan que la circunferencia de cintura por encima de los límites respectivos por cada sexo es un indicador de gran valor como indicador de exceso de peso y para medir el riesgo cardiovascular en estudiantes.

Pero (Grande-C., 2009), establece que las horas de estar sentado parecen ser un importante factor de riesgo para el desarrollo de sobrepeso, obesidad y obesidad central, independientemente de las horas de caminar u horas activas. Así lo demuestra un estudio realizado en Colombia en donde se evaluaron a 457 estudiantes universitarios. Esta investigación obtuvo como resultado que los estudiantes sedentarios (>4 horas sentados) con el 67.89% presentaban valores más elevados de peso corporal, IMC, (53.13%), perímetro de cintura y masa grasa que el grupo de la población estudiantil no sedentarias (<4 horas sentadas) con el 41.25%.

También, se evidencio que los estudiantes que están sentados más de 4 horas y además no caminan al menos una hora al día tenían de 2 a 4 veces mayor riesgo de padecer sobrepeso, obesidad y obesidad central que aquellas con un estilo de vida activo y no sedentario (38.89%). Por último, el estudio señala que el 41.87% de los estudiantes

activos tienen menor circunferencia de cintura que las inactivas, y por lo tanto menos riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares asociadas a una elevada grasa intra-abdominal.

No obstante (Verdú-J., 2009), dice que dentro de las actividades sedentarias preferidas por los universitarios el 43% se reportan, ver televisión, el 34.23% uso de la computadora, el 15.23% actividades sociales y educativas. En general, se han registrado relaciones positivas entre el comportamiento sedentario y obesidad. En una reciente meta-análisis, el comportamiento sedentario es decir, ver televisión.

De hecho, algunos estudios realizados por (Barco-Díaz, 2009), determinó que el uso de computadora está inversamente relacionado con la actividad física y para ello se utilizó el Cuestionario Mundial sobre la Actividad Física (GPAQ), instrumento validado internacionalmente, con el que se obtuvo el resultado del nivel de actividad física con el 23,14% y del comportamiento sedentario 41,23%, la cual hace referencia al tiempo pasado ante una mesa de trabajo, sentado viajando en el autobús o en el carro, jugando a las cartas o viendo televisión en el tiempo libre, y excluyendo el tiempo dedicado a dormir. Por otra parte, confirma que la influencia del ámbito familiar, social, cultural o económico es decisiva para lograr buenos hábitos de alimentación, ya que se proporcionan determinados tipos de alimentos, en horarios que a veces se repiten de dos o tres veces al día.

En tanto que (Alegre-Centurión, 2011), reportan que la valoración del estado nutricional permite indagar acerca de las condiciones que conllevaron a presentar la situación nutricional actual, es así que se puede analizar de cierta forma factores determinantes del estilo de vida como hábitos alimentarios, modelos dietéticos y rutinas de actividad física.

En resumen, una valoración del estado nutricional es de gran interés tanto desde el punto de vista clínico como epidemiológico para la identificación de grupos de riesgo de deficiencias y excesos dietéticos que pueden ser factores de riesgo en muchas de las

enfermedades crónicas con mayor prevalencia en la actualidad como la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Cierto es que cuando se divulga la información correcta acerca de una alimentación adecuada, debería dar como resultado hábitos alimentarios correctos, así lo sostienen Sarría y Bueno (2010), los cuales formulan que la variabilidad que caracteriza las necesidades nutritivas puede atribuirse a diferencias de naturaleza genética o a la influencia de los factores ambientales que pueden ser de naturaleza física (por ejemplo temperatura ambiente), biológica (enfermedades infecciosas y parasitarias), social (ejercicio físico, vestimenta, condiciones sanitarias e higiene corporal).

Demostrando que la educación nutricional orienta sus recursos hacia el aprendizaje, adecuación y aceptación de unos hábitos alimentarios saludables, en consonancia con los conocimientos científicos en materia de nutrición.

(Tobar-Vargas, 2009), se ha comprobado cómo mejora el rendimiento y el bienestar de los estudiantes en la educación superior que consumen dietas adecuadas a su situación personal de alto valor calórico si se trata de trabajadores de fuerza y de moderado aporte de calorías en personas que realizan un trabajo de tipo intelectual con menor desgaste físico, por lo que se clasifican en trabajos sedentarios, englobaría aquellas actividades profesionales que condicionan la realización de dietas adaptadas a las condiciones de la persona y de su entorno, pero no un incremento extra de las calorías, debido al bajo gasto calórico que conllevan este tipo de trabajos, personas que han de permanecer sentadas prácticamente todo el día.

De acuerdo al criterio de (Bristian-Blackburn., 2010), indica que el estado nutricional de un individuo se lo puede definir como la resultante final del balance entre ingesta y requerimiento de nutrientes, los cuales se reflejan en las medidas antropométricas y en exámenes complementarios; para este estudio, se toma como estado nutricional adecuado cuando estos parámetros se encuentran dentro de lo normal y estado nutricional inadecuado cuando al menos uno de estos parámetros se encuentra fuera de lo establecido, el mismo que viene precedido los hábitos alimentarios que han

sido adquirido a lo largo de la vida y que influye en la dieta establecida, así lo señala Montero, Úbeda y García (2011), indicando que existen factores que van a intervenir en la adquisición de estos hábitos y que son de relevante importancia, sobre todo al hablar de la población universitaria y entre estos se encuentran, los cambios fisiológicos propios de la juventud factores psicológicos, sociales, culturales y económicos.

Por ello (Mahan-Cools, 2009), dice que las medidas antropométricas de forma independiente ofrecen una indicación excelente del estado nutricional en poblaciones estudiantiles. Normalmente son el componente central de los sistemas de vigilancia de la nutrición que se han desarrollado durante los últimos 25 años. Por ser un procedimiento de fácil aplicación, económico y no invasivo la antropometría ha sido utilizada ampliamente en los fines de estimación del estado nutricional tanto desde un punto de vista clínico como epidemiológico, y pueden describirse como indicadores de resultado, en cuanto que reflejan el resultado final (en una persona) de todos los factores que influyen en el estado nutricional.

También de acuerdo a (Mataix-J., 2009), este método es una técnica suave y poco costosa, portátil y la composición del cuerpo humano, por lo que para llevar a cabo este método adecuadamente, se debe presentar un protocolo estandarizado tanto para las técnicas que se efectúen como para los instrumentos a utilizar, de modo que los resultados que se obtengan puedan ser comparados con otras poblaciones o áreas con un alto grado de confiabilidad.

Por lo que hay que tener en cuenta que para realizar una evaluación nutricional óptima, es necesario utilizar los resultados obtenidos de las mediciones para hallar un índice antropométrico, definido como la relación de dos variables, así lo formula (Arroyo-Colaboradores, 2012) , declarando que resulta esencial para la interpretación de los resultados obtenidos, ya que por ejemplo, un valor para el peso corporal por sí solo no tiene ningún significado en cambio al relacionarlo con la talla se puede saber si la persona se encuentra en un rango de peso adecuado.

A lo expresado, se debe recordar que la finalidad de la valoración nutricional antropométrica en la etapa de vida mayor de 18 años, es contribuir al mejoramiento del estado de salud y disminución de la morbimortalidad por enfermedades cardiovasculares, mediante el diagnóstico oportuno e intervención adecuada.

En resumen tanto las mediciones antropométricas, dice (Mena-Faci, 2010), que son herramientas indispensables que han demostrado eficacia a la hora de establecer el tamaño y la composición del cuerpo y reflejan la ingesta inadecuada o excesiva, el ejercicio insuficiente y las enfermedades. Demuestran que las privaciones y los excesos pueden coexistir no solo en distintos países sino también dentro de un mismo país, incluso en una misma familia, y revelan como ciertos tipos de políticas sanitarias y de desarrollo favorecen la nutrición mientras otros la deterioran.

Es decir que las mediciones corporales sencillas también permiten seleccionar a individuos, familias y comunidades para intervenciones orientadas a mejorar no solo la nutrición sino también la salud en general.

Pero (Gil-Ángel, 2010), sostiene que el peso es un indicador global de la masa corporal, se establece en Kilogramos (Kg) y la talla es fundamental para enjuiciar el crecimiento en longitud, pero es menos sensible que el peso a las deficiencias nutricionales, por eso sólo se afecta en las carencias prolongadas, sobre todo si se inicia en los primeros años de vida, como sucede en los países en vías de desarrollo, donde su uso resulta muy útil combinada con otros datos antropométricos.

En tanto que para (Sarría-Rodríguez, 2010), establece que el índice de masa corporal, también conocido como índice de Quetelet (Lambert Adolphe Jacques Quételet) es un indicador global del estado nutricional, que pretende determinar, a partir de la estatura y la masa, el rango más saludable de masa que puede tener una persona y resulta de la división de la masa en kilogramos entre el cuadrado de la estatura expresada en metros.

A pesar de que no hace distinción entre los componentes grasos y no grasos de la masa corporal total, éste es el método más práctico para evaluar el grado de riesgo asociado con la obesidad.

También existe la convicción por parte de (Castañeda-Díaz, 2009), que la circunferencia de la cintura, es un indicador de grasa intra-abdominal y cada vez hay más evidencias que demuestran que la determinación aislada del perímetro de la cintura en cm, tiene un valor similar al índice-cintura-cadera, por lo que esta medición es más sencilla y se correlaciona muy bien con los índices antes mencionados y la grasa corporal total de los valores normales son menos de 88 cm en la mujer y 102 cm en el hombre.

(Monge-J., 2012), dice que es una técnica de interés complementario en la valoración antropométrica para la estimación de la composición corporal y el grado de adiposidad. El método para determinar la impedancia corporal se basa en la naturaleza de la conducción de una corriente eléctrica a través del organismo. Es un examen que mide la conductividad eléctrica (corriente alterna de bajo voltaje). Mide el agua corporal que está relacionada con la masa magra. Conociendo el peso del sujeto, se infiere mediante fórmulas la masa magra y la masa grasa.

Mientras que (Riba-M., 2010), expresa que en la evaluación del estado nutricional pretende mediante técnicas simples, obtener una aproximación de la composición corporal de un individuo e importante información adicional se pude obtener conociendo la dieta habitual, cambios en la ingesta o cambios en el peso y capacidad funcional del individuo.

De esta forma, la evaluación del estado nutricional y los hábitos alimentarios debe incluir antropometría, parámetros bioquímicos, indicadores de independencia funcional y actividad física, así también patrones de alimentación, ingesta de energía y nutrientes.

VARIABLES

INDEPENDIENTE

Hábitos Alimentarios.

DEPENDIENTE

Estado Nutricional.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

Variable Independiente: Hábitos Alimentarios.

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMESIÓN	INDICADORES	ESCALA
Se puede definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la forma perfecta de estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. (Mataix-J., 2009)	Hábitos dietéticos.	Consumo de comidas diarias. Ingesta diaria de agua. Frecuencia de alimentos.	a. 2 comidas. b. 3 comidas. c. 4 comidas. d. 5 comidas. a. 2 vasos. b. 4 vasos. c. 6 vasos. d. 8 vasos. e. > 9 vasos. Diario Semanal Mensual Lácteos y derivados ☐ ☐ ☐ Carnes, vísceras, Pescados y huevos. ☐ ☐ ☐ Tubérculos y Frutos secos. ☐ ☐ ☐ Legumbres, verduras y hortalizas. ☐ ☐ ☐ Frutas. ☐ ☐ ☐ Cereales. ☐ ☐ ☐

	Actividad Física.	Frecuencia de actividades.	Grasas. ☐ ☐ ☐ Bebidas artificiales. ☐ ☐ ☐ Embutidos. ☐ ☐ ☐ Sacas (Doritos, ☐ ☐ ☐ Papitas fritos, chitos, etc.) RARA VEZ SIEMPRE NUNCA Come en su casa. ☐ ☐ ☐ Come en restaurantes. ☐ ☐ ☐ Consume comida ☐ ☐ ☐ Chatarra. Ingiere alimentos ☐ ☐ ☐ Viendo la televisión. Consume alimentos ☐ ☐ ☐ Fuera de horario.
		Tipo de actividad física.	Nadar. ☐ Trotar. ☐ Bailar. ☐ Caminar. ☐
		Tiempo de actividad física en el día.	30 min a 45 min. ☐ 60 min a 90 min. ☐ 90 min o más. ☐

Variable Dependiente: Estado Nutricional.

CONCEPTUALIACIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA
El Estado Nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptación fisiológica que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. (Gil-Ángel, 2010)	Características Generales.	Género.	Masculino ☐ Femenino ☐
		Grupo Etéreo.	18-19 ☐ 20-22 ☐ 23-24 ☐
		Procedencia.	Urbana. Rural. Urbano-Marginal.
		Antecedentes Patológicos Familiares.	Diabetes. Hipertensión Arterial. Cáncer. Desnutrición. Sobrepeso. Obesidad. Otros. Ninguno.
	Medidas Antropométricas.	Índice de Masa Corporal.	Déficit. Normal. Sobrepeso. Riesgo. Obesidad.

		ICC	Cintura: Mujeres: Normal ☐ Riesgo Leve ☐ Riesgo Grave ☐ Hombres: Normal ☐ Riesgo Leve ☐ Riesgo Grave ☐

CAPITULO III
METODOLOGÍA

DISEÑO METODOLÓGICA

Tipo de investigación: Investigación Diagnóstica-propositiva.

Diagnostica, porque por medio de técnicas nutricionales se diagnosticó el estado nutricional de los estudiantes universitarios.

Propositiva, porque una vez culminada la investigación se entregó una propuesta que ayudará a la problemática en estudio.

ÁREA DE ESTUDIO

Esta investigación se realizó a los estudiantes de I y II nivel en la Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.

CRITERIO DE INCLUSIÓN

Estudiantes del I y II nivel de la Escuela de Medicina de la Universidad Técnica.

CRITERIO DE EXCLUSIÓN

Estudiantes que estudian en niveles superiores y en escuelas no afines con Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.

TIEMPO DE ESTUDIO

La siguiente investigación tendrá un período de 10 meses Septiembre 2013–Septiembre 2014

POBLACIÓN Y UNIVERSO

Participan todos los estudiantes de I y II de la Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí, que llevan su control bimestral o trimestral, estudiantes de ambos géneros, jóvenes, de diferentes quintiles económicos.

MUESTRA Y TIPO

Para llevar a cabo esta investigación se toma a un universo de 156 estudiantes atendidos y como muestra 100 estudiantes. Realizamos el estudio descriptivo y transversal de todos los datos completos de los estudiantes con problemas alimentarios, en un período comprendido desde Septiembre 2013 – Septiembre 2014. Se tomará en cuenta las edades, sexo, el peso, la talla, antecedentes patológicos, los factores de riesgo de los todos los estudiantes.

PROCESO DE RECOPILACIÓN DE LA INFORMACIÓN

La información primaria se obtuvo de los estudiantes con problemas alimentarios, del I y II nivel de la Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí, la cual se logró mediante encuestas, fichas que proporcionan información básica de los estudiantes como diagnóstico, edad, género, talla, IMC, circunferencia de cintura fueron recolectados mediante una evaluación nutricional donde se usaron los materiales necesarios para este proceso. La información secundaria (información bibliográfica) se obtuvo de textos, datos, documentos, revistas, libros folletos, internet.

RECURSOS

RECURSOS HUMANOS

Universidad Técnica de Manabí
Estudiantes con problemas alimentarios
Autoras de la investigación
Miembros de tesis
Director de tesis

RECURSOS TÉCNICOS

Formulario de recolección de datos
Encuestas
Investigación bibliográfica

RECURSOS MATERIALES

Cinta antropométrica
Balanza
Tallímetro
Calculadora

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN EN ESTUDIO.

DISTRIBUCIÓN DE LAS COMIDAS QUE CONSUMEN EN EL DÍA DE LOS ESTUDIANTES DE I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UTM.

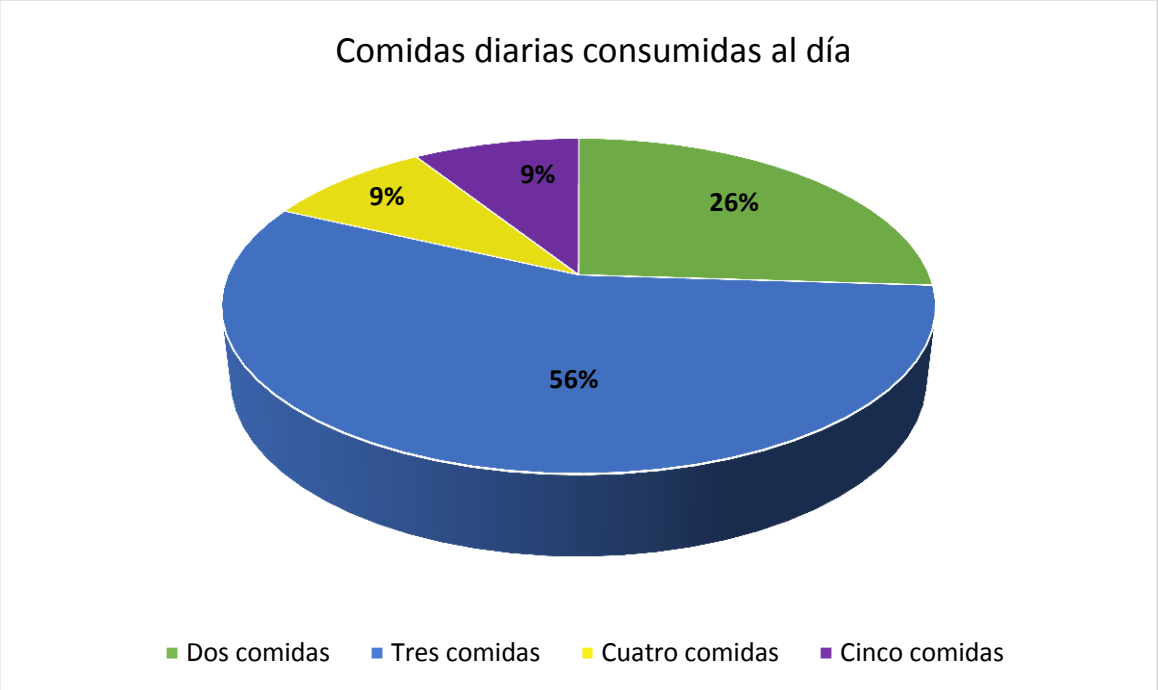
TABLA 1.

Comidas que consume en el día.

Orden	Alternativas	Frecuencia	%
a.	Dos comidas	26	26,00
b.	Tres comidas	56	56,00
c.	Cuatro comidas	9	9,00
d.	Cinco comidas	9	9,00
Total		100	100,00

Fuente: Encuestas a alumnos de I y II nivel de La Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.
Elaboración: Cedeño Pinargote Leidy y Cevallos Zambrano María Gabriela.

GRÁFICO 1.



Fuente: Encuestas a alumnos de I y II nivel de La Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.
Elaboración: Cedeño Pinargote Leidy y Cevallos Zambrano María Gabriela.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Las encuestas aplicadas a los estudiantes, determinaron que el 26% de ellos ingieren dos comidas en el día. Mientras que el 56% en porcentaje más alto indicaron que consumen tres comidas al día, por su parte el 9% realizan de cuatro a cinco comidas en el día. Pero los autores (Melier-Vargas, et.all, 2010), en su trabajo sobre evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios, llevado a cabo en Bogotá, Colombia, establecieron que estos estudiantes tenían una alimentación insuficiente a pesar de realizar tres ingestas, donde la calidad eran comidas rápidas, así lo expreso el 67,34% de 1000 personas que participaron en esta investigación.

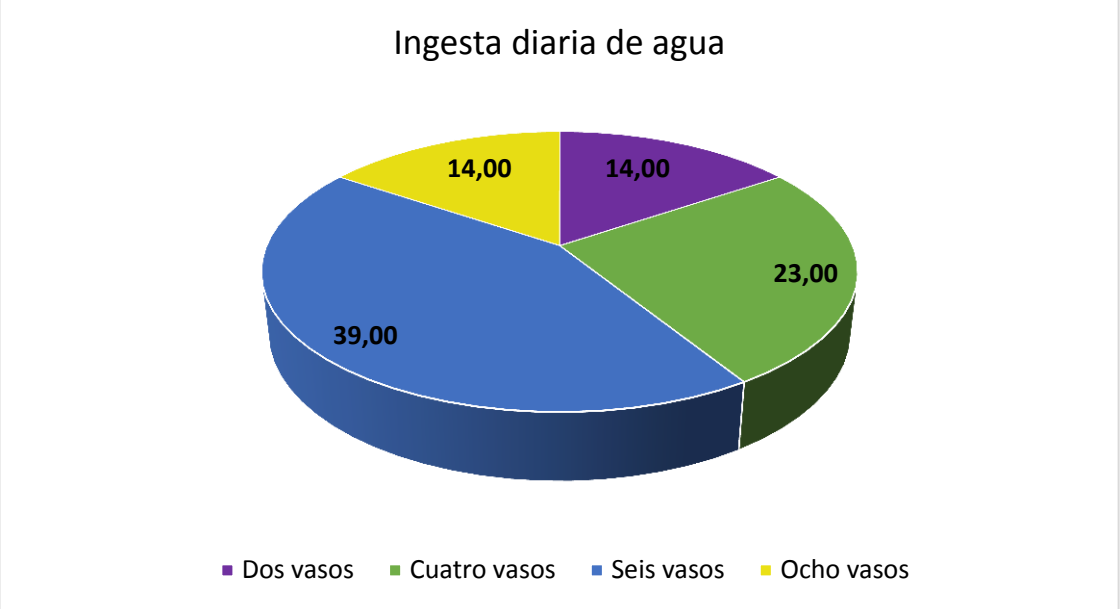
DISTRIBUCIÓN DE LA INGESTA DIARIA DE AGUA DE LOS ESTUDIANTES DE I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UTM.

TABLA 2.

Orden	Alternativas	Frecuencia	%
a.	Dos vasos	14	14,00
b.	Cuatro vasos	23	23,00
c.	Seis vasos	39	39,00
d.	Ocho vasos	14	14,00
e.	Nueve vasos	10	10,00
Total		100	100,00

Fuente: Encuestas a alumnos de I y II nivel de La Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.
Elaboración: Cedeño Pinargote Leidy y Cevallos Zambrano María Gabriela.

GRÁFICO 2.



Fuente: Encuestas a alumnos de I y II nivel de La Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.
Elaboración: Cedeño Pinargote Leidy y Cevallos Zambrano María Gabriela.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Las encuestas aplicadas a los estudiantes de I y II nivel de Medicina de la UTM determinaron con un porcentaje mayoritario del 39% tiene una ingesta de seis vasos con agua diaria y el 14% reportó un valor diferencial entre dos vasos y ocho vasos con agua al día. Del mismo modo, (Gonzales-Romagosa, 2011), establece que la alimentación también se ve afectada durante la etapa universitaria en Madrid, España debido a la exigente carga académica, en los horarios de consumo de alimentos, sumado a esto al no consumo de agua en forma frecuente, debido a las largas jornadas de clases, así lo determinó su estudio en estudiante donde se evidenció que de 100 universitarios el 63% ingirió las dosificaciones se este líquido vital pero se ubica en el rango entre seis a ocho raciones de agua diarias en vasos de 250 ml.

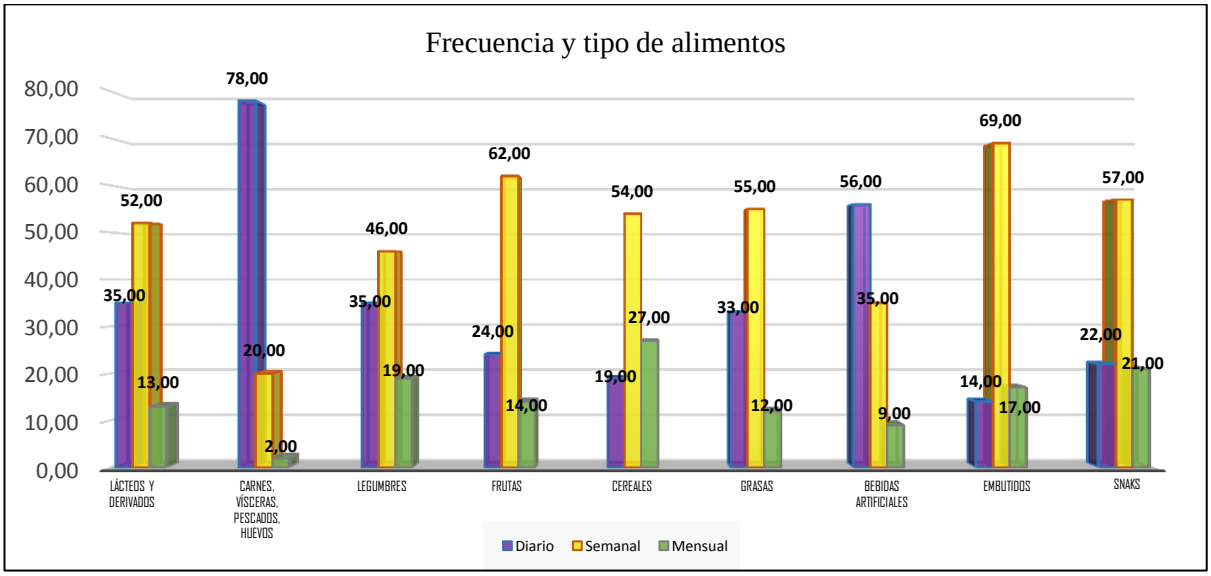
FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LOS ESTUDIANTES DE I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UTM.

TABLA 3.

Orden	Tipos de Alimentos	Diario		Semanal		Mensual		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1.	Lácteos y derivados	35	35,00	52	52,00	13	13,00	100	100
2.	Carnes, vísceras, pescados, huevos	78	78,00	20	20,00	2	2,00	100	100
3.	Legumbres	35	35,00	46	46,00	19	19,00	100	100
4.	Frutas	24	24,00	62	62,00	14	14,00	100	100
5.	Cereales	19	19,00	54	54,00	27	27,00	100	100
6.	Grasas	33	33,00	55	55,00	12	12,00	100	100
7.	Bebidas artificiales	56	56,00	35	35,00	9	9,00	100	100
8.	Embutidos	14	14,00	69	69,00	17	17,00	100	100
9.	Snack	22	22,00	57	57,00	21	21,00	100	100

Fuente: Encuestas a alumnos de I y II nivel de La Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.
Elaboración: Cedeño Pinargote Leidy y Cevallos Zambrano María Gabriela.

GRÁFICO 3.



Fuente: Encuestas a alumnos de I y II nivel de La Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.
Elaboración: Cedeño Pinargote Leidy y Cevallos Zambrano María Gabriela.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

El consumo de lácteos y derivados por los estudiantes encuestados es del 35% y 52% del consumo diario y semanal. De carnes, vísceras, pescados, huevos es del 78% del consumo diario. Las legumbres con un porcentaje del 46% de consumo semanal. La ingesta de frutas en un 24% de consumo diario. Por su parte el 19% y 54%% consumen cereales diario y semana. Las grasas con porcentajes considerables del 33% y 55% de consumo diario y semanal. Por su lado la bebida artificial diaria fue del 56%. Los embutidos lo determinaron con un 69%, de consumo semanal. Los snack con una ingesta diaria del 57%, semanal. Resultados que estuvieron acorde a los obtenidos por (Montero-García, 2011), en un estudio realizado a estudiantes, donde se determinó que el 56% de ellos tienen una ingesta diferenciada más que todo en cárnicos y bebidas artificiales con el 67%, aunque muchos indicaron que prefieren los snack para mitigar el hambre.

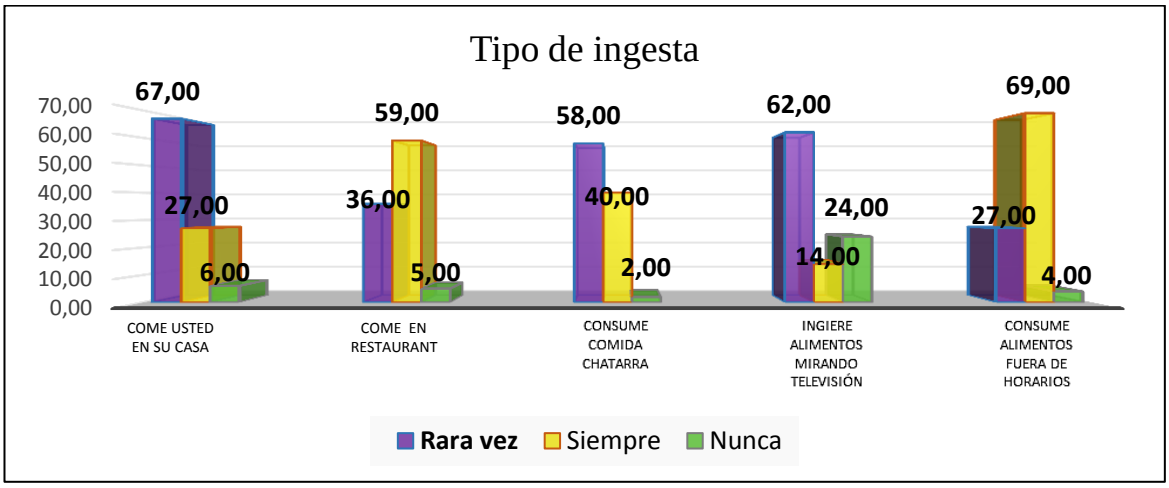
FRECUENCIA DE ACTIVIDADES DE LOS ESTUDIANTES DE I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UTM.

TABLA 4.

Orden	Tipos de Actividades	Rara vez		Siempre		Nunca		Total	
		F	%	F	%	F	%	F	%
a.	Come usted en su casa	67	67,00	27	27,00	6	6,00	100	100
b.	Come en restaurant	36	36,00	59	59,00	5	5,00	100	100
c.	Consume comida considerada chatarra	58	58,00	40	40,00	2	2,00	100	100
d.	Ingiere usted alimentos mirando televisión	62	62,00	14	14,00	24	24,00	100	100
e.	Consume usted alimentos fuera de horarios	27	27,00	69	69,00	4	4,00	100	100

Fuente: Encuestas a alumnos de I y II nivel de La Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.
Elaboración: Cedeño Pinargote Leidy y Cevallos Zambrano María Gabriela.

GRÁFICO 4.



Fuente: Encuestas a alumnos de I y II nivel de La Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.
Elaboración: Cedeño Pinargote Leidy y Cevallos Zambrano María Gabriela.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Los resultados determinaron que el 67% de los estudiantes comen rara vez en su casa. Así mismo comen en restaurantes el 36%. Mientras que ingesta de comida chatarra el 58% lo hace rara vez en tanto que el consumo de alimentos mirando la televisión el 62% lo hace rara vez y las comidas fuera de horarios el 27%. Lo cual pone en evidencia la existencia que las actividades de los estudiantes universitarios, tiene relación a los resultados obtenidos en la Universidad del Bosque de Bogotá Colombia, (Ibáñez, et.all, 2010), donde se utilizó como marco muestral la lista de estudiantes de enfermería se encontró que el número de comidas ingeridas al día antes del ingreso a la universidad fue de 3 a 4 raciones en casa en un 66%, aunque el 44% consume comida chatarra y fuera de horarios, el cual incide notablemente en su estado nutricional.

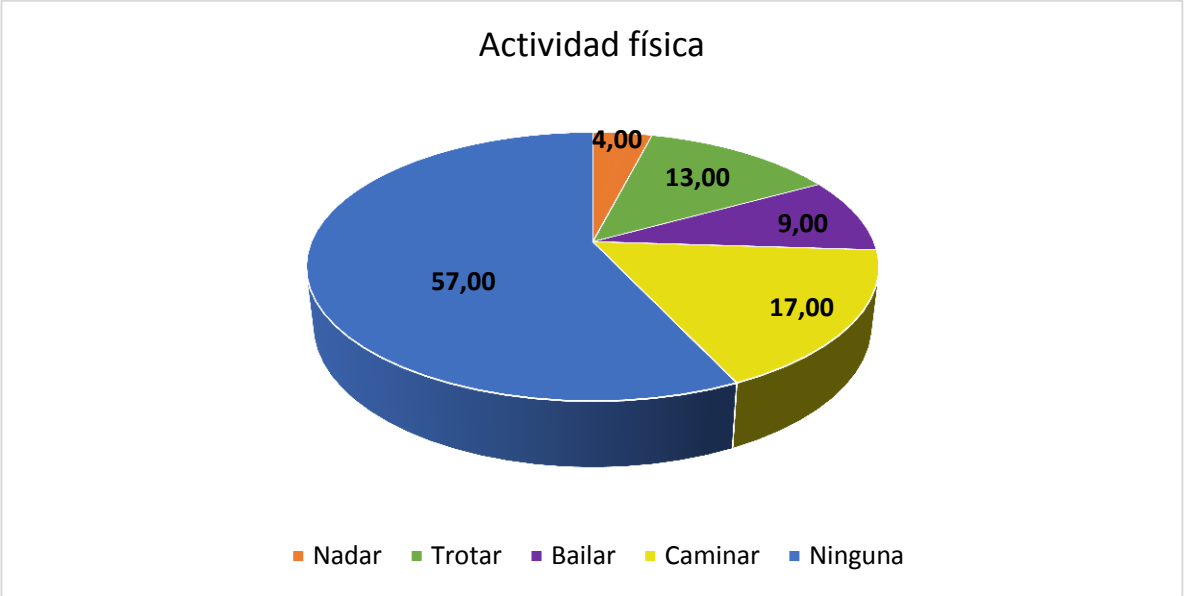
DISTRUBUCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE REALIZA LOS ESTUDIANTES DE I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UTM.

TABLA 5.

Orden	Alternativas	Frecuencia	%
a.	Nadar	4	4,00
b.	Trotar	13	13,00
c.	Bailar	9	9,00
d.	Caminar	17	17,00
e.	Ninguna	57	57,00
Total		100	100,00

Fuente: Encuestas a alumnos de I y II nivel de La Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.
Elaboración: Cedeño Pinargote Leidy y Cevallos Zambrano María Gabriela.

GRÁFICO 5.



Fuente: Encuestas a alumnos de I y II nivel de La Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.
Elaboración: Cedeño Pinargote Leidy y Cevallos Zambrano María Gabriela.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Las encuestas realizadas demostraron en menor proporción y en este orden que el 4% y el 9% de los estudiantes realizan la actividad física de nadar y bailar; mientras que el 13% y el 17% determinaron que la actividad que ellos realizan es trotar y caminar ,por lo contrario con un valor de mayor relevancia del 57% de ellos indicaron que no realizan ningún a actividad física. Demostrando Witriw-Vásquez, 2010, que cada vez más los trabajos de investigación que ponen de manifiesto el decisivo papel que juegan los hábitos de vida, entre ellos los alimentarios, en el nivel de ejercitamiento y actividad física de los individuos, donde en 300 universitarios escogidos aleatoriamente en la Universidad de Buenos Aires que el 62% no realiza ninguna física, lo cual repercute en su estado nutricional y por afectaciones de enfermedades crónicas, como la diabetes e hipertensión.

DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DE ACTIVIDAD FISICA DIARIA DE LOS ESTUDIANTES DE I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UTM.

TABLA 6.

Orden	Alternativas	Frecuencia	%
a.	30 minutos a 45 minutos	36	36,00
b.	60 minutos a 90 minutos	6	6,00
c.	90 minutos a más	0	0,00
d.	Ninguna	58	58,00
Total		100	100,00

Fuente: Encuestas a alumnos de I y II nivel de La Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.
Elaboración: Cedeño Pinargote Leidy y Cevallos Zambrano María Gabriela.

GRÁFICO 6.

Fuente: Encuestas a alumnos de I y II nivel de La Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.
Elaboración: Cedeño Pinargote Leidy y Cevallos Zambrano María Gabriela.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Los resultados de las encuestas aplicadas a los estudiantes de I y II nivel de medicina que acuden a la Universidad Técnica de Manabí reportaron que el 36% realizan actividad física de 30 minutos a 45 minutos al día. En tanto el 6% atribuyó que se toma un tiempo de 60 a 90 minutos diarios en realizar actividad física ; y el 58% y de mayor porcentaje de los estudiantes manifestaron que no se toman algún tiempo para realizar una actividad física diaria. De esta manera (Troncoso-Amaya, 2009), sostiene que la adopción de correctos hábitos alimentarios y de actividad física es crucial para la promoción de la salud individual y colectiva así como para prevenir un gran número de enfermedades que en mayor o menor medida están relacionadas con la alimentación y el tiempo de actividad física que debe estar sujeto entre 30 a 45 minutos diarias, como medida de prevención y tener una adecuada salud integral.

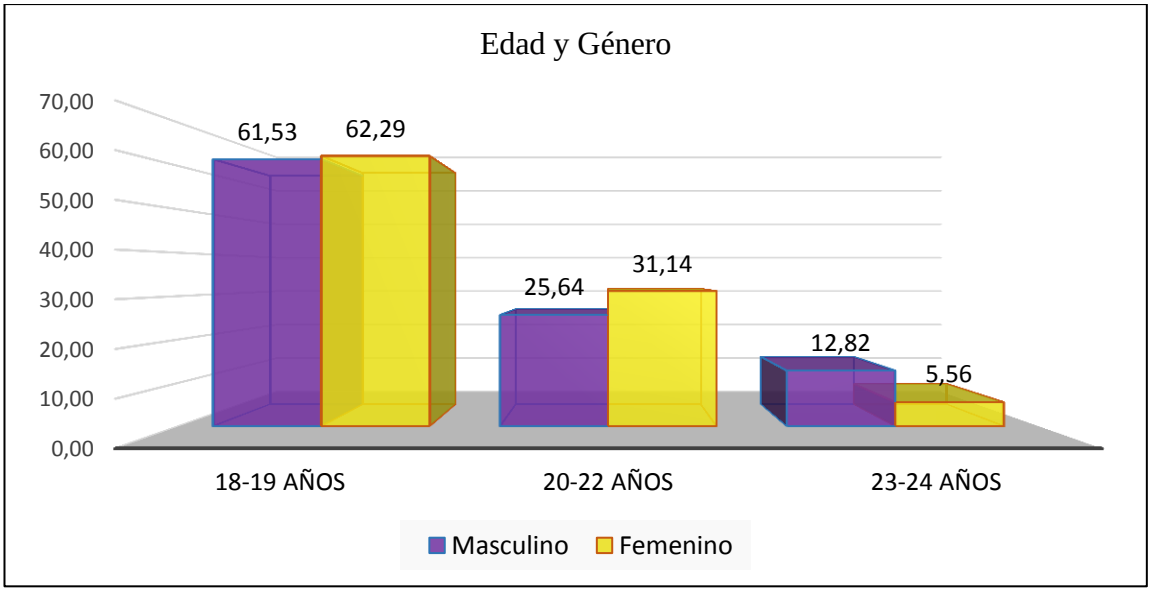
DISTRIBUCIÓN SEGÚN EDAD Y GÉNERO DE LOS ESTUDIANTES DE I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UTM.

TABLA 7.

Género / Edad	Masculino		Femenino		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
18-19 años	24	61,53	38	62,29	62	62,00
20-22 años	10	25,64	19	31,14	29	29,00
23-24 años	5	12,82	4	5,56	9	9,00
TOTAL	39	100	61	100	100	100,00

Fuente: Medidas antropométricas a alumnos de I y II nivel de la Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.
Elaboración: Cedeño Pinargote Leidy y Cevallos Zambrano María Gabriela.

GRÁFICO 7.



Fuente: Encuestas a alumnos de I y II nivel de La Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.
Elaboración: Cedeño Pinargote Leidy y Cevallos Zambrano María Gabriela.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Los resultados de la toma de las medidas antropométricas, determinaron que el 61,53% de los estudiantes del I y II nivel tienen entre18 a 19 años y son de género masculino. Por su parte el sexo femenino estableció el mayor en la misma edad, evidenciando a lo expresado por (Ibáñez, et.all, 2010), quienes sostienen que la formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir enfermedades y promover la salud en la población, específicamente entre los 18 a 24 años en la edad universitaria. (Ñique-M., 2010.), dice que la etapa universitaria un rango de géneros, en la cual se experimentan una serie de cambios emocionales y fisiológicos típicos de la juventud, en donde en estudios realizados por este autor indica que más del 56% de los estudiantes en esta etapa universitaria están en el rango entre 10 a 21 años.

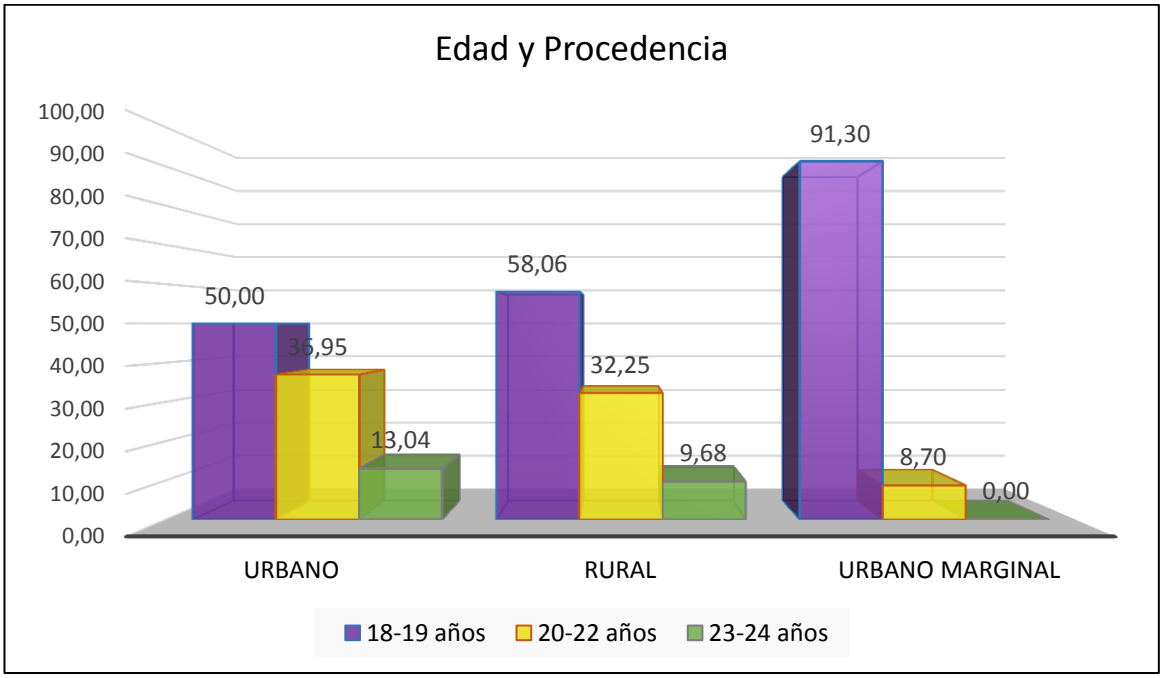
DISTRIBUCIÓN POR EDAD Y PROCEDENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UTM.

TABLA 8.

Procedencia / Edad	Urbano		Rural		Urbano marginal		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%
18-19 años	23	50,00	18	58,06	21	91,30	62	62,00
20-22 años	17	36,95	10	32,25	2	8,70	29	29,00
23-24 años	6	13,04	3	9,68	-	0,00	9	9,00
TOTAL	46	100	31	100	23	100	100	100,00

Fuente: Medidas antropométricas a alumnos de I y II nivel de La Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.
Elaboración: Cedeño Pinargote Leidy y Cevallos Zambrano María Gabriela.

GRÁFICO 8.



Fuente: Encuestas a alumnos de I y II nivel de La Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.
Elaboración: Cedeño Pinargote Leidy y Cevallos Zambrano María Gabriela.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Los resultados determinaron que el 50%, 58.06% y 91.30% de los estudiantes de I y II nivel de la Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí, tienen una edad entre los 18 a 19 años y provienen de los sectores urbanos, rural y urbano marginal en su respectivo orden. Pero (Gybney-Michael, 2010), formula que actualmente la juventud en la etapa universitaria en España, es crucial en el desarrollo de la persona y acorde a su procedencia adquieren hábitos, tal es el caso de los que provienen del sector urbano el 57% están entre el rango de edad de19 a 20 años, mientras que en la mayoría de los casos se mantienen en la edad adulta con el 43% y provienen de área rural y urbano marginal.

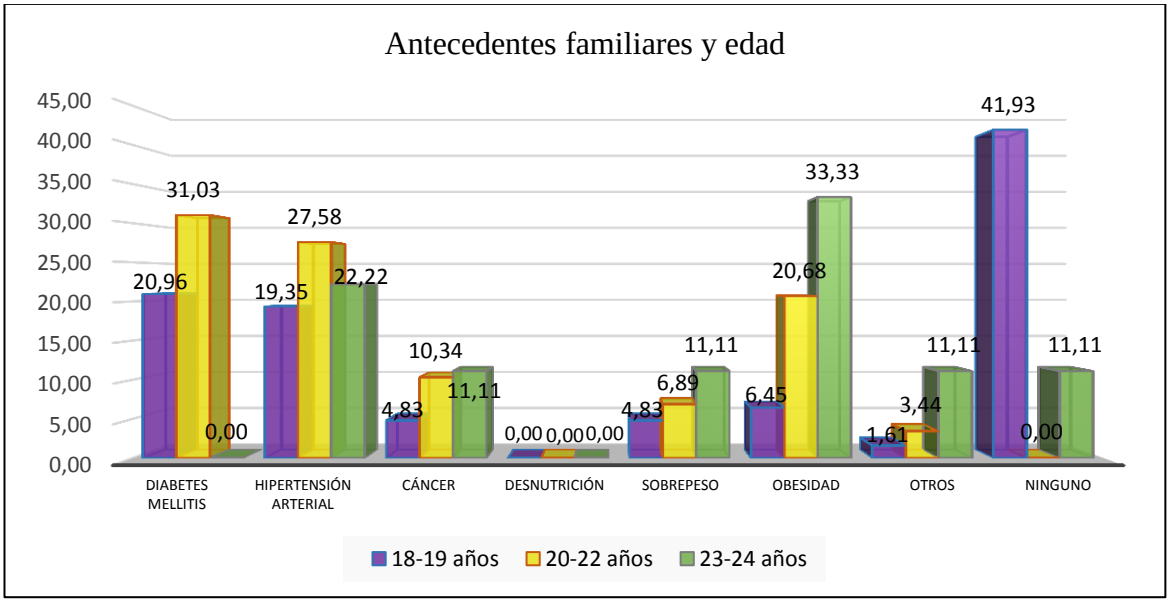
DISTRUBUCIÓN DE LOS ANTECEDENTES PATOLÓGICOS FAMILIARES POR EDAD DE LOS DE LOS ESTUDIANTES DE I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UTM.

TABLA 9.

Procedencia / Edad	18-19 años		20-22 años		23-24 años		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Diabetes mellitus	13	20,96	9	31,03	-	0,00	22	22,00
Hipertensión arterial	12	19,35	8	27,58	2	22,22	22	22,00
Cáncer	3	4,83	3	10,34	1	11,11	7	7,00
Desnutrición	-	0,00	-	0,00	-	0,00	0	0,00
Sobrepeso	3	4,83	2	6,89	1	11,11	6	6,00
Obesidad	4	6,45	6	20,68	3	33,33	13	13,00
Otros	1	1,61	1	3,44	1	11,11	3	3,00
Ninguno	26	41,93	-	0,00	1	11,11	0	27,00
TOTAL	62	100	29	100	9	100	100	100,00

Fuente: Medidas antropométricas a alumnos de I y II nivel de La Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.
Elaboración: Cedeño Pinargote Leidy y Cevallos Zambrano María Gabriela.

GRÁFICO 9.



Fuente: Encuestas a alumnos de I y II nivel de La Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.
Elaboración: Cedeño Pinargote Leidy y Cevallos Zambrano María Gabriela.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Los resultados mostraron que entre la edad de 18 a 19 años el 41,93% dijo que su familia no tiene antecedentes patológicos familiares. Mientras que en el rango entre 20 a 22 años el 31,03% indicó que su familia existen antecedentes con la diabetes mellitus. Sin embargo Sarría y Bueno (2010), sostiene que entre los 23 a 24 años el 33,33% atribuyó a problemas de obesidad, los cuales formulan que la variabilidad que caracteriza las necesidades nutritivas puede atribuirse a diferencias de naturaleza genética o a la influencia de los factores ambientales que pueden ser de naturaleza física así se atribuyó en un estudio a estudiantes universitarios, donde el 78% están sujetos patologías crónicas que inciden en su estado nutricional.

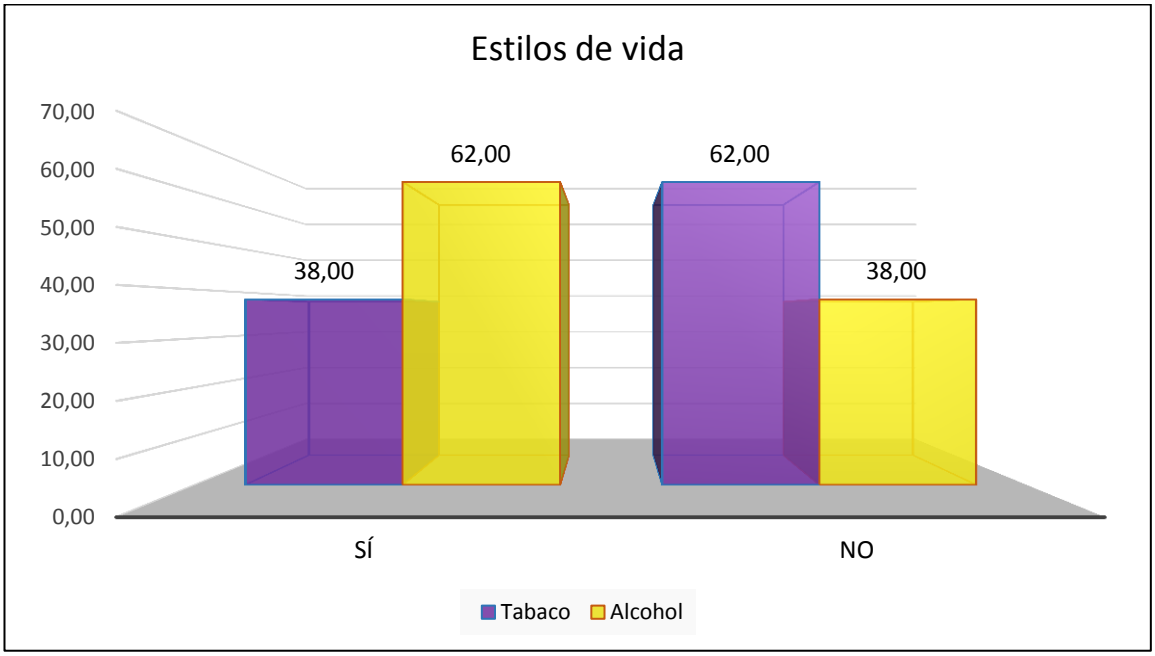
DISTRIBUCIÓN SEGÚN LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UTM.

TABLA 10.

Orden	Estilos de vida	SI		NO		TOTAL	
		F	%	F	%	F	%
a.	Tabaco	38	38,00	62	62,00	100	100,00
b.	Alcohol	62	62,00	38	38,00	100	100,00

Fuente: Medidas antropométricas a alumnos de I y II nivel de La Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.
Elaboración: Cedeño Pinargote Leidy y Cevallos Zambrano María Gabriela.

GRÁFICO 10.



Fuente: Encuestas a alumnos de I y II nivel de La Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.
Elaboración: Cedeño Pinargote Leidy y Cevallos Zambrano María Gabriela.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

Se evidenció que el estilo de vida de los estudiante de I y II nivel de la Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí, reportaron que el 38% y 62% tiene ingesta de alcohol y tabaco. Entre tanto, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2013), determina que durante las últimas décadas los estilos de vida de la población universitaria en 42% han sufrido grandes alteraciones y entre ellos se encuentran la alimentación poco saludable, existiendo un incremento notable del sedentarismo, seguido por consumo de alcohol y tabaco, que ha incidido en el estilo de vida de la población, especialmente de los jóvenes universitarios.

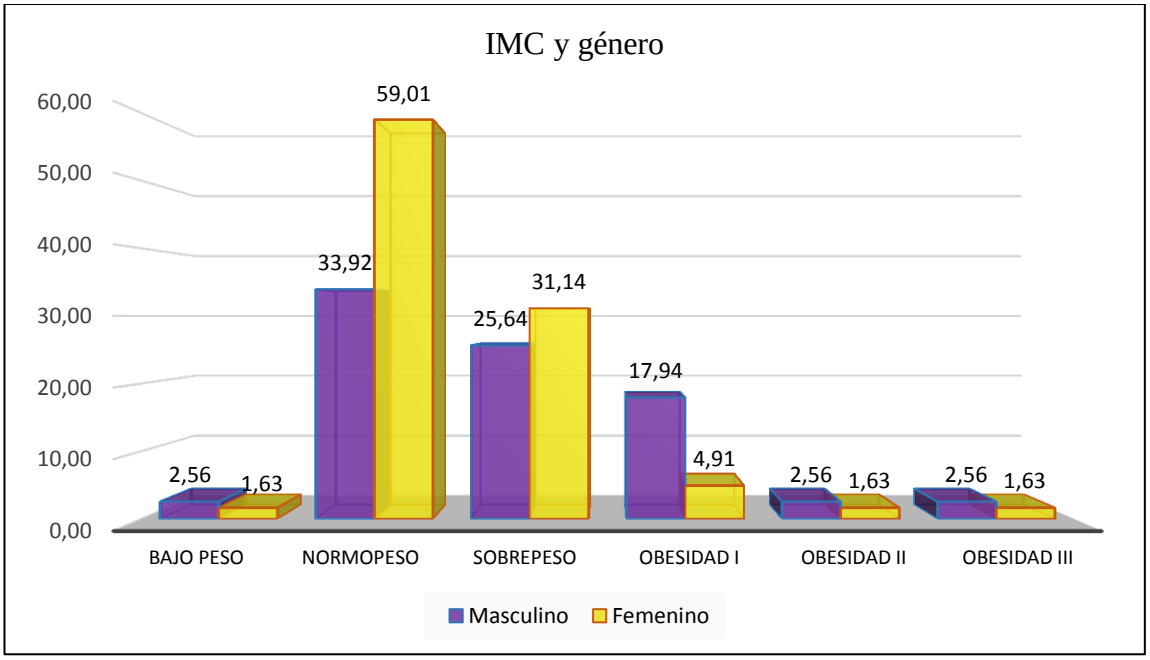
DISTRUBUCIÓN SEGÚN LA CLASIFICACIÓN DEL IMC Y GÉNERO DE LOS ESTUDIANTES DE I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UTM.

TABLA 11.

Género / Clasificación IMC	Masculino		Femenino		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
Bajo Peso	1	2,56	1	1,63	2	2,00
Normopeso	19	33,92	36	59,01	55	55,00
Sobrepeso	10	25,64	19	31,14	29	29,00
Obesidad I	7	17,94	3	4,91	10	10,00
Obesidad II	1	2,56	1	1,63	2	2,00
Obesidad III	1	2,56	1	1,63	2	2,00
TOTAL	39	100	61	100	100	100,00

Fuente: Medidas antropométricas a alumnos de I y II nivel de La Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.
Elaboración: Cedeño Pinargote Leidy y Cevallos Zambrano María Gabriela.

GRÁFICO 11.



Fuente: Encuestas a alumnos de I y II nivel de La Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.
Elaboración: Cedeño Pinargote Leidy y Cevallos Zambrano María Gabriela.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

En lo referente a la clasificación del IMC y género, donde prevaleció el normopeso con el 59,01% y 33,92% femenino y masculino También se manifestó el sobrepeso en esa misma tendencia con el 31,14% y 25,64%. Diversos estudios realizados en universidades de Argentina, por (Resselló-B., 2010), muestran resultados impactantes en cuanto a prevalencias elevadas tanto de sobrepeso como de obesidad entre la población universitaria, con el 48,56% e incluso demuestran cómo estas prevalencias han ido aumentado conforme el paso de los años a 51,23%.

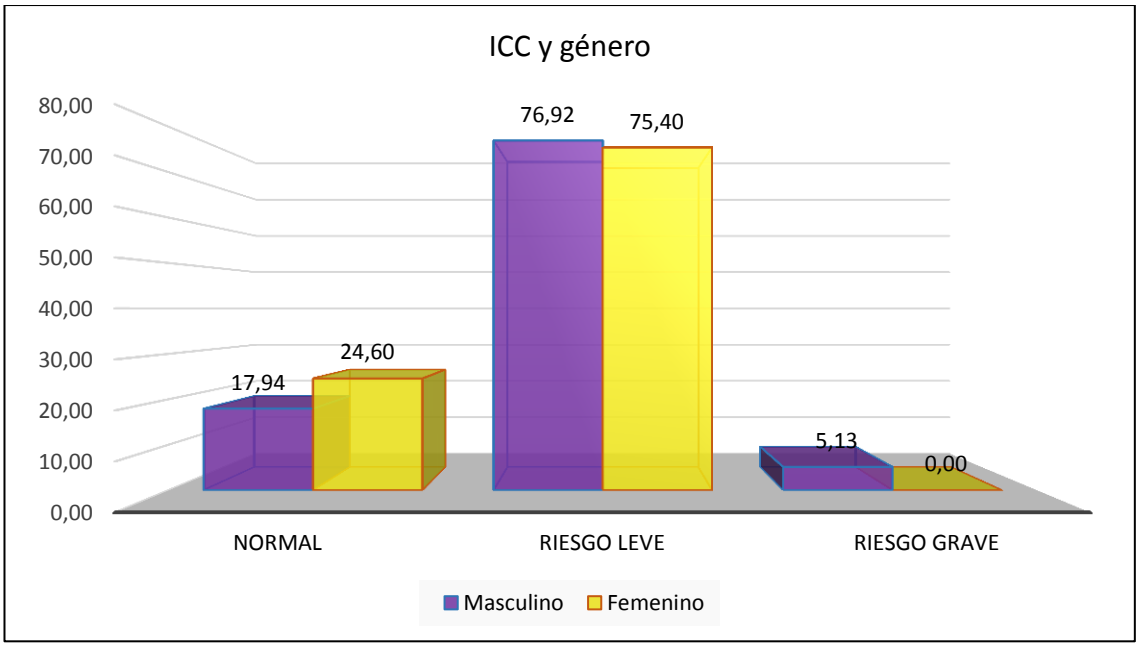
DISTRUBUCIÓN SEGÑUN LA CLASIFICACIÓN DEL ICC. Y GÉNERO DE LOS ESTUDIANTES DE I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UTM

TABLA 12.

Género / Clasificación ICC	Masculino		Femenino		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
Normal	7	17,94	15	24,60	22	76,00
Riesgo leve	30	76,92	46	75,40	76	22,00
Riesgo grave	2	5,13	-	0,00	2	2,00
TOTAL	39	100	61	100	100	100,00

Fuente: Medidas antropométricas a alumnos de I y II nivel de La Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.
Elaboración: Cedeño Pinargote Leidy y Cevallos Zambrano María Gabriela.

GRÁFICO 12.



Fuente: Encuestas a alumnos de I y II nivel de La Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.
Elaboración: Cedeño Pinargote Leidy y Cevallos Zambrano María Gabriela.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

En el índice cintura-cadera y género, en lo correspondiente a cintura el 75.4% y 76.92% correspondió a mujeres y hombre con riesgo leve, siguiendo la secuencia normal en menor proporción y riesgo grave pocos casos. En resumen tanto las mediciones antropométricas en lo referente al cadera-cintura dice (Mena-Faci, 2010), reflejan la ingesta inadecuada o excesiva, el ejercicio insuficiente y las enfermedades crónicas, ya que está característica establece el nivel de riesgo sea este normal, leve y grave, el mismo que se encuentra relacionado con los hábitos de vida y alimentación.

CAPITULO IV

CONCLUSIONES

Una vez desarrollada y culminada la investigación, se concluye que:

En lo referente a las características generales de la población, se observó que el 61,53% de los estudiantes del I y II nivel tienen entre18 a 19 años y son de género masculino y femenino y provienen de los sectores urbanos, rural y urbano marginal, donde la mayoría indicaron que en su familia no tienen antecedentes patológicos familiares. Mientras que en el rango entre 20 a 22 años el 31,03% indicó que su familia existe antecedentes con la diabetes mellitus y entre los 23 a 24 años el 33,33% y problemas de obesidad.

Los resultados, también mostraron que entre sus hábitos, comen rara vez en su casa y más bien dado su horario inusual lo hacen en restaurantes y puestos de comida rápida sé que identifica en la venta da hamburguesas, embutidos y otro tipo de alimento. Así mismo entre el tiempo de descanso ingiere sus comidas viendo televisión y comen fuera de horarios, el mismo que en cierto grupo lo compensan con la práctica de ejercicio como nadar, trotar, bailar y caminar, entre 60 a 90 minutos pero la gran mayoría no realiza ninguna actividad física.

Los parámetros utilizados en esta investigación fueron IMC e ICC, los mismos que ayudaron a diagnosticar los trastornos metabólicos, y de acuerdo a esto pudimos clasificar y tratar según su estado nutricional a cada uno de los estudiantes.

La implementación de la guía alimentaria y material promocional logró mejorar el estado nutricional y hábitos alimentarios, lo que permitió reducir el IMC e ICC a los estudiantes que se les inculcaron las bases de una adecuada alimentación nutritiva.

RECOMENDACIONES

Al dar por culminada la investigación se recomienda que:

En la alimentación diaria se rescate alimentos de alto valor nutricional que a su vez sean económicos para que los estudiantes los puedan fraccionar en las comidas, entre cinco y seis veces al día, lo cual ayudará a mejorar los hábitos alimentarios y obtener una mejor calidad de vida.

Fomentar prácticas, conocimientos y actitudes sobre nutrición y salud en la población estudiantil que cursan los niveles I y II de la Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí, identificando o modificando aquellas prácticas alimentarias que comprometan a mejorar la salud.

Realizar estudios sobre prevalencia de patologías crónicas y su relación con la nutrición, mediante la elaboración de un plan nutricional dirigido a la población estudiantil en la Universidad Técnica de Manabí.

Involucrar a las autoridades de este centro de educación para el éxito del proyecto y a las autoridades de Salud para tomar mayor responsabilidad en bien de los estudiantes de esta entidad educativa.

PRESUPUESTO POR CONCEPTO DEL PROYECTO		
CONCEPTO	APORTE RECURSOS PROPIOS	COSTOS
Suministros y materiales: guía alimentaria, trípticos.	$200	$200
Movilización gasolina, taxi, buses	$50	$50
Servicios de internet , fotocopias impresiones, borradores de tesis	$700	$700
Empastado de tesis	$60	$60
Recursos humamos: Diseñador de guía alimentaria Diseñador de trípticos	$60	$60
Imprevistos	$50	$50
	TOTAL	$1,120

	CRONOGRAMA VALORADO									
ACTIVIDADES POR MES	SEPTIEMBRE 2013	OCTUBRE 2013	NOVIEMBRE 2013	DICIEMBRE 2013	ENERO 2014	FEBRERO 2014	ABRIL 2014	JUNIO 2014	JULIO 2014	SETIEMBRE 2014
Presentación y aprobación del proyecto de tesis	X									
Designación de los miembros del tribunal	X									
Reunión con los miembros del tribunal.		X	X	X	X	X	X	X	X	
Interpretación de la parte teórica		X	X	X	X	X	X	X	X	
Elaboración y ejecución de las encuestas				X						
Presentación del trabajo en el departamento correspondiente										X
Elaboración y entrega de la propuesta								X		

BIBLIOGRAFÍA

Alegre-C. (2011). Trabajo final de investigación. Sobrepeso y obesidad, relación con la frecuencia de comidas. trabajo final de investigación (pág. 37). Lima, Peru: S/N.

Arroyo-et.all. (2012). Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. En Arroyo-Colaboradores, Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. (pág. 679). Alicante, España.: Editorial Tompsom.

Barco-Díaz. (2009). Validación de mensajes educativos en alimentación saludable para estudiantes universitarios de la Escuela Académico Profesional de Geografía de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. En Barco-Díaz, Validación de mensajes educativos en alimentación saludable para estudiantes universitarios de la Escuela Académico Profesional de Geografía de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. (pág. 345). Lima, Perú.: Universidad Nacional Mayor San Marcos del Perú.

Bristian-Blackburn. (2010). Prevalence of malnutrition in general medical patients. Medical revist., 34.

Castañeda-Díaz. (2009). Evaluación de los hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes universitarios de Sonora. Revista de Medicina Familiar., 65.

Chávez-A. (2011). Nutrición y desarrollo. Ciencia y Salud. Editorial Interamericana., 25.

Encina-Cabello. (2009). Proyecto de hábitos de vida Saludable. Alimentación y Ejercicio. Revista médica de ciencia y salud., 34.

Ferández-María. (2009). Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios. Buenos Aires, Argentina.: Editorial Luz y Vida.

Gil-Ángel. (2010). Tratado de nutrición. Nutrición humana en estado de salud. En Gil-Ángel, Tratado de nutrición. Nutrición humana en estado de salud. (pág. 278). Madrid, España.: Editorial Panamericana.

Gonzales-Romagosa. (2011). Estudio de prevalencia sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en la población adulta universitaria. En Gonzales-Romagosa, Estudio de prevalencia sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en la población adulta universitaria. (pág. 344). Madrid, España.: Editorial Tompsom.

Grande-C. (2009). Nutrición y Salud. En Grande-C., Nutrición y Salud. (pág. 720). Bogotá, Colombia.: Ediciones Temas de Hoy S.A.

Gutierrez-Bello. (2009). Calidad de vida. Alimentos y Salud Humana. Fundamentos Científicos. Madrid, España.: Ediciones Díaz de Santos.

Gybney-Michael. (2010). Nutrición, Dieta y Salud. En Gybney-Michael, Nutrición, Dieta y Salud. (pág. 178). Alicante, España.: Ediciones Lexus. 3ra Edición.

Hidalgo&Intriago. (2013). Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional de los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Manabí de la ciudad de Portoviejo. En Hidalgo&Intriago, Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional de los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Manabí de la ciudad de Portoviejo. (pág. 79). Portoviejo, Ecuador.: Tesis de Grado de la UTM.

Ibáñez-et.all. (2010). Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de Odontología de la Fundación Universitaria de San Martín de Bogotá. En Ibáñez-Colaboradores, Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de Odontología de la Fundación Universitaria de San Martín de Bogotá. (pág. 234). Bogotá, Colombia.: Fundación Universitaria San Martín de Bogotá.

Lameiras-Calado. (2010). Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes niversitarios sin trastornos alimentarios en Perú. Revistas Internacional de Psicología y Salud., 53.

Mahan-Cools. (2009). Diototerapia. En Mahan-Colaboradores, Diototerapia (pág. 560). Madrid, España.: Editorial Aedos.

Martins-Bion-et.all. (2009). Estado nutricional, medidas antropométricas, nivel socio económico y actividad física en universitarios brasileros. En Martins-Bion-Colaboradores, Estado nutricional, medidas antropométricas, nivel socio económico y actividad física en universitarios brasileros. (pág. 241). Sao Paulo, Brasil: Editorial Copri.

Mataix-J. (2009). Tratado de nutrición y alimentación. En Mataix-J., Tratado de nutrición y alimentación. (pág. 367). Madrid, España.: Editorial Océano. 1ra edición.

Melier-Vargas-Cools. (2010). Evaluación de la ingesta diatética en estudiantes Universitarios en Bogotá. Bogotá, Colombia.: Universidad de Santa Fe de Bogotá.

Mena-Faci. (2010). Diferencias en los hábitos alimentarios y conocimientos respecto a las características de una dieta equilibrada en jóvenes con diferente índice de masa corporal. Revista Española de Nutrición Comunitaria., 56.

Monge-J. (2012). Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. En Monge-J., Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. (pág. 412). Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor San Marcos. Tesis de grado para optar el grado de Lcda. en Enfermería.

Montero-García. (2011). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación a sus conocimientos nutricionales. Madrid, España.: Editorial Nutr Hosp.

MSP. (2013). La ingesta alimentaria y estado nutricional de los estudiantes de las entidades de educación superior en el país. Quito, Ecuador.: Ministerio de Salud Pública.

Ñique-M. (2010.). Hábitos de alimentación y molestias digestivas en los estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería., 67.

OMS. (2013). Los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes universitarios en el mundo. Ginebra, España.: Organización Mundial de la Salud.

OPS. (2013). Instituto Nacional de Ciencias de la Vida. Guías para América Latina y el Caribe. Washintgton, USA.: Organización Panamericana de la Salud.

Pulido-Coronel. (2011). Salud física. Habitos alimentarios y ejercicio en estudiantes de Licenciatura de la Universidad Intercontinental. Revista Intercontinental de Psicologíay Educación., 65.

Rámirez&Fernández. (2009). Prevalencia de conductas alimentaria de riesgo en estudiantes universitarios en la zona de Xalapa de la Universidad Veracruzana. Veracruz, México.: Universidad Veracruzana Tesis de Grado en Maestría de Salud Pública.

Resselló-B. (2010). La importancia de comer sano en la población universitaria. En Resselló-B., La importancia de comer sano en la población universitaria. (pág. 82). Buenos Aires, Argentina.: Editorial Nuevas Ediciones de Bolsillo.

Riba-M. (2010). Estudio de los hábitos alimentarios en la población universitaria y sus condicionantes. En Riba-M., Estudio de los hábitos alimentarios en la población universitaria y sus condicionantes. (pág. 234). Barcelona, España.: Universidad Autónoma de Barcelona. Tesis para optar el grado de Doctor.

Rivera-Barragán. (2010.). Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad de Juárez Autónoma de Tabasco. Revista Cubana de Salud Pública., 32.

Sarría-Rodríguez. (2010). Exploración del estado nutricional. Revista de Nutrición., 29.

Tobar-Vargas. (2009). Descripción de hábitos de comportamiento alimentarios de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Pontificia Universidad Javeriana. En Tobar-Vargas, Descripción de hábitos de comportamiento alimentarios de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Pontificia Universidad Javeriana. (pág. 264). Bogotá, Colombia.: Universidad Pontificia Javeriana.

Troncoso-Amaya. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. Revistas Chilena de Nutrición., 97.

Vargas-Zarate. (2011). Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Revista Salud Pública., 67.

Verdú-J. (2009). Nutrición Alimentaria Humana. En Verdú-J., Nutrición Alimentaria Humana. (pág. 232). Barcelona, España.: Editorial Océano.

Witriw-Vásquez. (2010.). Estudio preliminar sobre la ingesta alimentaria en estudiantes de medicina y arquitectura de la Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires, Argentina.: Universidad de Buenos Aires.

PROPUESTA

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO LICENCIADAS EN NUTRICIÓN Y DITÉTICA.

TEMA:

Diseño de una guía alimentaria y material promocional dirigida a los estudiantes del I y II nivel de la Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.

DATOS INFORMATIVOS:

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN:
Universidad Técnica de Manabí.
UBICACIÓN SECTORIAL:
Provincia: Manabí.
Cantón: Portoviejo.
Lugar: Universidad Técnica de Manabí.

PERIODO DE EJECUCIÓN:
Fecha de inicio: 4 junio de 2014.
Fecha de culminación: 4 agosto de 2014.

DESCRIPCIÓN DE LOS BENEFICIARIOS:
Beneficiarios Directos: Estudiantes del I y II nivel de la Escuela de Medicina.
Beneficiarios Indirectos: Universidad Técnica de Manabí.

AUTORAS:
Cedeño Pinargote Leidy Yoselin.
Cevallos Zambrano María Gabriela.
INTRODUCCIÓN.

La población Universitaria se constituye en grupos de mayor riesgo con problemas nutricionales, dado por los inadecuados hábitos alimenticios, que van desde el exceso en el ingreso calórico. En la que se incluye la amplia disponibilidad de alimentos de alto contenido en grasa y elevado valor calórico, el cambio de alimentos nutritivos por alimentos que dan sensación de llenura y saciedad, baratos y servidos en raciones cada vez mayores, los cambios en la distribución del consumo de comida a lo largo del día y consumir alimentos chatarra, donde el acto de alimentarse saludablemente se está convirtiendo cada día en una acción bastante compleja, por lo tanto es necesario adquirir conocimientos para lograr una mejor alimentación con cambios hacia hábitos nutricionales sanos necesarios en la vida diaria

JUSTIFICACIÓN.

Es lo fundamental de la educación nutricional que se les da a los estudiantes universitarios con hábitos alimentarios no saludables, es por esto que se pretende intervenir de manera práctica mediante una guía alimentaria y material promocional la cual es considerada una fuente educativa significativa; a fin de mejorar sus hábitos alimenticios, ante lo mencionado esta situación nos permite aportar con los conocimientos adquiridos con este grupo humano presentado una propuesta dirigido a ellos.

OBJETIVOS.

OBJETIVO GENERAL.

Elaborar una guía alimentaria y material promocional en base a los hábitos alimentarios adecuados que contribuyan a mejorar el estado nutricional de los estudiantes del I y II nivel de la Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

Contribuir a mejorar los hábitos alimentarios mediante la entrega de guías alimentarias y materiales promocionales.

Socializar las bases de una adecuada alimentación nutritiva de los estudiantes universitarios en relación a sus hábitos alimentarios.

FACTIBILIDAD

Esta propuesta es factible por lo que se la llevo a cabo en una prestigiosa institución educativa en la Universidad Técnica de Manabí, específicamente en la Escuela de Medicina la cual cuenta con la Unidad de Bienestar Estudiantil, la misma que cuenta con equipos multidisciplinarios prestos a colaborar en todo momento compartiendo sus conocimientos con los estudiantes.

DESCRIPCIÓN.

La propuesta consiste en la elaboración de guías alimentarias y material promocional ilustradas con imágenes y texto, que demuestre la importancia de una correcta alimentación para hacer que los estudiantes identifiquen los alimentos nutritivos para su salud, la cual serán entregadas a cada uno de los estudiantes a fin captar la atención del estudiante.

CONTENIDO.

Las guías alimentarias van a contener un concepto de una alimentación equilibrada, menú diario, alimentos y porciones que se deben ingerir, recomendaciones generales.

RECURSOS

HUMANOS.

Estudiantes del I y II nivel de la Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí.
Investigadoras.

MATERIALES:

Guías alimentarias.
Cámara fotográfica.
Computador.
Transporte.
Trípticos

INFRAESTRUCTURA.

Instalaciones de la Universidad Técnica de Manabí.

PRESUPUESTO DE LA PROPUESTA		
ACTIVIDADES	RECURSOS	COSTOS
Elaboración de propuesta.	Computador, Materiales, Oficina, Viáticos	$100
Presentación de propuesta	Computador, Materiales, Oficina, Viáticos	$60
Correcciones en la propuesta	Computador, Materiales, Oficina, Viáticos	$20
Entrega de la propuesta	Computador, Materiales, Oficina, Viáticos	$80
	TOTAL	$260

ACTIVIDADES	MESES							
	JUNIO				AGOSTO			
	1ra. SEMANA	2da. SEMANA	3era. SEMANA	4ta. SEMANA	1ra. SEMANA	2da. SEMANA	3era. SEMANA	4ta. SEMANA
Elaboración de la propuesta								
Presentación de la propuesta								
Correcciones de la propuesta								
Entrega de la propuesta								

GUÍA ALIMENTARIA

HÁBITOS ALIMENTARIOS BENEFICIOSOS PARA UNA SALUD SALUDABLE

PARA LOS ESTUDIANTES DE I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA

Los hábitos de alimentación y de actividad física

Son los más importantes a la hora de cuidar nuestro cuerpo, estar jóvenes, con energía y en forma.

Como todos ya sabemos el exceso de alimentación o el hecho de comer pocas veces al día conduce al sobrepeso, como así también el sedentarismo.

En cuanto a las comidas hay reglas que no podemos dejar de tener en cuenta:

Comer lo más sano y casero posible, evitando las grasas saturadas, las comidas rápidas, los excesos de azúcar tanto en bebidas como en comidas y las frituras.

Otras de las cosas a tener en cuenta es la calidad y variedad de alimentos. La dieta tiene que ser variada y magra; incluir las proteínas y vegetales en las últimas horas del día y dejar de lado los hidratos de carbono, ya que no los necesitaremos y se guardaran como reserva. Es uno de los secretos para no subir de peso.

Dentro de lo que es mantenerse en el peso deseado, además de una alimentación óptima, es recomendable hacer actividad física por lo menos 3 veces por semana. El deporte, más allá de mantenernos en forma los músculos y contribuir fuertemente en la eliminación de toxinas, desechos y lípidos también nos hará sentir con vigor y energía.

Elaborado por:
Cedeño Pinargote Leidy Yoselin
Cevallos Zambrano María Gabriela

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

HÁBITOS ALIMENTICIOS

Hábitos Alimenticios

Los hábitos alimenticios, debemos conservarlos, promoverlos y mantenerlos siempre en mente, para tener salud y bienestar físico, pero también mental.
Una alimentación equilibrada es la fuente de energía que tenemos para realizar cualquier actividad y estar vitales, ya que con una alimentación deficiente o excesiva tendremos trastornos que nos impedirán sentirnos bien.

PASOS A SEGUIR PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Cuanta mayor variedad de alimentos componga su comida, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y contiene todos los nutrientes necesarios.

Desayunar todos los días y de la forma más completa posible: nunca se debe prescindir de un desayuno compuesto por lácteos, pan y cereales y frutas, al que debe dedicarse entre 15 y 20 minutos.

Se recomienda que las grasas no superen el 30% de sus comidas diarias. Debe reducirse el consumo de grasas de origen animal (mantequillas, embutidos, quesos, etc.).

Las proteínas deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías totales, debiendo combinar proteínas de origen animal y vegetal

- Se debe incrementar el consumo diario de frutas, verduras y hortalizas hasta alcanzar, al menos, 400 g/día. Esto es, consumir, como mínimo, cinco raciones al día de estos alimentos.
- Limitar el consumo de productos ricos en azúcares, como golosinas, dulces y refrescos.
- Evitar el picoteo entre comidas.
- Reducir la sal en las comidas, utilizando preferentemente sal yodada
- Saciar la sed con agua, tomando entre uno y dos litros de agua al día
- Hacer, al menos, media hora de actividad física diaria de intensidad moderada (paseos, bicicleta, etc.)
- Limitar el uso del automóvil, fomentando la práctica de caminar como medio de desplazamiento.

El sobrepeso y la obesidad son situaciones que se generan después de un tiempo prolongado de mantener una alimentación inadecuada y de abandonar la práctica habitual de actividad física.

Por ello, no es recomendable realizar una dieta sólo durante un período corto de tiempo, y luego volver a nuestra alimentación habitual, sino que debemos modificar nuestros hábitos alimentarios y mantenerlos de por vida.

ANEXOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.

FICHA ALIMENTARIA NUTRICIONAL.

Fecha_____

Edad _____Sexo_____

Ocupación _____

Zona de Procedencia. Urbana ☐ Rural ☐ Urbano Marginal ☐

Antecedentes patológicos familiares:

Diabetes _____

Hipertensión Arterial _____

Cáncer _____

Desnutrición _____

Sobrepeso _____

Obesidad _____

Ninguno _____

Otros _____

Estilos de vida

Hábitos	SI	NO
Tabaco		
Alcohol		

Valoración Nutricional

Datos Antropométricos	
Peso	
Talla	
IMC	
Circunferencia cintura	

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.

ENCUESTA SOBRE EL ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL I Y II NIVEL DE LA ESCUELA DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DE MANABÍ EN LA CUIDAD DE PORTOVIEJO; SEPTIEMBRE 2013 – FEBRERO 2014.

OBJETIVO GENERAL: Determinar el estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes del I y II nivel de la Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí en la cuidad de Portoviejo; Septiembre – Febrero de 2014.

INSTRUCTIVO:

A. Pedimos responder a cada pregunta eligiendo la respuesta que mejor describe su situación, marque con una X en la casilla que se encuentra a la derecha de la pregunta.
B. Para responder a las preguntas de este cuestionario, sigua el orden numérico de las preguntas.
C. En la mayoría de las preguntas, debe contestar eligiendo una sola respuesta entre las alternativas que se proponen.
D. El cuestionario es confidencial y anónimo, por esta razón, le pedimos responder con sinceridad a todas las preguntas; lea con atención cada pregunta y piense bien su respuesta, la sinceridad es importante, caso contrario, la información sería falsa y no nos permitirá ayudar a los estudiantes como quisiéramos.
E. Si tiene alguna duda, si algo no entiende en alguna pregunta, pida aclaración al responsable de la Encuesta.

1. ¿Cuantas comidas consume usted en el día?

a. 2 comidas ☐
b. 3 comidas ☐
c. 4 comidas ☐
d. 5 comidas ☐

2. ¿Cuál es la ingesta diaria de agua?

a. 2 vasos ☐
b. 4 vasos ☐
c. 6 vasos ☐
d. 8 vasos ☐
e. > 9 vasos ☐

3. ¿Con que frecuencia consume usted los siguientes alimentos?

	Diario	Semanal	Mensual
Lácteos y Derivados	☐	☐	☐
Carnes, vísceras Pescados y huevos	☐	☐	☐
Legumbres, verduras Y hortalizas	☐	☐	☐
Frutas	☐	☐	☐
Cereales	☐	☐	☐
Grasas	☐	☐	☐
Bebidas artificiales	☐	☐	☐
Embutidos	☐	☐	☐
Snacks (doritos, papas fritas, cachitos)	☐	☐	☐

4. ¿Con que frecuencia realiza usted las siguientes actividades?

	Rara vez	Siempre	Nunca
Come en su casa	☐	☐	☐
Come en restaurant	☐	☐	☐
Consume comida considerada chatarra	☐	☐	☐
Ingiere alimentos mirando la televisión	☐	☐	☐
Consume usted alimentos fuera de horarios	☐	☐	☐

5. ¿Qué tipo de actividad física usted realiza?

a. Nadar ☐
b. Trotar ☐
c. Bailar ☐
d. Caminar ☐
e. Ninguna ☐

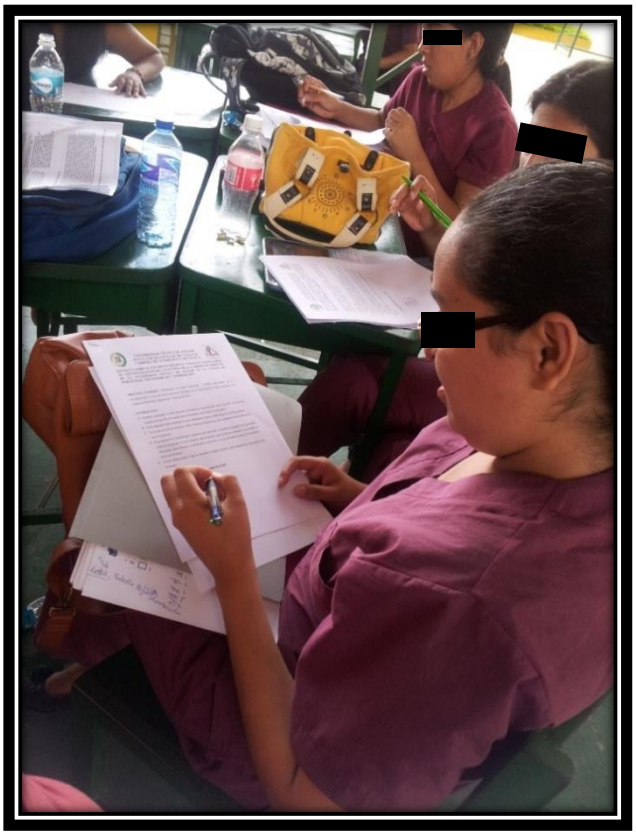
6. ¿Qué tiempo realiza usted actividad física en el día?

a. 30 minutos a 45 minutos ☐
b. 60 minutos a 90 minutos ☐
c. 90 minutos a más ☐
d. Ninguna ☐

Midiendo a los estudiantes.

Pesando a los estudiantes.

Casa abierta



Encuestando a los estudiantes.

Encuestando a los estudiantes.

Tomando circunferencia de cintura a los estudiantes.

Entrega de propuesta a los estudiantes.