

UNEMI

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
FACULTAD DE POSGRADOS

INFORME DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

MAGÍSTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN NUTRICIÓN
COMUNITARIA

TEMA:

HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE
ESTUDIANTES DE PRIMER A OCTAVO NIVEL DE LA CARRERA DE
OBSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL DURANTE EL 2024

Autores:

Obst. Shayra Jazmín Álvarez Reyes.
Dr. Eduardo Xavier Miño Vargas

Director:

PhD. Gabriela de Jesús Vásquez Espinoza

Milagro, 2024

Derechos de Autor

Sr. Dr.

Fabricio Guevara Viejó

Rector de la Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Nosotros **Shayra Jazmín Álvarez Reyes** y **Eduardo Xavier Miño Vargas**, en calidad de autores y titulares de los derechos morales y patrimoniales de este informe de investigación, mediante el presente documento, libre y voluntariamente cedo los derechos de Autor de este proyecto de desarrollo, que fue realizada como requisito previo para la obtención de mi Grado, de **Magister en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria**, como aporte a la Línea de Investigación **Salud Pública y Bienestar Humano Integral** de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de este Proyecto de Investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, 07 de agosto del 2024

Obst. Shayra Jazmín Álvarez Reyes
CI.0925723207

Dr. Eduardo Xavier Miño Vargas
CI.0927900316

Aprobación del Director del Trabajo de Titulación

Yo, **Lcda. Gabriela de Jesús Vásquez Espinoza PhD** en mi calidad de director del trabajo de titulación, elaborado por **Shayra Jazmín Álvarez Reyes y Eduardo Xavier Miño Vargas**, cuyo tema es **Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional de estudiantes de primer a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil durante el 2024**, que aporta a la Línea de Investigación **Salud Pública y Bienestar Humano Integral**, previo a la obtención del Grado de **Magister en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria**. Trabajo de titulación que consiste en una propuesta innovadora que contiene, como mínimo, una investigación exploratoria y diagnóstica, base conceptual, conclusiones y fuentes de consulta, considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo **APRUEBO**, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Informe de Investigación de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, 15 de agosto del 2024

Lic. Gabriela de Jesús Vásquez Espinoza PhD
CI. 0917443442

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
DIRECCIÓN DE POSGRADO
CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA

El TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de **MAGISTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN NUTRICIÓN COMUNITARIA**, presentado por **OBST ÁLVAREZ REYES SHAYRA JAZMÍN**, otorga al presente proyecto de investigación denominado "HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE PRIMER A OCTAVO NIVEL DE LA CARRERA DE OBSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL DURANTE EL 2024.", las siguientes calificaciones

TRABAJO DE TITULACION	51.33
DEFENSA ORAL	39.00
PROMEDIO	90.33
EQUIVALENTE	Muy Bueno



Firmado electrónicamente por:
**VANESSA PAULINA
VARGAS OLALLA**

Mgs. VARGAS OLALLA VANESSA PAULINA
PRESIDENTE/A DEL TRIBUNAL



Firmado electrónicamente por:
**SUSANA ISABEL
REINOSO BRITO**

Lic. REINOSO BRITO SUSANA ISABEL
VOCAL



Firmado electrónicamente por:
**VERONICA CARLINA
DELGADO LOPEZ**

DELGADO LOPEZ VERONICA CARLINA
SECRETARIO/A DEL TRIBUNAL

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
DIRECCIÓN DE POSGRADO
CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA

El TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de **MAGISTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN NUTRICIÓN COMUNITARIA**, presentado por el **Dr. MIÑO VARGAS EDUARDO XAVIER**, otorga al presente proyecto de investigación denominado "HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE PRIMER A OCTAVO NIVEL DE LA CARRERA DE OBSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL DURANTE EL 2024.", las siguientes calificaciones

TRABAJO DE TITULACION	51.33
DEFENSA ORAL	39.00
PROMEDIO	90.33
EQUIVALENTE	Muy Bueno



Firmado electrónicamente por:
VANESSA PAULINA
VARGAS OLALLA

Mgs. VARGAS OLALLA VANESSA PAULINA
PRESIDENTE/A DEL TRIBUNAL



Firmado electrónicamente por:
SUSANA ISABEL
REINOSO BRITO

Lic. REINOSO BRITO SUSANA ISABEL
VOCAL



Firmado electrónicamente por:
VERONICA CARLINA
DELGADO LOPEZ

DELGADO LOPEZ VERONICA CARLINA
SECRETARIO/A DEL TRIBUNAL

Dedicatoria

Dedico esta tesis a Dios, por ser mi guía, mi fortaleza y mi fuente de inspiración constante. Gracias por iluminar mi camino, por darme la sabiduría y la paciencia necesarias para completar este proyecto, y por estar siempre presente en cada paso de mi vida. A mis queridos padres, Graciela Margarita Reyes Cruz y Mario Bernardino Álvarez, quienes, con su amor incondicional, apoyo constante y sabios consejos, han sido mi mayor fuente de inspiración y motivación. A mi esposo Dr. Luis Alberto Miño Vargas quien es mi compañero de vida y que con su apoyo y paciencia me ha ayudado para poder culminar esta meta. A mis queridas hijas Juliette y Danna quienes son mi motor de vida y mi impulso para ir alcanzando nuevas metas. A mi compañero de tesis Dr. Eduardo Miño Vargas. A todos ustedes, quienes han formado parte de mi vida y han contribuido de alguna manera a la realización de este logro, les dedico este trabajo con profunda gratitud y aprecio.

Obst. Shayra Jazmín Álvarez Reyes

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por permitirme haber llegado a este momento importante en mi formación profesional. A mis padres, por ser el pilar más importante y demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones, A mi mamá, a pesar de las adversidades, siempre cuento con su apoyo y está conmigo siempre, espero que se sienta orgullosa por mis logros. A mi hermana Jessica, a quien quiero como a una madre, por compartir momentos importantes conmigo y por siempre estar dispuesta a escucharme y ayudarme. A mi compañera, Obst. Shayra Álvarez Reyes porque sin el equipo que formamos, no habiéramos logrado esta meta.

Dr. Eduardo Xavier Miño Vargas

Agradecimiento

Quiero agradecer a la Universidad Estatal de Milagro, su enfoque en nuestras necesidades como estudiantes ha sido invaluable, a la Universidad de Guayaquil, Carrera de Obstetricia por abrirme las puertas para realizar la presente investigación. A mis profesores de la Maestría en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria por sus enseñanzas y por fomentar un ambiente académico de excelencia. A mi tutora de Tesis Lic. Gabriela de Jesús Vásquez Espinoza PhD. por su paciencia y dedicación y sobre todo ser nuestra guía en este proceso. Finalmente, a todas aquellas personas que, de manera directa o indirecta, han sido parte de este camino y cuyos nombres no he mencionado, pero que han dejado una huella imborrable en mi vida académica y personal, ¡Gracias!

Obst. Shayra Jazmín Álvarez Reyes

Agradezco a Universidad Estatal de milagro por su direccionamiento y camino en mi formación como profesional de la salud, a la Universidad Estatal de Guayaquil por su aporte importante y sus diferentes herramientas para el desarrollo del tema de investigación. A nuestra estimada PhD. Gabriela de Jesús Vásquez, tutora de tesis, por su valiosa guía, conocimiento y asesoramiento a la realización de la misma. En fin, a todas las autoridades universitarias, profesores, investigadores y personal de la Universidad Estatal de milagro quienes, con su colaboración a la resolución de los problemas planteados, me ayudaron no solo a cumplir con mis ideales sino poder alcanzar mis metas. Gracias a todas las personas que ayudaron directa e indirectamente en la realización de este proyecto.

Dr. Eduardo Xavier Miño Vargas

Resumen

Introducción: Los hábitos alimenticios y el estado nutricional que se desarrollan en la etapa universitaria pueden generar implicaciones en la salud a mediano y largo plazo. **Objetivo:** Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes de primer a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil durante 2024. **Metodología:** Investigación observacional, descriptiva-correlacional, transversal, cuantitativa. Mediante cuestionario de encuesta de hábitos alimenticios, ficha de recolección validada por expertos y Coeficiente de Chi cuadrado. Tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia (n=193 estudiantes). **Resultados:** De los participantes el 87,6% fueron de sexo femenino con edades de 18 a 22 años (78,8%), prevalecen los malos hábitos alimenticios (71,50%), frecuencia de comidas 3 veces al día (34%), ingesta de comida rápida (79,30%), consumo de legumbres 3 veces/semana (38,90%), consumo de carne de cerdo y pollo 4 veces/semana (42%), pescado 1 vez/semana (53,40%), verduras 1 porción/día (51%), frutas 1 porción/día (58,50%), lácteos 1 vez/día (48%) , 5 a 6 vasos/día de agua (35%), no realizan actividad física (39%). El estado nutricional comprendió peso normal (52%,) sobrepeso (27%), obesidad (13%), bajo peso (8%) **Conclusión:** En los estudiantes de primer a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia predomina el sexo femenino, edades de 18 a 22 años, los hábitos alimenticios son malos, la ingesta de alimentos no se ajusta a las recomendaciones de las Guías prácticas alimentarias, prevalece el peso normal y no existe relación (P-valor = 0.178) entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional.

Palabras clave: Hábitos alimenticios, estado nutricional, Índice de masa corporal, estudiantes universitarios.

Abstract

Introduction: The eating habits and nutritional status that are developed during the university stage can generate implications for health in the medium and long term. **Objective:** Determine the relationship between eating habits and nutritional status of first to eighth level students of the Obstetrics Career at the University of Guayaquil during 2024. **Methodology:** Observational, descriptive-correlational, transversal, quantitative research. Using an eating habits survey questionnaire, collection form validated by experts and Chi square coefficient. Non-probabilistic convenience sampling type (n=193 students). **Results:** Of the participants, 87.6% were female between the ages of 18 and 22 (78.8%), poor eating habits prevailed (71.50%), frequency of meals 3 times a day (34%), fast food intake (79.30%), consumption of legumes 3 times/week (38.90%), consumption of pork and chicken 4 times/week (42%), fish 1 time/week (53.40%), vegetables 1 serving/day (51%), fruits 1 serving/day (58.50%), dairy products 1 time/day (48%), 5 to 6 glasses/day of water (35%), do not perform physical activity (39%). The nutritional status included normal weight (52%), overweight (27%), obesity (13%), underweight (8%) **Conclusion:** In students from the first to eighth level of the Obstetrics Career, female sex predominates, ages from 18 to 22 years old, eating habits are bad, food intake does not comply with the recommendations of the Dietary Guidelines, normal weight prevails and there is no relationship (P-value = 0.178) between eating habits and nutritional status.

Keywords: Eating habits, nutritional status, Body Mass Index, university students.

Índice de Tablas

Tabla 1 Cuadro de Operacionalización de Variables	10
Tabla 2. Caracterización sociodemográfica	46
Tabla 3. Dimensión 1. Consumo de Comida Rápida.....	48
Tabla 4. Dimensión 2. Alimentación Fuera de Horarios.....	49
Tabla 5. Dimensión 3. Frecuencia de Consumo de Alimentos, Agua y Actividad Física	50
Tabla 6. Dimensión 4. Prácticas de Alimentación	53
Tabla 7. Dimensión 5. Proceso de Alimentación.....	54
Tabla 8. Hábitos alimenticios.....	55
Tabla 9. Índice de Masa Corporal.....	56
Tabla 10. Tabla de Contingencia Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional	58
Tabla 11. Prueba de Chi Cuadrado de Pearson	58

Índice de Anexos

Anexo 1. Consentimiento Informado.....	72
Anexo 2. Aplicación de Encuesta	74
Anexo 3. Comunidad Participante.....	74
Anexo 4. Medición de Talla	75
Anexo 5. Medición de peso	75
Anexo 6. Solicitud de permiso para levantamiento de información	76
Anexo 7. Solicitud de permiso UNEMI para Universidad de Guayaquil.....	77
Anexo 8. Instrumento: Cuestionario de Encuesta de Hábitos Alimenticios.....	78
Anexo 9. Instrumento: Ficha de Recolección de Datos Sociodemográficos y Antropométricos	82
Anexo 10. Validación de Encuesta de Hábitos Alimenticios	88

Índice/Sumario

Introducción.....	1
Capítulo I: El Problema de la Investigación	5
1.1. Planteamiento del problema.....	5
1.2. Delimitación del problema.....	7
1.3. Formulación del problema	8
1.4. Preguntas de investigación.....	8
1.5. Determinación del tema	8
1.6. Objetivo general	8
1.7. Objetivos específicos.....	9
1.8. Hipótesis	9
1.9. Declaración de las variables (operacionalización).....	9
1.10 Operacionalización de variables	10
1.11. Justificación.....	12
1.12. Alcance y limitaciones	14
1.13. Viabilidad	14
Capítulo II: Marco Teórico Referencial	16
2.1 Antecedentes	16
2.1.1 Antecedentes históricos	16
2.1.2 Antecedentes Referenciales	18
2.2 Contenido Teórico que fundamenta la Investigación	22
2.2.1. Hábitos alimenticios.....	22
2.2.1.1 Definición	22
2.2.1.2. Tipos de hábitos alimenticios	23
2.2.1.3. Hábitos alimenticios en estudiantes Universitarios	25
2.2.1.4. Plato saludable y comida chatarra	26

2.2.1.5. Parámetros para tomar en cuenta en la evaluación de hábitos alimenticios	27
2.2.2. Seguimiento de comida rápida	29
2.2.3. Alimentación fuera de los horarios	29
2.2.4. Guías Alimentarias.....	29
2.2.5. Consumo de alimentos innecesarios	32
2.2.6. Alimentos de alto consumo	32
2.2.7. Proceso de alimentación.....	33
2.3. Estado nutricional.....	33
2.3.1. Definición	33
2.3.2. Factores que afectan el estado nutricional	33
2.3.3. Estado nutricional en estudiantes universitarios	34
2.3.4. Evaluación del estado nutricional	35
2.3.5. Medidas antropométricas.....	35
2.3.6. Instrumentos y medición	35
2.3.7. Índice de Masa Corporal	36
2.4. Enfermedades relacionadas a la malnutrición.....	38
Capítulo III: Diseño Metodológico.....	40
3.1 Tipo y Diseño de Investigación	40
3.2. La Población y Muestra	40
3.2.1. Características de la población.....	40
3.2.3 Tipo de muestra.....	41
3.2.4 Tamaño de la muestra.....	41
3.2.4.1. Fórmula	41
3.2.5. Proceso de selección de la muestra	42
3.2.5.1. Criterios de Inclusión	42
3.2.5.2. Criterios de Exclusión	42

3.3 Los Métodos y las Técnicas.....	42
3.3.1 Método teóricos	42
3.3.2 Métodos empíricos.....	43
3.3.3 Técnicas e instrumentos	43
3.3.4. Instrumentos	43
3.3.5. Consideraciones éticas	45
3.4. Propuesta de procesamiento estadístico de la información.....	45
Capítulo IV: Análisis e Interpretación de Resultados	46
4.1 Análisis situacional.....	46
4.1.1 Datos sociodemográficos.....	46
4.1.2. Hábitos alimenticios.....	48
4.1.3. Estado nutricional.....	56
4.1.4. Correlación de variables	56
4.1.4.1 Análisis de relación Prueba Chi Cuadrado de Pearson	56
4.2 Análisis comparativo.....	58
Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones	64
5.1. Conclusiones.....	64
5.2. Recomendaciones.....	65
Referencias Bibliográficas	66
Anexos	72

Introducción

La etapa universitaria conlleva numerosos desafíos y la necesidad de tomar decisiones cruciales, las cuales están influenciadas por el entorno de los estudiantes, provocando cambios notables en su estilo de vida. Durante este periodo, los hábitos alimenticios también se ven afectados debido a que los estudiantes gozan de mayor libertad para elegir sus actividades, incluyendo su alimentación. Mantener una dieta equilibrada, desarrollar hábitos alimentarios saludables y alcanzar un buen estado nutricional son fundamentales para mejorar el desarrollo cognitivo y la capacidad de retención, lo que favorece la concentración, crucial en los años universitarios. Estos hábitos alimenticios saludables también proporcionan beneficios a largo plazo, como la reducción del riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas en el futuro. (Musaiger, Awadhalla, Al-Mannai, Al Sawad, & Asokan, 2017).

En el año 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) informó que, a nivel mundial aproximadamente 1900 millones de adultos de entre 18 y 35 años tenían sobrepeso, y 650 millones presentaban obesidad. (Organización Mundial de la Salud [OMS] , 2020).

Un estudio realizado por la Organización Panamericana de Salud (OPS) (2019) indica que las ventas y el consumo excesivo de alimentos procesados han aumentado rápidamente en la región, superando las comidas caseras y los alimentos frescos. El estudio también indica que la exposición de los ciudadanos a estos alimentos con enormes porcentajes de azúcar, sodio y grasas contribuye a la aparición de malos hábitos nutricionales (OPS, 2023).

Se estima que alrededor de 131 millones de personas en América Latina y el Caribe no cuentan con la capacidad de mantener una dieta saludable, lo que está

relacionado directamente con los niveles de ingresos, la incidencia de la pobreza y la desigualdad en la región (Organización Mundial de la salud, 2018).

Los cambios en el estilo de vida, las malas costumbres, los niveles de estrés elevados, las condiciones económicas deficientes, la falta de nutrición, la cultura y la inactividad física son algunos de los factores que pueden contribuir a la malnutrición. El estudio de los hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en estudiantes universitarios ha demostrado ser crucial para identificar los diferentes factores que contribuyen a la malnutrición. Los estudiantes universitarios son más propensos a tomar decisiones alimentarias contraproducentes y no saludables, lo que puede conducir al desarrollo de trastornos metabólicos o enfermedades crónicas no transmisibles (Christoph & An, 2018).

Los estudiantes de obstetricia, especialmente en los primeros niveles, experimentan un cambio radical en su estilo de vida debido a que deben tomar sus propias decisiones sobre cómo comer. Las largas jornadas de clases, los horarios establecidos y la presión por los exámenes a menudo interfieren con una buena alimentación, lo que conlleva a trastornos alimenticios que afectan significativamente su salud.

Un gran número de estudiantes que asisten a la Universidad de Guayaquil provienen de diferentes provincias ecuatorianas. Esta cualidad, las costumbres y la disponibilidad económica tienen un impacto en la seguridad alimentaria, especialmente en el acceso, lo que lleva a la elección de comida chatarra asociada a la economía y la falta de lugares donde se comercialicen alimentos nutritivos (Maza, Caneda, & Vivas, 2022).

Existen escasos estudios en Ecuador sobre los hábitos alimenticios que se adquieren en la etapa universitaria y más aún el impacto que estos generan en su

estado nutricional por ende es importante realizar esta investigación para que los centros universitarios planteen estrategias que permitan el desarrollo de hábitos alimenticios saludables, así como una alimentación nutritiva.

El objetivo de la presente investigación consiste en determinar los hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional de estudiantes de primer a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil durante 2024.

Esta investigación aumentará la base de conocimientos existentes y proporcionará datos útiles sobre la identificación de riesgos y la implementación de soluciones correctivas y preventivas para el problema en cuestión. La Universidad de Guayaquil, como institución de educación superior, ofrece una situación favorable para este análisis debido a su gran cantidad de estudiantes. Se ofrecen perspectivas que permiten una mejor comprensión de este tema y fomentan la toma de decisiones en la nutrición de jóvenes y adultos que se forman profesionalmente a través de un abordaje sistemático y fundamentado.

Es primordial aumentar la conciencia sobre la importancia de una alimentación completa y equilibrada, y las ventajas de saber elegir alimentos nutritivos que favorecen un buen desarrollo mental, cognitivo y físico, generando vitalidad y energía gracias a las vitaminas y minerales que aportan al cuerpo, garantizando un buen desarrollo académico y reduciendo la prevalencia de enfermedades a largo plazo. Se pueden realizar charlas educativas sobre una alimentación saludable al conocer la situación real de los hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional de los estudiantes universitarios. De esta manera, los jóvenes universitarios sensibilizados y orientados mediante consejería nutricional, podrán identificar de manera autónoma los alimentos saludables y no saludables, así como sus riesgos y beneficios (Organización Panamericana de la Salud, 2019).

La revisión de referentes sobre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los jóvenes estudiantes servirá como base para el estudio, que enfatizará la importancia de la alimentación. De manera similar, la investigación de campo ayudará a resolver objetivos específicos que, asociados a la caracterización de los estudiantes universitarios, la identificación de hábitos alimenticios, la evaluación del estado nutricional y sus correlaciones.

En términos de metodología, el estudio actual es observacional, de campo, descriptivo - correlacional con enfoque cuantitativo y de corte transversal. Los miembros de la población son estudiantes de obstetricia de primer a octavo nivel.

Capítulo I: El Problema de la Investigación

1.1. Planteamiento del problema

Los hábitos alimenticios comprenden los procesos por los cuales una persona elige sus alimentos según la disponibilidad y el aprendizaje de su entorno, influenciados por factores socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos. (Maza, Caneda, & Vivas, 2022).

En los estudiantes de educación superior estos hábitos son cada vez más deficientes debido a una variedad de factores asociados a una alimentación poco saludable como el estrés, la falta de tiempo, un ritmo de vida ajetreado y la falta de actividad física, lo que afecta su estado nutricional provocando alteraciones en su dieta, su estilo de vida y su salud a mediano y largo plazo (Campoverde Avila, 2023).

En la Carrera de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil se ha observado que los estudiantes de primer a octavo nivel tienen hábitos de alimentación inadecuados, como el consumo frecuente de alimentos chatarra, comer a deshoras, saltarse comidas importantes, el bajo consumo de agua y el sedentarismo. Los factores que pueden influir en este comportamiento incluyen el estrés causado por los exámenes, las tareas y el no tener lugares dentro del campus universitario donde se expendan alimentos nutritivos, el traslado a diferentes unidades de salud y la elección de alimentos que consumen en las calles contribuyen a un estado nutricional inadecuado.

En 2019 se realizó un estudio en la Carrera de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil y en una muestra de 216 estudiantes se identificó que el estado nutricional evaluado por índice de masa corporal predominante fue el peso normal, pero se

recalca que existe un gran número de estudiantes que padecen de sobrepeso y obesidad (Vélez, 2019).

La toma de decisiones inadecuadas en cuanto a su alimentación es otro punto de importancia en esta problemática, si esta situación no se modifica, los efectos de una mala nutrición se manifestarán directamente en la salud y el estado nutricional de los estudiantes a mediano o largo plazo siendo más propensos a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) (Concha, González, Piñuñuri, & Valenzuela, 2019).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (ONUAA) (2019), en América latina hay casi 600.000 muertes anuales relacionadas con malos hábitos de alimentación. De acuerdo con la Global Burden of Disease (GBD) y Diet Collaborators (2019), las muertes por enfermedades no transmisibles se atribuyen a un bajo aporte de frutas frescas y secas, cereales integrales, semillas y verduras, así como a un alto consumo de bebidas azucaradas, sodio y ácidos grasos. Los alimentos procesados han superado rápidamente a la comida casera y tradicional, de esta manera connota que la población universitaria está mayormente expuesta a estos alimentos procesados que contribuyen a la creación de malos hábitos alimenticios y por consiguiente provocar alteraciones en la salud (FAO, OPS, WFP, UNICEF. , 2019).

En la actualidad, los estudiantes universitarios enfrentan un grave problema de malnutrición. La desnutrición se asocia a parámetros como la falta de micronutrientes, mientras que el sobrepeso y la obesidad suelen estar relacionados con el exceso de calorías y a la vez con el aumento de enfermedades crónicas como la diabetes, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares (OMS, 2019).

El aumento del índice de masa corporal y el perímetro abdominal generan mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como el sobrepeso y la obesidad, que actualmente se consideran un problema de salud pública (Moscatelli, 2023).

En Ecuador la problemática de los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes universitarios gira en torno a la cultura, la migración de estudiantes de zonas rurales a las ciudades, el factor económico y social. Los hábitos nutricionales de los estudiantes, especialmente durante su tiempo en la universidad, tienen un impacto significativo en el estado nutricional, rendimiento académico, salud mental y bienestar general (D., P., & C., 2020).

Por lo tanto, es crucial realizar investigaciones en torno a este tema, caracterizar a la población de universitarios, identificar las conductas alimentarias y hábitos alimenticios, evaluar el estado nutricional y analizar la relación entre estas variables ya que los resultados ayudaran a comprender esta situación y concienciar sobre la importancia del desarrollo de buenos hábitos alimenticios en esta etapa.

1.2. Delimitación del problema

La presente investigación se realizó con la participación de los estudiantes de primer a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil con el afán de identificar los hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional, se ejecutará entre los meses de marzo a mayo del 2024.

El presente estudio se asocia a la línea de investigación Salud Pública y Bienestar Humano Integral y la sub línea Alimentación y nutrición.

Se identifica como variable independiente los hábitos alimenticios y como variable dependiente el estado nutricional.

1.3. Formulación del problema

¿De qué manera se relacionan los hábitos alimenticios con el estado nutricional de estudiantes de primer a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil durante el 2024?

1.4. Preguntas de investigación

- ¿Cómo caracterizar a la población de estudiantes universitarios de primer a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia?
- ¿Cómo identificar los hábitos alimenticios que presentan los estudiantes universitarios de la Carrera de Obstetricia?
- ¿Cómo evaluar el estado nutricional de los estudiantes de primer a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia?
- ¿Cómo analizar la asociación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes universitarios?

1.5. Determinación del tema

Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional de estudiantes de primer a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil durante el 2024.

1.6. Objetivo general

Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes de primer a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil durante el año 2024.

1.7. Objetivos específicos

- Caracterizar la población de estudiantes universitarios de primer a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia.
- Identificar los hábitos alimenticios que presentan los estudiantes universitarios de la Carrera de Obstetricia.
- Evaluar el estado nutricional de los estudiantes de primer a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia.
- Analizar la asociación existente entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes universitarios.

1.8. Hipótesis

Hipótesis general

Los hábitos alimenticios se relacionan con el estado nutricional de los estudiantes de primer a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil durante el 2024.

1.9. Declaración de las variables (operacionalización)

Variable Independiente: Hábitos alimenticios

Naturaleza: Cualitativa

Nivel: Nominal

Variable dependiente: Estado nutricional

Naturaleza: Cualitativa

Nivel: Ordinal, politómica

1.10 Operacionalización de variables

Tabla 1

Cuadro de Operacionalización de Variables

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA	TIPO
Variable Independiente: Hábitos Alimenticios	Conjunto de costumbres que determinan la selección, preparación y consumo de alimentos tanto en individuos como grupos.	Seguimiento de comida rápida	1.1 ¿Cada cuántos días consume comida rápida (comida chatarra) por semana?	No consume comida rápida 1 o 2 días por semana 3 o 4 días por semana 5 o 6 días por semana	Cualitativa ordinal
			1.2. ¿Cuántas veces al día consume golosinas, bollería, pastelería etc.?	No consume 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces o más	
			1.3 ¿Consume bebidas azucaradas(gaseosas, bebidas energizantes, jugos procesados) durante la semana?	Nunca Casi Nunca Con Alguna Frecuencia Casi Siempre Siempre	
		Alimentación fuera de horarios	2.1 ¿Suele comer a deshoras?	Nunca Casi Nunca Con Alguna Frecuencia Casi Siempre Siempre	
		Frecuencia de consumo alimentos, agua y actividad física	3.1 ¿Cuántas veces a la semana consume legumbres?	No consume 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces o más	
			3.3 ¿Cuántas veces a la semana consume carne de cerdo o pollo?		

			3.2 ¿Cuántas veces a la semana consume pescado?		
			3.4 ¿Cuántas veces al día consume cereales?		
			3.5 ¿Cuántas porciones de verdura consume al día?	No consume 1 porción 2 porciones 3 porciones 4 porciones o más	
			3.6 ¿Cuántas porciones de frutas consume al día?		
			3.7 ¿Cuántos vasos de agua consume al día?	No consume 1 a 2 vasos 3 a 4 vasos 5 a 6 vasos 7 o más	
			3.8 ¿Cada cuánto realiza actividad física por semana?	No realiza 1 o 2 días/sem 3 o 4 día/sem 5 o 6 día/sem Todos los Días	
		Prácticas alimentarias	4.1 ¿Cuántas veces a la semana consume Pastas?	No consume 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces o más	
			4.2 ¿Cuántas veces al día consume productos lácteos?		
			4.3 ¿Los lácteos que consume son descremados?	Nunca Casi Nunca Con Alguna Frecuencia Casi Siempre Siempre	

			4.4 ¿Cuánto pan consume al día? (80 gr/unidad)	No consume 1 pan 2 panes 3 panes 4 o más	
		Proceso de alimentación	5.1 ¿Cuántas comidas realiza al día?	1 comida 2 comidas 3 comidas 4 comidas 5 comidas	
			5.2 ¿Come despacio, en un tiempo razonable?	Nunca Casi Nunca Con Alguna Frecuencia Casi Siempre Siempre	
VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA	TIPO
Variable Dependiente: Estado nutricional	Es la condición física que presenta una persona, como resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía y nutrientes	Composición corporal	Índice de masa corporal (peso en kg/ talla en m ²)	Bajo peso (<18,5) Normo peso (18,5 – 24.9) Sobrepeso (25 – 29.9) Obesidad (> 30)	Cualitativa-Ordinal

Fuente: *Elaboración propia*

1.11. Justificación.

El acceso a la educación superior implica una serie de cambios significativos, especialmente para los estudiantes de otras ciudades (Unicef, 2020). Adaptarse a esta una nueva fase de vida puede influir en los hábitos alimentarios, y si estos no cumplen con los requisitos nutricionales necesarios afectan el estado nutricional y conducen al desarrollo de enfermedades degenerativas a largo plazo (Benalcázar Ponce, 2019).

La presente investigación se justifica debido a la creciente preocupación por la salud y el bienestar de la población universitaria. Los estudiantes universitarios suelen enfrentarse a un estilo de vida agitado, con altos niveles de estrés y demandas académicas, lo que puede influir en sus elecciones alimenticias.

Esta investigación fue motivada dada la preocupación por parte de los investigadores que laboran en el ámbito de la docencia universitaria y las observaciones hechas a lo largo de su trayectoria, la Universidad de Guayaquil es uno de los centros de educación superior más grandes del país y acoge estudiantes de diferentes provincias del Ecuador, quienes comprenden el futuro de la sociedad. Los cambios en los patrones de alimentación durante la vida universitaria, los horarios variables, las preocupaciones económicas, la disponibilidad de comida rápida y poco saludable en el entorno universitario, fueron puntos de importancia para realizar este estudio.

La evidencia actual respalda la idea de que la alimentación tiene un impacto significativo en el estado nutricional, por lo que conocer cómo los hábitos alimenticios afectan el estado nutricional permitirá la comprensión de los riesgos y desafíos que enfrenta la población estudiantil universitaria.

Desde una perspectiva práctica, comprender cómo los hábitos alimenticios impactan en su estado nutricional podría proporcionar información valiosa para en el futuro diseñar programas de educación nutricional y promoción de hábitos saludables en entornos universitarios.

El examinar las tendencias en cuanto a la evaluación del estado nutricional como el registro de los hábitos alimenticios de los participantes de este estudio permitirá una comprensión más amplia y global del contexto nutricional de los estudiantes universitarios.

Los beneficiarios de esta investigación serán los estudiantes de la Carrera de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil e incluso estudiantes de otras carreras, además de los educadores, autoridades académicas y la sociedad en general que gracias a los resultados tendrán una idea de cómo se encuentra esta problemática en el alma mater. La presente investigación pretende ser el punto de partida para que nuevos investigadores realicen un estudio en un nivel más exhaustivo en la temática de los hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional de los estudiantes universitarios.

1.12. Alcance y limitaciones

El alcance de la presente investigación es de tipo descriptivo- correlacional ya que radica en describir los resultados en torno a la relación de los hábitos alimenticios en el estado nutricional de los estudiantes universitarios a través de una encuesta validada sobre hábitos alimenticios y una ficha de recolección de datos sociodemográficos y antropométricos llegando a realizar un diagnóstico de la problemática que gira en torno a al tema.

La investigación recopilará y analizará datos cuantitativos y cualitativos de una muestra representativa de estudiantes universitarios del primer a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil. Los resultados de este estudio ayudarán a comprender mejor la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en este grupo demográfico. Además, servirá como base para posteriormente tomar acciones correctivas asociadas a los resultados obtenidos. No existen limitaciones en el estudio.

1.13. Viabilidad

La investigación es viable porque cuenta con el permiso y autorización de la directora de la Carrera de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil Obst. María Palacios Távara PhD, no existen conflictos de intereses, la muestra es representativa y el instrumento ha sido validado por expertos. El estudio será financiado por los investigadores y cuenta con los recursos necesarios, por lo que no hay restricciones.

Capítulo II: Marco Teórico Referencial

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes históricos

La nutrición es una de las necesidades básicas del ser humano, arraigada en su instinto primordial de preservación, y se reconoce como un factor clave en la configuración, crecimiento y avance de las comunidades. Una alimentación saludable y nutritiva es un tema de gran relevancia para historiadores y aficionados por igual, se ha buscado comprender cómo satisfacían sus necesidades alimenticias básicas frente a una variedad de sociedades a lo largo del tiempo (Villena, Moreno, & Molina-Recio, 2018).

Es cierto que, durante muchas décadas, los desequilibrios nutricionales han sido un problema persistente en todo el mundo. Muchos factores, están interrelacionados y contribuyen a la malnutrición, pudiendo ser la causa de este fenómeno. El estrés académico, los estudios prolongados y las altas demandas académicas son los desafíos más importantes para abordar estos problemas, lo que puede generar estrés en los jóvenes y adultos, lo que a su vez puede afectar negativamente sus hábitos alimentarios (Villena, Moreno, & Molina-Recio, 2018).

En momentos de estrés, es común recurrir a alimentos poco saludables o comer en exceso. La disponibilidad de alimentos completos como un almuerzo puede ser limitada y reemplazada por comida rápida, especialmente para aquellos que tienen un presupuesto limitado o donde los alimentos frescos son más costosos. Esto puede llevar a una dependencia de alimentos procesados y poco saludables debido a la limitación de tiempo en relación con las largas horas dedicadas a preparar comidas nutritivas. Como resultado, la falta de educación sobre nutrición y la inadecuada

comprensión de los alimentos que proporcionan un valor nutritivo adecuado puede llevar a hábitos alimentarios inadecuados, produciendo dificultades para tomar decisiones alimentarias saludables (Hernández, 2021).

Sin embargo, la mala alimentación y los malos hábitos alimentarios pueden causar enfermedades crónicas no transmisibles, las más frecuentes en los estudiantes universitarios son la obesidad y el sobrepeso. Si no se tratan, pueden causar otras enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y los accidentes cerebrovasculares, entre otras. El elevado riesgo de mala alimentación y hábitos alimentarios los hace más susceptibles a padecer problemas de estrés los cuales a su vez pueden generar alteraciones del sueño, reducción de la actividad física, conllevándolo a tomar actitudes y comportamientos no saludable como es la ingesta inadecuada de alimentos de consumo rápido, el sedentarismo, el consumo de alcohol, el tabaquismo, etc. (Christoph M. J., 2019).

Es cierto que los hábitos alimenticios tienen un impacto significativo en la salud física y mental de las personas, comer de manera acelerada y con ansiedad, así como someterse a dietas extremas sin resultados evidentes, pueden causar problemas a largo plazo. Por lo tanto, es preocupante que los estudiantes estén omitiendo comidas saludables en favor de alimentos chatarra, lo que puede contribuir al aumento de peso corporal y generar problemas digestivos como gastritis, constipación y síndrome de colon irritable, especialmente entre los jóvenes, por eso es muy importante promover una alimentación balanceada y consciente, que incluya una variedad de alimentos nutritivos y se tome el tiempo adecuado para disfrutar de las comidas. Esto puede mejorar el bienestar general y la calidad de vida y prevenir problemas de salud a largo plazo. Además, es fundamental abordar estos problemas fomentando la educación

nutricional desde una edad temprana y enfatizando la importancia de hábitos alimenticios saludables (Taher, 2019).

2.1.2 Antecedentes Referenciales

En la actualidad, una alimentación saludable es fundamental para las personas porque implica la ingesta oportuna y adecuada de los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener su funcionamiento adecuado. Para los jóvenes, comer alimentos saludables es una forma de desarrollar sus actividades y mantener un estado de salud ideal. Por lo tanto, el estado nutricional es crucial para la salud de los estudiantes de cualquier nivel de enseñanza.

En Costa Rica, Morales F. y Ortiz P. (2020) investigaron cómo los hábitos alimentarios, el estado nutricional y los problemas gastrointestinales se relacionan entre los estudiantes universitarios de 18 a 30 años de Guápiles Pococí. El estudio fue de tipo correlacional y tomó una muestra de 99 estudiantes a los que se les aplicó una encuesta sobre nutrición y frecuencia de consumo. Los hallazgos mostraron que la mayoría de los estudiantes tenían sobrepeso. Las enfermedades gastrointestinales más comunes son la gastritis (15,2%), las intolerancias alimentarias (6,1%), el síndrome de colon irritable (5,1%), la colitis (4,0%), el estreñimiento (4,0%) y la enfermedad celiaca (2,0%). concluyendo que existe una estrecha relación entre los hábitos alimentarios y los problemas gastrointestinales (Morales & Ortiz, 2020).

Mallqui et al. (2020) llevó a cabo en la ciudad de México un estudio cuyo objetivo consistió en determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes de una Universidad Pública en Barranca. Se utilizó una investigación descriptiva correlacional de diseño no experimental en una muestra de 261 estudiantes. Se empleó una encuesta de hábitos alimenticios y el índice de masa

corporal (IMC) para obtener la evaluación nutricional de los estudiantes. Los resultados mostraron que el 80,4% de los estudiantes universitarios tenían hábitos alimenticios inadecuados, el 52,9% padecía sobrepeso y el 29,1 % presentaba peso normal. La edad de predominio fue de 18 a 29 años (52.9%), de procedencia urbana (71.6%) y estado civil soltero (93.9%) . Además, se comprobó mediante prueba de Chi cuadrado que existe relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional ($p= 0.00$) (Mallqui, León, & Reyes, 2020).

Chales-Aoun & Merino-Escobar, 2019, Chile, realizaron un estudio titulado "Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos" cuyo objetivo fue describir los comportamientos alimentarios y la actividad física de estudiantes matriculados en programas de pregrado en Ciencias de la Salud y Ciencias Humanas. La metodología empleada fue de tipo transversal, cuantitativo, con una muestra de 331 estudiantes. Se utilizó como instrumento la escala validada de origen colombiano "CEVJU-R2". Entre los resultados se identificó, que la mayoría tenía entre 20 o 21 años; el 99% de los casos refirió ser soltero/a , (55,5%) eran mujeres, de procedencia urbana (84,6%). Acorde al índice de masa corporal, el 67,7% se ubicó en la categoría de peso normal. Si bien esta cifra incluye una gran parte de la muestra, es igualmente notorio el hecho que casi el 30% de estos jóvenes universitarios se encuentre con sobrepeso u obesidad, el 51,8% de los estudiantes tiene "prácticas de actividad física no saludables", esto se explica por la gran cantidad de jóvenes universitarios que no hace ejercicio físico (Chales-Aoun Aileen G., 2019).

En el estudio realizado por Cancho, C. (2022) sobre los hábitos de alimentación de los estudiantes de una Universidad Pública en Lima, Perú, 2022, cuya metodología fue de enfoque cuantitativo, no experimental, prospectivo y transversal, en una muestra de 118 estudiantes de la Facultad de Ingeniería, se utilizó una encuesta

electrónica sobre alimentación, encontrando que 22.88% consume verduras 3 a 4 veces por semana; 22.88% consume frutas 2 veces por semana; 20.34% consume lácteos de 1 a 2 veces por semana y 23.73%, consume 4 vasos de agua al día. Con respecto a la frecuencia de consumo de alimentos no recomendados, el 37.29% consume comida rápida y golosina por lo menos 1 vez a la semana, así como el 32.20% consume productos de pastelería 1 vez a la semana, 25.42% consume 2 vasos de bebidas azucaradas (Cancho, 2022).

Fortino, et al., 2020 en Argentina, realizó un estudio denominado “Valoración de los patrones de consumo alimentario y actividad física en universitarios de tres carreras respecto a las guías alimentarias para la población argentina”. Se realizó un estudio transversal, descriptivo y comparativo, durante mayo-julio de 2017, con una muestra de tipo no probabilística de un total de 164 alumnos de las carreras de Bioquímica (BQ, n= 55), Licenciatura en Nutrición (LN, n= 60) y Licenciatura en Biotecnología (LB, n= 49) se utilizó una encuesta avalada y aprobada por el Comité Asesor de Ética y Seguridad de la Investigación (CAESI) de la FBCB-UNL, la misma se aplicó previamente mediante prueba piloto y juicio de expertos en Nutrición, la confiabilidad medida por el coeficiente alfa de Cronbach fue de 0,89. El 79,3% del total de estudiantes realizaba actividad física y de ellos 59,8% alcanzó los 30 minutos diarios recomendados. Un 37,2% consumía diariamente carnes ,el consumo diario de leche/yogur es frecuente y más del 70,0% optaba por las versiones descremadas. El consumo de cereales y derivados fue 3-4 veces/semana (40,9%), las legumbres también se seleccionaron con mayor frecuencia 1-2 veces/semana (41,7%); el consumo de pan se realiza de 1 a 2 veces al día con una frecuencia de 27,6% (Fortino Alejandra, 2020).

Solís et al. (2023). Realizaron un estudio sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, Ecuador, en el año 2023. El estudio utilizó un enfoque cuantitativo, un diseño no experimental, de campo y como técnica la encuesta. La muestra del estudio consistió en 173 estudiantes. Los principales resultados incluyeron el consumo de carbohidratos refinados (golosinas) en el 50,9% de la muestra, el 41 % de los estudiantes presentó sobrepeso y el 39,9% peso normal, el estrés fue el principal factor relacionado con los problemas de alimentación en el 39,3% de los estudiantes (Solís, Padilla, & Torres, 2023).

Toapanta y Córdova, en 2023, realizaron un estudio llamado "Conocimientos nutricionales y hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería" en Ambato, Ecuador. La metodología incluyó un estudio de diseño cuantitativo, observacional, transversal. Se utilizó una encuesta de conocimientos nutricionales y una encuesta de hábitos alimentarios, ambas validadas por Díaz et al. (2019). Los hallazgos indicaron un conocimiento medio de nutrición. El 25% de los estudiantes toma tres comidas al día, el 50% toma desayuno una vez por semana y el 33% almuerza una vez por semana. El 60% consume solo dos raciones de frutas y verduras tres o cuatro veces por semana. Solo el 20.4 % del agua se usa de manera adecuada. Un 63,4% consume alimentos grasos y ricos en azúcar una o dos veces por semana. Por último, el 58 % de los estudiantes se alimentan fuera de casa y no aplican sus conocimientos sobre nutrición a sus hábitos alimentarios (Toapanta & Córdova, 2023).

Hernández et al. (2021) realizaron una investigación en Manta sobre la condición nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de la universidad de Manabí, Ecuador. El objetivo de la investigación fue evaluar la condición nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de esta institución de educación superior. La

técnica utilizada fue el Índice de Alimentación Saludable y el Cuestionario de Frecuencia de Consumo para recopilar información sobre el peso, la talla y el IMC de los participantes. 1.038 estudiantes, de quienes se tomaron las medidas correspondientes. Según los hallazgos, el 70,06% de los jóvenes come tres comidas al día y el 48,07% sigue una dieta saludable. El IMC promedio para los hombres fue de 24,25 y para las mujeres de 23,28. Concluyendo, que es necesario que los estudiantes universitarios modifiquen sus hábitos alimentarios para mejorar su salud (Hernández, 2021).

2.2 Contenido Teórico que fundamenta la Investigación

2.2.1. Hábitos alimenticios.

2.2.1.1 Definición

Los hábitos alimenticios, se enfocan en la selección, preparación y consumo regular de alimentos, lo que se convierte en una rutina para la persona. Factores sociales, psicológicos y económicos particulares de una comunidad afectan estos hábitos, los cuales tienen un impacto significativo en la salud. Es importante enfatizar el papel crucial que juega la familia en la creación de estos hábitos alimenticios en las personas (Flores, Caneda, & Vivas, 2022).

Dado que los períodos de estrés pueden influir en la elección y el consumo de alimentos poco saludables, los hábitos alimentarios están estrechamente ligados a la salud mental. Las actitudes y el apetito hacia la comida pueden verse afectados por el estrés, lo que afecta directamente la alimentación diaria y se refleja en el estado nutricional (Flores, Caneda, & Vivas, 2022).

Se observa una vulnerabilidad nutricional en los estudiantes universitarios debido a cambios en sus hábitos alimentarios. Este grupo tiende a no comer, comer

entre horas, abusar de la comida rápida, el alcohol y las bebidas azucaradas, y depender de productos como la cafeína. Además, suelen comer alimentos poco variados y saludables, lo que demuestra su receptividad a dietas para adelgazar, publicidad y nuevos productos (Flores, Caneda, & Vivas, 2022).

2.2.1.2. Tipos de hábitos alimenticios

Hábitos Alimenticios Saludables

El cumplimiento de los requisitos mínimos de nutrientes para proporcionar la energía requerida por el organismo y llevar a cabo sus funciones biológicas y actividades sociales se conoce como una alimentación saludable. Esto implica consumir en cantidades adecuadas alimentos diversos de todos los grupos, asegurando así tanto las necesidades nutricionales como energéticas. Mantener un cuerpo funcional y saludable es posible gracias a una alimentación saludable (Mamani, y otros, 2023).

En el estudio de 2020 de Zambrano en Babahoyo, Los Ríos, Ecuador cuya metodología fue una investigación diseño no experimental de tipo correlacional, descriptivo de corte transversal con una muestra de 338 alumnos de segundo año de la Unidad Educativa David Guevara Naranjo, cuyo objetivo principal fue descubrir cómo los hábitos alimenticios y el rendimiento académico se relacionan, Zambrano define los siguientes hábitos alimentarios como hábitos saludables (Zambrano Franco, 2020):

- Mantenga control sobre las porciones de alimentos.
- Consumir frutas y verduras con frecuencia.
- Distribuir las comidas de manera equitativa a lo largo del día.

- Ingesta suficiente agua para mantenerte hidratado.
- Masticar bien los alimentos y comer despacio.
- Evite comer alimentos obsoletos o poco saludables.
- Consumir alimentos que contienen fibra.
- No pique entre las comidas.
- Evite comer muchos alimentos fritos.
- Dejar de comer embutidos.
- Incluya alimentos ricos en ácidos grasos omega en su dieta.

Estos hábitos se consideran saludables y pueden contribuir tanto a una mejor salud en general como a un rendimiento académico óptimo, por ende, se consideran hábitos alimenticios saludables para una buena ingesta de alimentos aquellos que colaboran con el goce de un régimen de comida sana, balanceada, útil para el organismo, en porciones adecuadas y con los nutrientes que requiere el organismo (Zambrano Franco, 2020).

Hábitos alimenticios no saludables

Las prácticas que afectan negativamente la selección o preparación de alimentos, como la elección de alimentos poco nutritivos y el consumo excesivo, se denominan malos hábitos alimenticios. Estos hábitos pueden clasificarse en dos categorías según cómo afectan su dieta (Zambrano Franco, 2020).

De forma directa: se refiere a la selección de alimentos con bajo contenido de vitaminas, minerales y fibra, pero alto contenido de grasas saturadas, azúcares añadidos o sodio que no contribuyen a una dieta equilibrada (Zambrano Franco, 2020)..

De forma indirecta: este tipo de hábitos están relacionados con factores socioeconómicos, como la pobreza y la falta de recursos financieros, lo que puede dificultar el acceso a alimentos saludables y variados pudiendo conducir a una mala alimentación en términos de cantidad y calidad (Zambrano Franco, 2020).

Los malos hábitos alimenticios pueden tener efectos negativos en la salud tanto a corto como a largo plazo, y pueden manifestarse de diversas formas en la elección y consumo de alimentos, generando una variedad de efectos perjudiciales para la salud, incluido el aumento de peso, el envejecimiento prematuro, la fatiga, la hiperactividad y la diabetes, entre otros. Estos hábitos pueden afectar el desempeño académico de los estudiantes al dificultar la concentración y la atención. En algunos casos, pueden agravar sentimientos de desinterés, ansiedad y tristeza cuando se combinan con un estilo de vida sedentario. Como resultado, los malos hábitos tienen efectos psicológicos además de físicos y sociales (Mamani, y otros, 2023).

2.2.1.3. Hábitos alimenticios en estudiantes Universitarios

Dado que esta etapa de la vida trae consigo cambios significativos que pueden impactar la nutrición y la salud general, el estudio de los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios es crucial. Los estudiantes a menudo enfrentan problemas como la falta de tiempo, la falta de recursos financieros, el estrés causado por la carga académica y la adaptación a un nuevo entorno social y, en ocasiones, geográfico. Estos factores pueden conducir a hábitos alimenticios menos saludables, como la ingesta de comida rápida, snacks y bebidas azucaradas o no comer nada en absoluto (Hernández, 2021).

2.2.1.4. Plato saludable y comida chatarra

Plato saludable

Para satisfacer las necesidades fisiológicas del cuerpo, una alimentación adecuada debe proporcionar todos los macronutrientes y micronutrientes necesarios. Una dieta saludable es suficiente, variada, integral, equilibrada, adecuada y segura (26). La pirámide alimenticia fue una de las primeras herramientas creadas para identificar los alimentos esenciales para una dieta saludable y equilibrada. Sin embargo, estudios de nutrición y dietética recientes han demostrado que este modelo tiene limitaciones al considerar algunos alimentos como indispensables y al incluir otros que en exceso pueden ser perjudiciales para la salud (T., 2022).

Una herramienta conocida como "Plato para una Alimentación Saludable" o "Plato Nutritivo" fue creada por especialistas de la Escuela de Salud Pública de Harvard y ofrece directrices para la creación de comidas saludables y nutritivas. Esta guía se centra en las proporciones de los diferentes grupos de alimentos que deben consumirse, sin especificar la frecuencia de las comidas diarias. Según esta guía, la mitad del plato debe ser de frutas y verduras, mientras que la otra mitad debe dividirse en un 25 % de granos integrales para carbohidratos y otro 25 % de proteínas como pescado, pollo y, en menor medida, carnes rojas (T., 2022).

Las frutas y verduras son útiles porque son abundantes en hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibras y agua. Nuestra dieta diaria debería incluir estos alimentos. Las legumbres, que también son vegetales, ofrecen fibras y proteínas adicionales, lo que las convierte en una opción nutritiva para satisfacer gran parte de nuestras necesidades energéticas y nutricionales. Incluir cereales como pan, arroz y pasta, que proporcionan hidratos de carbono, una fuente vital de energía también es crucial (T., 2022).

Los aceites vegetales, gracias a sus lípidos, ayudan a la absorción de vitaminas. Por otro lado, los lácteos, el pescado y las carnes proporcionan las proteínas y micronutrientes necesarios para mantener una dieta equilibrada (T., 2022).

Comida Chatarra

Los alimentos que contienen una gran cantidad de grasas, sal, azúcar y condimentos y carecen de valor nutricional se denominan "comida basura", "comida no nutritiva" o "calorías vacías". Estos alimentos se consideran potencialmente perjudiciales para la salud porque su consumo excesivo está relacionado con obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes, entre otras enfermedades. Estos alimentos carecen de fibra, vitaminas, minerales y colesterol bueno (HDL), a diferencia de las frutas y verduras (32).

2.2.1.5. Parámetros para tomar en cuenta en la evaluación de hábitos alimenticios

Evaluación del patrón del consumo de alimentos

Una variedad de factores, incluidos los biológicos, psicológicos, culturales, sociales y económicos, influyen en los hábitos alimenticios de una persona, y reflejan cómo regula su ingesta calórica. Este concepto incluye no solo la selección de alimentos específicos, sino también la frecuencia y regularidad de las comidas, los tamaños de las porciones, los métodos de preparación y la hora del día en que se consumen. Además, incluye actitudes y percepciones relacionadas con la comida, como preferencias gustativas, creencias culturales y asociaciones emocionales con la comida (Álvarez, Cordero, Vásquez, Altamirano, & Gualpa, 2019).

Frecuencia de consumo de alimentos saludables.

Es un componente crucial en la investigación sobre la alimentación y la salud, que aborda cuántos alimentos se consideran saludables en la dieta diaria de una persona. Estos alimentos suelen ser abundantes en nutrientes, como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables (Álvarez, Cordero, Vásquez, Altamirano, & Gualpa, 2019).

Es fundamental comprender los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios al determinar con qué frecuencia eligen alimentos saludables. Esto se debe a que comer alimentos saludables con frecuencia previene enfermedades crónicas, mejora el rendimiento cognitivo y mantiene un peso saludable (Álvarez, Cordero, Vásquez, Altamirano, & Gualpa, 2019).

Frecuencia de consumo de alimentos no saludables.

Los alimentos altamente procesados, como la comida rápida y los refrigerios, son los alimentos no saludables más comunes. Debido a su alto contenido de harinas refinadas, sodio y azúcar, estos alimentos suelen tener un alto contenido de calorías vacías y un bajo valor nutricional en términos de vitaminas, minerales y antioxidantes. Para comprender los patrones alimenticios perjudiciales que pueden contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares, es esencial comprender la frecuencia con la que se consumen alimentos no saludables (Álvarez, Cordero, Vásquez, Altamirano, & Gualpa, 2019).

Número de ingestas diarias.

El número de ingestas diarias es el número de veces que una persona come o bebe alimentos o bebidas a lo largo del día. Este elemento de estudio es fundamental para comprender los efectos de los hábitos alimenticios en la salud. El metabolismo, el control del peso y la regulación de la glucosa en la sangre se ven afectados por la frecuencia de las comidas (UNICEF, 2019)

2.2.2. Seguimiento de comida rápida

Los estudiantes universitarios prefieren comidas rápidas o chatarra con alto valor calórico, grasas trans, colorantes, aditivos y preservantes en comparación con frutas, almuerzos y vegetales en los menús de los stands. Esto se debe a factores como el tiempo, el estrés académico, la dedicación y el contexto económico-social (Santos, Ramírez, & Alvia, 2019).

2.2.3. Alimentación fuera de los horarios

La mayoría de los estudiantes universitarios prefieren comer fuera de la universidad debido a las limitaciones de tiempo tanto académicas como de acceso a la comida, alrededor del 59,3%, mientras que el 36,1% lo hace en su hogar, y solo el 12% nunca consume alimentos expendidos fuera de la universidad (Santos, Ramírez, & Alvia, 2019).

2.2.4. Guías Alimentarias

Este estudio examina la comprensión de las personas de las directrices alimentarias del Ministerio de Salud, particularmente en lo que respecta a la promoción de alimentos menos consumidos como frutas, verduras, pescado y legumbres (Díaz, Pino, Oyarzo, & Aravena, 2019).

Las GABA afirman que las principales directrices en relación con los hábitos alimentarios y su estado nutricional están dirigidas a proporcionar recomendaciones específicas y principios sobre alimentación y estilos de vida saludables, que se basan en pruebas sólidas y responden a las prioridades de salud pública y nutrición del país, patrones de producción y consumo de alimentos, es decir, fomentan la elección y consumo de alimentos naturales como frutas, vegetales, entre otros (GABAS, 2018).

Las recomendaciones diarias de consumo de alimentos en Ecuador se basan en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) desarrolladas por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Estas guías están diseñadas para promover una alimentación balanceada y saludable. A continuación, se presentan las recomendaciones principales (GABAS, 2018):

Cereales, tubérculos y plátanos: Consumir al menos 6 porciones al día. Incluye alimentos como arroz, maíz, trigo, papas, yuca, y plátanos (GABAS, 2018).

Frutas y verduras: Consumir al menos 5 porciones al día, distribuidas en 3 porciones de verduras y 2 porciones de frutas. Es recomendable consumir una variedad de colores y tipos (GABAS, 2018).

Leguminosas: Consumir al menos 1 porción al día. Incluye alimentos como frijoles, lentejas, garbanzos y habas (GABAS, 2018).

Alimentos de origen animal: Consumir 2 a 3 porciones al día. Incluye carne, pescado, huevos y lácteos. Se recomienda preferir carnes magras y pescado (GABAS, 2018).

Grasas y aceites: Consumir con moderación, aproximadamente 3 a 5 porciones al día. Preferir aceites vegetales como el de oliva, canola o girasol y evitar grasas saturadas y trans (GABAS, 2018).

Azúcares y dulces: Consumir con moderación. Es preferible limitar el consumo

de azúcares añadidos y dulces (GABAS, 2018).

Agua: Consumir al menos 8 vasos de agua al día (GABAS, 2018).

Además de estas recomendaciones específicas sobre alimentos, las guías también incluyen otras recomendaciones generales para una dieta saludable (GABAS, 2018):

- Mantener una actividad física regular.
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco.
- Controlar el tamaño de las porciones.
- Leer las etiquetas de los alimentos para hacer elecciones informadas.
- Evitar el consumo excesivo de sal.

Estas guías son orientativas y pueden variar en función de las necesidades individuales de cada persona, que pueden depender de factores como la edad, el sexo, el nivel de actividad física y la presencia de condiciones de salud específicas (GABAS, 2018).

Como bien señalan, la salud nutricional de los estudiantes es un desafío único durante el período universitario. Los hábitos alimenticios poco saludables están en riesgo debido a los cambios ambientales, las dificultades de la vida independiente y las presiones académicas. Si no se abordan, estos hábitos pueden tener un impacto negativo en la salud a largo plazo. De esta manera, los universitarios no se alimentan de manera regular. Nos encontramos con una población con tendencia al sedentarismo, entre otras causas, por la exigencia académica, la escasez de tiempo, el cansancio y el ocio centrado en las redes sociales. Los almuerzos y meriendas están basados en azúcares simples y el consumo de verduras es deficiente en cuanto a su relación con el ejercicio físico (Lizcano, 2020).

2.2.5. Consumo de alimentos innecesarios

Es evidente que este grupo de estudiantes universitarios suelen comer alimentos no saludables y no esenciales, como comidas rápidas, bebidas azucaradas y frituras con grasas trans. En ocasiones, lo hacen para satisfacer sus necesidades, pero en la mayoría de los casos optan por comer alimentos saludables que nos brindan vitaminas y minerales que nos ayudan a cumplir con nuestro régimen académico diario (Vanegas, 2023).

2.2.6. Alimentos de alto consumo

El consumo de alimentos ultra procesados por parte de los estudiantes universitarios ha cambiado en las últimas décadas. Varios estudios han confirmado que estos alimentos tienen una alta densidad energética, un alto contenido de grasas y azúcares, un alto contenido de sodio y una alta densidad energética. Los estudiantes universitarios consumen entre 31 productos al día y aproximadamente 35 productos al día. El supermercado (38%) o la tienda más cercana a su hogar son los lugares donde compran con mayor frecuencia. Los hallazgos indican que los alimentos que se consumen con mayor frecuencia incluyen papas fritas, bebidas energizantes, sándwiches y papas rellenas, entre otros. Por lo tanto, su consumo está relacionado con el desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad en adultos y adolescentes (Aguilar, Tovar, Quintero, Calixto, & Negrete, 2019).

Los alimentos energéticos: Son los que proveen la energía para realizar distintas actividades físicas (caminar, correr, hacer deportes, etc.), como pastas, arroz, productos de panificación (pan, galletas, etc.), dulces, miel, aceites, frutos secos (almendras, nueces, castañas, etc.) (Castañeda, 2020).

2.2.7. Proceso de alimentación

El proceso de alimentación de los estudiantes universitarios es voluntario y autónomo, y las personas consumen alimentos para satisfacer sus necesidades básicas. Hay una variedad de factores interrelacionados que afectan cómo, cuándo y qué comen, la cultura, las costumbres y el entorno en el que se desenvuelve cada persona, y, por lo tanto, el proceso de alimentación es complejo para fomentar hábitos saludables (Canova, Quintana, & Álvarez, 2018).

2.3. Estado nutricional

2.3.1. Definición

El estado nutricional es el reflejo del estado de salud o el resultado final del equilibrio entre la ingesta de alimentos y su uso por el organismo para satisfacer sus necesidades fisiológicas. Se refleja en medidas antropométricas y exámenes complementarios. Es decir, el estado nutricional es el reflejo del estado de salud o el resultado final del equilibrio entre la ingesta de alimentos y su uso por el organismo para satisfacer sus necesidades fisiológicas (Culqui & Nelly, 2019).

2.3.2. Factores que afectan el estado nutricional

Algunos de los factores clave que influyen en el estado nutricional incluyen la independencia y la autonomía, que comienza con la entrada a la universidad y a menudo marca la primera experiencia de vida independiente para muchos jóvenes, lo que puede llevar a experimentar con alimentos y dietas, la presión académica y otros problemas relacionados con la alimentación. El estrés asociado con los estudios, los exámenes y la carga académica puede afectar los hábitos de alimentación. Algunos estudiantes pueden saltarse las comidas, comer en exceso o buscar alimentos

reconfortantes ricos en calorías, pero bajos en nutrientes como una forma de manejar el estrés, así como los factores económicos (More, Toledo, & Narváez, 2021).

La facilidad de acceso a restaurantes de comida rápida y máquinas expendedoras fomenta el consumo de comidas rápidas y snacks en lugar de comidas bien balanceadas, y la falta de conocimientos y habilidades culinarias puede ser un obstáculo para comer saludablemente. Los estudiantes pueden depender más de alimentos preparados y de conveniencia si no saben cómo hacer comidas simples y nutritivas. Por último, pero no menos importante, tenemos la influencia social, que hace referencia a los compañeros, quienes juegan un papel importante en la formación de hábitos alimenticios durante los años universitarios. Compartir comida con otros puede llevar a adoptar comportamientos de los compañeros, para bien o para mal (More, Toledo, & Narváez, 2021).

2.3.3. Estado nutricional en estudiantes universitarios

De manera general, los estudiantes universitarios requieren un mayor aporte de nutrientes porque su estado nutricional refleja la salud entre su ingesta y su requerimiento energético. Los profesionales de la salud, nutricionistas, guían y direccionan a los estudiantes a adoptar medidas encaminadas a generar cambios en su estilo de vida, a pesar de las limitaciones tales como factores de tiempo, factores de factores ambientales y factores sociales, entre otros, vitaminas y minerales que garanticen la capacidad cognitiva, el rendimiento y el buen desarrollo académico (Gitomer & Laconangelo, 2019).

2.3.4. Evaluación del estado nutricional

La evaluación nutricional permite proporcionar información actualizada, de alta calidad y basada en la evidencia para el establecimiento de objetivos, la planificación, el seguimiento y la evaluación de programas con el objetivo de erradicar el hambre y reducir la carga de la malnutrición. Además, la evaluación nutricional permite determinar si efectivamente se están satisfaciendo las necesidades nutricionales de las personas una vez que la comida está disponible y de fácil acceso (Deossa, Segura, & Restrepo, 2021).

2.3.5. Medidas antropométricas

Las medidas antropométricas son un método para evaluar el cuerpo humano mediante la medición de sus dimensiones físicas y corporales, como el peso, la altura y el contorno de la cintura, entre otras. Hay una variedad de medidas de este tipo, pero se enumeran las más relevantes para la investigación en esta sección (Carmenate, Moncada, & Borjas, 2023).

2.3.6. Instrumentos y medición

En este apartado se detallan los instrumentos necesarios para evaluar la antropometría de las personas:

El tallímetro es un instrumento crucial para medir la estatura y la altura porque está diseñado para medir con precisión la altura o la estatura de una persona. Se compone de una regla vertical que se coloca en una base fija y tiene una escala graduada que se mueve a lo largo de la regla para medir la altura en centímetros o metros (Carmenate, Moncada, & Borjas, 2023).

La balanza Es un dispositivo para medir el peso corporal de una persona. Las balanzas pueden ser mecánicas o digitales de última generación. (Carmenate, Moncada, & Borjas, 2023).

Metodologías de medición Las técnicas de medición son una parte crucial del proceso antropométrico porque brindan la información necesaria para inferir el estado de salud de una persona (Carmenate, Moncada, & Borjas, 2023).

Medir el peso. Se utiliza una balanza, que puede ser digital o mecánica, para calcular el peso de una persona. Esta medida es fundamental para evaluar el estado nutricional de una persona.

Talla medida. Para medir la talla, se puede usar una cinta métrica o un tallímetro, el primero es más preciso. Desde la parte superior de la cabeza hasta la planta de los pies se considera (Carmenate, Moncada, & Borjas, 2023).

2.3.7. Índice de Masa Corporal

El personal médico utiliza el Índice de Masa Corporal (IMC) para clasificar la salud de una persona basándose en su peso y altura. Es una medida de evaluación general, pero tiene limitaciones al no considerar otros factores de composición corporal, como la cantidad de grasa corporal. Por lo tanto, aunque puede ser útil en cierta medida, no es completamente decisivo (Bauce, 2022).

Medición del IMC. El índice de masa corporal (IMC), que se puede calcular dividiendo el peso de una persona entre su altura al cuadrado, se conoce como IMC. En el ámbito de la salud, se utiliza para evaluar el peso de una persona. El método para calcularlo es el siguiente (Bauce, 2022):

$$IMC = \frac{Peso(kg)}{Altura(m)^2}$$

Para calcular el IMC de una persona, primero se encuentran su peso en kilogramos y altura en metros. Se utilizan estos dos valores en la fórmula, que divide el peso entre la altura elevada al cuadrado (Bauce, 2022).

Clasificación del IMC. El IMC, que se clasifica según categorías establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), es el resultado. Se considera que una persona tiene bajo peso para su estatura si su IMC es inferior a 18,5, lo que indica malnutrición. Se considera un peso adecuado o normal si está entre 18,5 y 24,9. Se considera sobrepeso o preobesidad si el IMC está entre 25,0 y 29,9. La OMS clasifica la obesidad en tres grados: grado I (moderado), grado II (severo) y grado III (mórbido) (Bauce, 2022).

Se considera un IMC de 30 a 34,9 kg/m² para la obesidad moderada y un IMC de 35 a 39,9 kg/m² para la obesidad severa. Se reconoce un IMC de 40 kg/m² o más para la obesidad severa. Una de las manifestaciones más preocupantes de la malnutrición es la obesidad, ya que puede causar enfermedades cardiovasculares, diabetes, problemas en el aparato locomotor y cáncer, entre otros. Además, tiene un impacto significativo en el bienestar social y psicológico de las personas que la padecen (Moreno, 2020).

El índice de masa corporal (IMC) tiene limitaciones porque no tiene en cuenta la distribución de la grasa corporal y otros factores relacionados, lo que impide analizar completamente el estado nutricional y de salud de las personas. Además, el uso del IMC como indicador absoluto del sobrepeso está cuestionado por las diferencias individuales en la estructura corporal, la densidad de los tejidos y su proporción. El IMC, por otro lado, es esencial para el análisis a nivel poblacional del tema de investigación en cuestión porque ofrece una imagen general del contexto del estudio.

Por lo tanto, su medición es esencial para lograr los objetivos del trabajo (Izquierdo & Aguilar, 2019).

2.4. Enfermedades relacionadas a la malnutrición

Los malos hábitos y una alimentación inadecuada tienen un impacto significativo en el desarrollo de varios factores de riesgo, incluido el sobrepeso y la obesidad, cuya causa principal es un desequilibrio entre las calorías consumidas y las gastadas. Las tasas de sobrepeso y obesidad han aumentado a nivel mundial y están relacionadas con el aumento de enfermedades crónicas como la diabetes, el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, la dislipidemia y los accidentes cerebrovasculares. Estas enfermedades crónicas son algunas de las principales causas de morbilidad a nivel mundial. Según un estudio realizado por los Colaboradores del GBD Diet en 195 países, en el año 2019 se registraron 17 millones de muertes relacionadas con comportamientos alimentarios poco saludables, como un alto consumo de azúcares, grasas y sodio, así como una ingesta insuficiente de frutas, verduras y vegetales (GBD Diet Collaborators, 2019).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) informó en 2019 que el número de personas que tienen sobrepeso u obesidad está aumentando a nivel mundial. El 39% de los adultos de 18 años en adelante tenían sobrepeso, mientras que el 13% era obeso. Estas afecciones estaban relacionadas con efectos perjudiciales en los niveles séricos de colesterol y triglicéridos, la presión arterial y el riesgo de accidente cerebrovascular (OMS, 2019)

De acuerdo con Plaza Torres et al. (2022), lograr una alimentación adecuada que se base principalmente en una dieta mediterránea sigue siendo un desafío para la salud en naciones desarrolladas como Europa donde la falta de actividad física y el

sedentarismo son las principales causas de enfermedades evitables y muertes prematuras. La obesidad y el sobrepeso son problemas de salud relacionados con la alimentación que han aumentado con el tiempo y están relacionados con muchas enfermedades crónicas, especialmente enfermedades cardiovasculares, metabólicas, hipertensión, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, enfermedades hepáticas, dislipidemias, diabetes y ciertos tipos de cáncer (como cáncer de vías biliares, ovarios, mama, endometrio, próstata, colon y recto). Además, el consumo excesivo de alcohol, el tabaquismo y una actividad física inadecuada también son factores relacionados (Plaza, Martínez, & Navarro, 2022).

Aproximadamente un tercio de las muertes en España están relacionadas con malos hábitos alimenticios y comportamientos poco saludables, según los datos del perfil europeo. Se describe el tabaquismo, los riesgos de una dieta inadecuada, el consumo de alcohol y la falta de actividad física. En el año 2017, aproximadamente el 16% de las muertes en este país se debieron al tabaquismo, el 12% a una dieta inadecuada (con una baja ingesta de frutas y verduras y un alto consumo de azúcar y sal), el 8% al consumo de alcohol y el 2% a la falta de actividad física. En ese mismo año, España tenía un 52,7% de personas con obesidad y sobrepeso, con un 62,5% en hombres y un 46,8% en mujeres. Con el fin de detectar alteraciones nutricionales y corregirlas mediante la promoción de programas de salud que fomenten un estilo de vida más saludable, este estudio plantea analizar los hábitos alimenticios, el estilo de vida y las características antropométricas (Plaza, Martínez, & Navarro, 2022).

Capítulo III: Diseño Metodológico

3.1 Tipo y Diseño de Investigación

La presente investigación comprendió un diseño no experimental ya que no se manipularon las variables y se realizó la observación del fenómeno en su ambiente natural. De acuerdo con su objetivo, la investigación fue básica y de alcance descriptivo, porque los hallazgos serán descritos acorde a los objetivos de la investigación y correlacional porque se analizó la asociación existente entre la variable hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes universitarios. De campo ya que la Carrera de Obstetricia de la Universidad Estatal de Guayaquil fue el lugar donde se produjo el fenómeno, por lo que los datos se recolectaron directamente allí. Además, su enfoque fue cuantitativo porque se utilizaron herramientas estadísticas para analizar y recopilar los datos, y los resultados se presentaron en valores numéricos.

3.2. La Población y Muestra

3.2.1. Características de la población

La investigación involucró a estudiantes universitarios de primer a octavo semestre matriculados legalmente en la Carrera de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil en el año 2024.

3.2.2 Delimitación de la población

La población es finita, con un total de 385 estudiantes universitarios inscritos de primer a octavo semestre en la Carrera de Obstetricia de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Guayaquil durante el año 2024.

3.2.3 Tipo de muestra

La muestra empleada fue de tipo no probabilística a conveniencia de los investigadores.

3.2.4 Tamaño de la muestra

El tamaño de la muestra fue de 193 estudiantes universitarios de primer a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil matriculados en el 2024 que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión planteados.

3.2.4.1. Fórmula

Fórmula de Muestreo para población finita.

$$n = \frac{N p q}{Z^2 \left(\frac{N-1}{N} E^2 + p q \right)}$$

Donde:

n: tamaño de la muestra. 193

N: tamaño de la población 385

p: posibilidad de que ocurra un evento, $p = 0,5$

q: posibilidad de no ocurrencia de un evento, $q = 0,5$

E: error, se considera el 5%; $E = 0,05$

Z: nivel de confianza, que para el 95%, $Z = 1,96$

Tamaño de la muestra = 193

3.2.5. Proceso de selección de la muestra

3.2.5.1. Criterios de Inclusión

- Estudiantes legalmente matriculados de primer a octavo nivel en la Carrera de Obstetricia durante el periodo en el que se lleva a cabo la investigación.
- Estudiantes que aceptaron su participación de forma voluntaria y que firmaron el consentimiento informado.

3.2.5.2. Criterios de Exclusión

- Estudiantes de intercambio o extranjeros que asistan de manera temporal al centro de enseñanza.
- Estudiantes con discapacidad
- Estudiantes de la Carrera de Obstetricia que se encuentran en internado.
- Estudiantes con condiciones médicas que afecten su estado nutricional, como diabetes, trastornos alimenticios, entre otros.
- Estudiantes que no aceptaron participar en el estudio.
- Estudiantes en periodo de embarazo.

3.3 Los Métodos y las Técnicas

3.3.1 Método teóricos

Método analítico – sintético: Se examinó minuciosamente el fenómeno de estudio, dividiéndolo en varias partes para comprender su comportamiento en el

contexto observado, luego para integrar dichas partes y comprender sus relaciones, lo que permitió obtener una comprensión integral del tema. En otras palabras, el método permitió conocer todas las variables relacionadas con los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes universitarios de obstetricia para inferir la relación entre ambos elementos y responder a los objetivos del trabajo.

3.3.2 Métodos empíricos

Dentro de los métodos empíricos utilizados se encontró la Observación.

3.3.3 Técnicas e instrumentos

Las técnicas utilizadas en esta investigación fueron la Encuesta y la Observación.

3.3.4. Instrumentos

El instrumento utilizado en la presente investigación fue valido por especialistas en el área de nutrición, se tomó en cuenta cinco dimensiones.

La dimensión 1 evaluó el “Consumo de comida rápida” en donde se analizó el consumo de alimentos considerados chatarra, golosinas, bollería y bebidas procesadas.

La dimensión 2 correspondió a la “Alimentación fuera de horarios” basándose en identificar la frecuencia que tiene el estudiante de comer a deshoras.

La dimensión 3 se asoció a la “Frecuencia de consumo de alimentos, agua y actividad física” cuyas preguntas evaluaron la frecuencia de consumo de alimentos variados, la actividad física y el consumo de agua indispensables para un estado nutricional óptimo.

La dimensión 4 consideró las “Prácticas alimentarias” en donde se indagó en la elección y consumo de alimentos que forman parte indispensable en la dieta del ecuatoriano como el consumo de pan , pastas , lácteos y la predilección por descremados en el caso de los lácteos.

La dimensión 5 denominada “Proceso de alimentación” hizo hincapié en el número de comidas que se realiza al día y si el estudiante come despacio y en un tiempo adecuado.

Se implementaron los resguardos éticos mediante el consentimiento informado firmado y se demostró que el instrumento es confiable y aceptable (36).

Para identificar si los hábitos alimenticios fueron buenos ,regulares o malos se asignaron puntuaciones alas 18 preguntas del cuestionario tomando en cuenta si las respuestas se encontraban relacionadas o no a las recomendaciones de las Guías Prácticas Alimentarias del Ecuador. Si la respuesta no se ajustaba a las guías alimentarias el puntaje asignado sería “0”, si se ajustaba parcialmente “ 0,5” y si la respuesta cumplía con los requerimientos de la Guías “1”. La sumatoria de las 18 preguntas consideró a estudiantes con puntaje de 14 a 18 puntos como hábitos alimenticios buenos , de 9 a 13 puntos hábitos alimenticios regulares y menos de 9 puntos hábitos alimenticios malos.

Para recopilar los datos sociodemográficos y antropométricos se utilizó una ficha de recolección de datos evaluada y validada por expertos cuyos criterios fueron validez, pertinencia y confiabilidad.

Los datos antropométricos que se tomaron en cuenta para evaluar el estado nutricional fueron la talla y el peso y con ellos se obtuvo el índice de masa corporal clasificando el estado nutricional en bajo peso, normal, sobrepeso y obesidad

posteriormente se realizó una subclasificación considerando el peso normal como una buena nutrición y el bajo peso, sobrepeso y obesidad como mala nutrición.

La encuesta se llevó a cabo en línea a través de la plataforma kobotoolbox.org la cual se aplicó en las aulas de clases de la Carrera de Obstetricia y luego de su finalización se procedió a pesar y tallar a los participantes registrando su información en la ficha de recolección de datos diseñada.

3.3.5. Consideraciones éticas

Antes del inicio de la investigación, cada participante firmó un documento de consentimiento informado en el que se explicó que la información proporcionada se trataría con suma confidencialidad y solo para el uso de esta investigación.

3.4. Propuesta de procesamiento estadístico de la información

Los datos del cuestionario de encuesta y la ficha de recolección se ingresaron en la plataforma Excel y luego se migraron al programa SPSS V.22; se determinó la frecuencia y porcentajes de cada pregunta, y se realizó un análisis de las dimensiones de los hábitos alimenticios y el estado nutricional.

Para registrar y analizar la relación entre dos o más variables, se presentaron los resultados en tablas de frecuencia .

El enfoque de la estadística inferencial se centró en determinar las conexiones presentes entre las variables hábitos alimenticios y estado nutricional. La prueba de Chi cuadrado se utilizó para evaluar la asociación de dependencia entre las variables mencionadas.

Capítulo IV: Análisis e Interpretación de Resultados

4.1 Análisis situacional

En esta sección, se presenta un análisis de las respuestas recopiladas en la ficha de recolección de datos sociodemográficos y el índice de masa corporal, así como de una encuesta sobre hábitos alimentarios en estudiantes de educación superior .

4.1.1 Datos sociodemográficos

Tabla 2.
Caracterización sociodemográfica

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Sexo		
Hombre	24	12,40%
Mujer	169	87,60%
Total	193	100%
Edad		
18 a 22 años	152	78,80%
23 a 27 años	35	18,10%
28 a 32 años	4	2,10%
33 a 37 años	1	0,50%
Más de 37 años	1	0,50%
Total	193	100%
Raza		
Afroecuatoriano	1	0,50%
Blanco	2	1,00%
Mestizo	180	93,30%
Montubio	7	3,60%
Otros	3	1,60%
Total	193	100%
Estado Civil		
Casado	8	4,10%
Unión Libre	4	2,10%
Soltero	181	93,80%
Total	193	100%
Semestre		
Primero	1	0,50%
Segundo	4	2,10%
Tercero	27	14,00%

Cuarto	26	13,50%
Quinto	66	34,20%
Sexto	25	13,00%
Séptimo	20	10,40%
Octavo	24	12,40%
Total	193	100%
Nivel Económico		
Bajo	43	22,30%
Medio	150	77,70%
Total	193	100%
Procedencia		
Rural	33	17,10%
Urbano	160	82,90%
Total	193	100%

Fuente: Resultados de las encuestas. *Elaboración propia*

La tabla 2 señala los resultados de la caracterización de la población los cuales revelaron una composición diversa en la muestra estudiada. En primer lugar, en cuanto al sexo, se observó una clara mayoría de mujeres, que representó el 87.60% de la muestra, frente al 12.40% de hombres.

En relación con la edad, la mayoría de los encuestados se encuentran en el rango de 18 a 22 años, abarcando aproximadamente el 78.80% de la muestra.

En términos de raza, la mayoría de los encuestados se identificó como mestizos, representando el 93.30% de la muestra. Este resultado refleja la composición étnica predominante en la región o población estudiada.

Respecto al estado civil, el 93.80%, refirieron ser solteros, mientras que los casados y en estado de Unión libre representan el 4.10% y el 2.10%, respectivamente.

En cuanto al semestre el más representado fue el quinto semestre con un 34.20% seguido del tercer semestre con el 14%.

En lo que respecta al nivel económico, la mayoría de los encuestados presentaron un nivel medio, abarcando el 77.70% de la muestra seguido del nivel económico bajo con el 22.30%.

Finalmente, en cuanto a la procedencia, la mayoría de los encuestados provienen de áreas urbanas, representando el 82.90% de la muestra, en comparación con el 17.10% que proviene de áreas rurales.

4.1.2. Hábitos alimenticios

Tabla 3.

Dimensión 1. Consumo de Comida Rápida

Variable	Frecuencia	Porcentaje
1.1 ¿Cada cuántos días consume comida rápida (comida chatarra) por semana?		
No consume comida rápida	15	7,80%
1 o 2 días por semana	153	79,30%
3 o 4 días por semana	20	10,40%
5 o 6 días por semana	5	2,60%
Total	193	100%
1.2 ¿Cuántas veces al día consume, golosinas bollería ,pastelería?		
No consume	56	29,00%
1 vez	106	55%
2 veces	26	14%
3 veces	3	1,60%
4 veces o más	2	1,00%
Total	193	100%
1.3 ¿Consumo bebidas azucaradas(gaseosas, bebidas energizantes, jugos procesados) durante la semana?		
Nunca	37	19,00%
Casi nunca	76	40%
Con alguna frecuencia	60	31%
Casi siempre	14	7%
Siempre	6	3,00%
Total	193	100%

Fuente: Resultados de las encuestas. *Elaboración propia*

La tabla 3 revela los resultados acordes a la dimensión 1 de la encuesta de hábitos alimenticios “Consumo de comida rápida”. Los estudiantes de la Carrera de Obstetricia consumen comida rápida 1 ó 2 días a la semana en un 79.30% . Esto sugiere una prevalencia significativa de la comida rápida en la dieta de la población estudiada. Sin embargo, es alentador notar que un porcentaje considerable de individuos (7.80%) indicaron que no consumen comida rápida en absoluto.

Por otro lado, en la frecuencia de consumo de golosinas, bollería y pastelería presenta una prevalencia del 55% siendo su consumo de 1 vez al día y de un 14% de individuos cuyo consumo es de dos veces al día, es importante señalar que un considerable 29% de los encuestados afirmaron no consumir estos productos en absoluto.

Con respecto a la ingesta de bebidas azucaradas (gaseosas, bebidas energizantes, jugos procesados) durante la semana, se observa que una proporción significativa (40%) indica que casi nunca las consume, seguido de un 31% que indica ingerirlas con alguna frecuencia.

Tabla 4.

Dimensión 2. Alimentación Fuera de Horarios

Variable	Frecuencia	Porcentaje
2.1 ¿Suele comer a deshoras?		
Nunca	29	15,00%
Casi nunca	36	18,70%
Con alguna frecuencia	57	29,50%
Casi siempre	40	20,70%
Siempre	31	16,10%
Total	193	100%

Fuente: Resultados de las encuestas. *Elaboración propia*

El análisis de la tabla 4 de la dimensión 2 de los hábitos alimenticios correspondiente a “Alimentación fuera de horarios”, es notable que un porcentaje considerable de encuestados (29.50%) afirma con alguna frecuencia comer a deshoras mientras que el 20,70% refiere que casi siempre lo hace, lo que podría tener implicaciones importantes para la salud y el bienestar general.

Tabla 5.

Dimensión 3. Frecuencia de Consumo de Alimentos, Agua y Actividad Física

Variable	Frecuencia	Porcentaje
3.1 ¿Cuántas veces a la semana consume legumbres?		
No consume	3	1,60%
1 vez	20	10,40%
2 veces	47	24,40%
3 veces	75	38,90%
4 o más veces	48	24,90%
Total	193	100%
3.2 ¿Cuántas veces a la semana consume carne de cerdo o pollo?		
No consume	3	2,00%
1 vez	10	5,00%
2 veces	33	17,00%
3 veces	64	33,00%
4 veces o más	83	42,00%
Total	193	100%
3.3 ¿Cuántas veces a la semana consume pescado?		
No consume	26	13,50%
1 vez	103	53,40%
2 veces	48	24,90%
3 veces	12	6,20%
4 o más veces	4	2,10%
Total	193	100%
3.4 ¿Cuántas veces al día consume cereales?		
No consume	15	8%
1 vez	75	39%
2 veces	58	30%
3 veces	29	15%
4 veces o más	16	8%

Total	193	100%
3.5 ¿Cuántas porciones de verdura consume al día?		
No consume	11	5,70%
1 porción	98	51%
2 porciones	64	33%
3 porciones	12	6%
4 o más porciones	8	4,10%
Total	193	100%
3.6 ¿Cuántas porciones de frutas consume al día?		
No consume	24	12,40%
1 porción	113	58,50%
2 porciones	44	22,80%
3 porciones	10	5,20%
4 o más porciones	2	1,00%
Total	193	100%
3.7 ¿Cada cuánto realiza actividad física por semana?		
No realiza actividad física	75	39,00%
1 o 2 días/semanas	66	34,00%
3 o 4 días/semanas	33	17,00%
5 o 6 días/semanas	5	3,00%
Todos los días	14	7,00%
Total	193	100%
3.8 ¿Cuántos vasos de agua consume al día?		
1 a 2 vasos	24	13%
3 a 4 vasos	52	27%
5 a 6 vasos	68	35%
7 o más vasos	49	25,00%
Total	193	100%

Fuente: Resultados de las encuestas. *Elaboración propia*

En relación con la tabla 5 Dimensión 3 “ Frecuencia de consumo de alimentos, agua y actividad física” se proporciona una visión detallada de los hábitos de consumo relacionados con diferentes grupos de alimentos entre los encuestados. Se identifica que los estudiantes de la Carrera de Obstetricia consumen legumbres 3 veces por semana (38.90%).

El consumo de carnes como cerdo o pollo, es de 4 veces a la semana en una proporción significativa de los encuestados (42%). Este hallazgo indica un alto nivel de consumo de proteínas animales en la dieta de la muestra. El consumo de pescado se realiza 1 vez a la semana (53.40%), lo que podría implicar una oportunidad para fomentar la inclusión de este alimento en la dieta de estas personas. En cuanto al consumo de cereales específicamente, el 39% de los encuestados los consume al menos una vez al día seguido del 30 % que refiere hacerlo 2 veces al día.

Los estudiantes universitarios consumen 1 porción de verduras al día (51 %), seguido del 33% que ingiere 2 porciones al día. En relación con el consumo de frutas, se observa que la mayoría (58.50%) consumen al menos una porción al día. Sin embargo, es preocupante que un 12.40% de los encuestados no consuma frutas regularmente.

Dentro de las Guías prácticas alimentarias del Ecuador se hace hincapié en la importancia de la hidratación y la actividad física, en este aspectos la situación es preocupante ya que el 39% de los encuestados indicó no realizar actividad física seguido del 34% que realiza esta actividad 1 o 2 veces por semana. Esta cifra es significativa y sugiere una falta de compromiso con la práctica regular de ejercicio. El consumo de agua es importante para mantener el metabolismo adecuado del cuerpo se destaca que el 35% de estudiantes consume entre 5 a 6 vasos de agua al día, seguido del 27% que consume entre 3 a 4 vasos de agua diariamente y el 25 % que ingiere 7 o más vasos al día.

Tabla 6.*Dimensión 4. Prácticas de Alimentación*

Variable	Frecuencia	Porcentaje
4.1 ¿Cuántas veces a la semana consume Pastas?		
No consume	18	10,00%
1 vez	118	61,00%
2 veces	41	21,00%
3 veces	12	6,00%
4 veces o más	4	2,00%
Total	193	100%
4.2 ¿Cuántas veces al día consume productos lácteos?		
No consume	17	9,00%
1 vez	92	48%
2 veces	52	27%
3 veces	20	10%
4 veces o más	12	6,00%
Total	193	100%
4.3 ¿Los lácteos que consume son descremados?		
Nunca	57	29,50%
Casi nunca	37	19,20%
Con alguna frecuencia	40	20,70%
Casi siempre	32	16,60%
Siempre	27	14%
Total	193	100%
4.4 ¿Cuánto pan consume al día? (80 gr/unidad)		
No consume	40	21%
1 pan	100	52%
2 panes	39	20%
3 panes	12	6%
4 panes o más	2	10%
Total	193	100%

Fuente: Elaboración propia, resultados de la investigación

En la tabla 6 correspondiente a la Dimensión 4 "Prácticas de alimentación" , se observa que una proporción considerable de los encuestados (61%) consume pastas al menos 1 vez a la semana mientras que el 21% lo hace 2 veces a la semana . Estos alimentos son fuentes importantes de carbohidratos complejos y pueden contribuir a

una sensación de saciedad duradera cuando se consumen en el contexto de una dieta equilibrada.

En cuanto al consumo de productos lácteos, se observa que la mayoría de los encuestados (48%) consume productos lácteos una vez al día. Sin embargo, existe un porcentaje significativo (27%) que los consume dos veces al día. Al preguntar si los lácteos que elige para su consumo son descremados el 29,50% indicó que nunca lo hace.

En relación con el consumo de pan considerando la unidad de 80 gramos, se destaca que más de la mitad de los encuestados (52%) consume un pan al día. Lo que indicaría que los estudiantes de la Carrera de Obstetricia consideran el pan como unos de los alimentos que no puede faltar en su dieta diaria.

Tabla 7.

Dimensión 5. Proceso de Alimentación

Variable	Frecuencia	Porcentaje
5.1 ¿Cuántas comidas realiza al día?		
1 comida	17	9,00%
2 comidas	40	21,00%
3 comidas	67	34,00%
4 comidas	40	21,00%
5 comidas	29	15,00%
Total	193	100%
5.2 ¿Come despacio, en un tiempo razonable?		
Nunca	2	1%
Casi nunca	30	15%
Con alguna frecuencia	67	35%
Casi siempre	58	30%
Siempre	36	19%
Total	193	100%

Fuente: Elaboración propia, resultados de la investigación

El análisis de los resultados de la tabla 7, dimensión 5 “Proceso de alimentación ofrece una visión interesante de los hábitos alimentarios de la muestra.

En relación con el número de comidas que los estudiantes realizan diariamente, el 34 % refiere 3 comidas diarias, 4 comidas (21%), 2 comidas (21%) y 5 comidas (15%).

Por último, al considerar si las personas comen despacio y en un tiempo razonable, se observa que una proporción significativa (35%) indica que con alguna frecuencia lo hace. Comer despacio y en un tiempo adecuado puede favorecer una mejor digestión y la regulación del apetito, lo que puede contribuir a un mejor control del peso y a una alimentación más consciente y satisfactoria.

Tabla 8.

Hábitos alimenticios

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos alimenticios		
Hábitos alimenticios buenos (14 a 18 ptos)	0	0
Hábitos alimenticios regulares (9 a 13 ptos)	55	28,50%
Hábitos alimenticios malos (menos de 9 ptos)	138	71,50%
Total	193	100%

Fuente: Elaboración propia

La tabla 8 muestra los resultados de los hábitos alimenticios categorizados en buenos, regulares y malos de acuerdo con la puntuación asignada a cada pregunta, identificando que el 71,50% de los estudiantes presenta hábitos alimenticios malos, seguido del 28,50% de estudiantes con hábitos alimenticios regulares, en este estudio ningún estudiante llegó a estar categorizado con buenos hábitos alimenticios, siendo este resultado preocupante.

4.1.3. Estado nutricional

Tabla 9.

Índice de Masa Corporal

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Índice de masa corporal		
Bajo peso	16	8%
Peso normal	101	52%
Sobrepeso	51	27%
Obesidad	25	13%
Total	193	100%

Fuente: Elaboración propia

La tabla 9 muestra los resultados en base al estado nutricional evaluado mediante índice de masa corporal al analizar los datos en los estudiantes de la carrera de Obstetricia se observa una distribución variada. El 8% de individuos se encuentra en la categoría de bajo peso, el 52% presenta peso normal, sin embargo, es preocupante observar que una proporción significativa de los encuestados 27% se encuentra con sobrepeso, y un 13% con obesidad. Estos hallazgos indican la presencia de un problema de salud pública entre la población estudiantil de Obstetricia, que requiere atención inmediata.

El análisis de los datos del estado nutricional destaca la necesidad de tomar medidas urgentes para abordar el sobrepeso, la obesidad y el bajo peso entre los estudiantes de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil.

4.1.4. Correlación de variables

4.1.4.1 Análisis de relación Prueba Chi Cuadrado de Pearson

En esta sección, se realiza la prueba de dependencia de Chi Cuadrado, la cual es una prueba estadística de hipótesis utilizada para determinar si dos variables

cuantitativas pueden estar o no relacionadas. Las hipótesis que se utilizan en esta prueba estadística son:

H₀: Las variables son independientes

Hábitos alimenticios no se relaciona al estado nutricional

H₁: Las variables son dependientes.

Hábitos alimenticios se relacionan al estado nutricional

Nivel de Significancia (alfa) $\alpha = 5\% = 0,05$

Nivel de confianza $1 - \alpha = 95\% = 0,95$

Valor $p < 0,05$ = se rechaza hipótesis nula

Valor $p > 0,05$ = se acepta hipótesis nula

La tabla 10 muestra la tabla de contingencia en la cual se relacionan las dos variables estudiadas hábitos alimenticios y el estado nutricional, se realizó la contrastación de las hipótesis, se desea correlacionar los hábitos alimenticios, buenos, regulares y malos con el estado nutricional (buena nutrición y mala nutrición).

Cabe recalcar que fue necesario clasificar los hábitos alimenticios en buenos, regulares y malos pero los resultados mostraron la distribución de los 193 estudiantes encuestados entre hábitos alimenticios regulares y malos, no existiendo estudiantes clasificados en hábitos alimenticios buenos. En cuanto al estado nutricional se tomó en cuenta como buena nutrición los estudiantes cuyo índice de masa corporal fue de peso normal y como mala nutrición aquellos con bajo peso, sobrepeso y obesidad.

Tabla 10.*Tabla de Contingencia Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional*

		<u>Estado Nutricional</u>		Total
		Buena Nutrición	Mala Nutrición	
Hábitos Alimenticios	Malos	Recuento	Recuento	
	Regulares	68	70	138
	Total	33	22	55
		101	92	193

Fuente: Elaboración propia

La tabla 11 muestra los resultados de la Prueba Chi-Cuadrado en la cual se obtuvo como resultado que ambas variables son independientes, es decir no existe relación entre ellas (valor $p=0,178$).

Por lo tanto, no existe evidencia estadística para rechazar la hipótesis nula (existe independencia de las variables), los hábitos alimenticios no se relacionan con el estado nutricional de los estudiantes de primer a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil durante el 2024.

Tabla 11.*Prueba de Chi Cuadrado de Pearson*

Pruebas de chi-cuadrado de Pearson Hábitos Alimenticios y estado Nutricional	
Chi Cuadrado	1,813
Grados de libertad (Gl.)	1
Significancia (Sig.)	,178

Fuente: Elaboración propia

4.2 Análisis comparativo

Los resultados proporcionados y los antecedentes referenciales revelan una serie de patrones y problemas significativos relacionados con los hábitos alimentarios

y el estado nutricional de los estudiantes universitarios. A continuación, se analizarán estos hallazgos y se discutirá su relevancia e implicaciones:

Acorde a los datos sociodemográficos de los universitarios, Mallqui et al., (2020) en México en su estudio “Relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes de una Universidad Pública en Barranca”, identificó que la edad prevalente de los encuestados fue de 18 a 29 años (52,9%), que en su mayoría proceden de zonas urbanas (71,6 %) y que existió predominio de estado civil soltero (93,9%) similares resultados menciona Chales-Aoun & Merino-Escobar, 2019, Chile en su estudio sobre actividad física y alimentación en estudiantes universitarios en donde la edad de mayor frecuencia fue de 20 o 21 años, el estado civil soltero (99%), y de procedencia urbana (84,6%). Estos hallazgos concuerdan con la presente investigación en la cual se identificó que la edad prevalente de los estudiantes de la Carrera de Obstetricia oscila entre los 18 a 22 años (78,80%), los estudiantes proceden de zonas urbanas (82,90%), y el 93,80% corresponden a estado civil soltero (Mallqui, León, & Reyes, 2020), (Chales-Aoun Aileen G., 2019).

Las edades de 18 a 22 años coinciden con el fin de la adolescencia y el inicio de la vida adulta, en esta etapa de transición existen cambios importantes que implican la toma de decisiones propias en diferentes ámbitos incluidos los de la alimentación. En cuanto a la procedencia de zonas urbanas esta puede tener implicaciones en la percepción del entorno, el acceso a servicios y la calidad de vida de los participantes. El estado civil soltero puede influir en las percepciones y actitudes de los encuestados hacia ciertos temas, como la estabilidad familiar o las responsabilidades financieras y la adopción de hábitos alimenticios

La evaluación del consumo de comida rápida y procesada en la actualidad se considera un tema de interés con respecto a la nutrición debido a los diversos estudios

que señalan que estos alimentos son perjudiciales para la salud. El estudio de Cancho, C. (2022) en Lima - Perú, muestra que el consumo de comida rápida y golosinas dentro de la población universitaria es habitual en el 37,29%, mientras que las bebidas azucaradas procesadas se ingieren en un 25,42% en esta población. Similares resultados recalca Solís et al., (2023), Cuenca , Ecuador, en donde señala que el consumo de golosinas, bollería y pastelería es frecuente en el 50,9% de los universitarios, esta tendencia se vuelve a observar en los estudiantes de la Carrera de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil, donde se encontró un alto consumo de comida rápida (79,30%), el consumo de golosinas, bollería, pastelería se realizó de 1 vez al día (55%), y el 31% de estudiantes refirió ingerir bebidas azucaradas procesada con alguna frecuencia, evidenciando un consumo habitual de estos alimentos en los estudiantes lo que puede contribuir al aumento de peso y al desarrollo de problemas de salud (Cancho, 2022) (Solís, Padilla, & Torres, 2023).

Las frecuencia de consumo de alimentos, el número de comidas diarias, una dieta variada y equilibrada comprenden elementos fundamentales en lo que a nutrición concierne, los cuales deben ser acordes a la recomendaciones plasmadas en las Guías de prácticas alimentarias del Ecuador (GABAS) que incorporan a la hidratación y actividad física como componentes indispensables para mantener un estado de salud óptimo. Morales F, & Ortiz, P (2020) en Costa Rica indicaron que la mayoría de los estudiantes universitarios realizan entre tres y cuatro tiempos de comida al día (35%) ,mientras que un estudio realizado por Cancho, C. en Perú identifico que el 22.88% de estudiantes universitarios consume verduras 3 a 4 veces por semana y frutas 2 veces por semana, similares resultados encontraron Toapanta y Córdova (2023) en Ambato, Ecuador cuyos resultados sugieren que los estudiantes solo realizan 3 comidas diarias (25%) y el 60% consume dos raciones de frutas y

verduras tres o cuatro veces por semana, estos resultados concuerdan con los descritos en la presente investigación en donde se identificó que el 34 % de los estudiantes de la Carrera de Obstetricia realizan 3 comidas diarias, con respecto a la frecuencia de consumo de frutas esta se realiza en 1 porción de fruta al día (58,50%), la ingesta de legumbres se realiza 3 veces a la semana (38.90%) y las verduras 1 porción al día (51%), lo que evidencia que a pesar de incorporar las frutas, legumbres y verduras en la dieta habitual las porciones no corresponden a las recomendaciones dispuestas en las Guías alimentarias (Solís, Padilla, & Torres, 2023) (Toapanta & Córdova, 2023) (Morales & Ortiz, 2020).

Fortino, et al., 2020 en Argentina, valoró los patrones de consumo alimentario en estudiantes universitarios cuyos resultados indicaron que el consumo de carnes se realiza diariamente en el 37,2% de estudiantes; la ingesta diaria de lácteos fue frecuente y más del 70 % optó por las versiones descremadas y el consumo de pan fue de 1-2 panes al día (27,6%) estos resultados concuerdan con los hallazgos en la presente investigación pues el consumo de carne (cerdo, pollo) se realiza 4 veces o más a la semana (42%) y el de pescado 1 vez por semana (53,40%), la ingesta de lácteos se realiza 1 vez al día (48%), pero existe una diferencia en cuanto a la elección del tipo de lácteo ya que los estudiantes de la Carrera de Obstetricia nunca eligen los lácteos descremados(29,5%), el consumo de pan (80 gramos/unidad) se realiza en número de 1 diario (52%) pudiéndose constatar el pan como un alimento de consumo habitual en la población de estudiantes universitarios ecuatorianos (Fortino Alejandra, 2020).

En relación con la hidratación y actividad física de los estudiantes universitarios, Cancho, C. (2022), Perú , identificó un consumo de 3 a 4 vasos de agua /día (23,73%) y con respecto a la actividad física Chales-Aoun & Merino-Escobar, 2019, Chile

encontraron que el 51,8% de los estudiantes universitarios no realizan ejercicio físico, estos resultados difieren en cuestión de ingesta de agua ya que en la presente investigación los estudiantes de la Carrera de Obstetricia manifestaron ingerir entre 5 a 6 vasos de agua diarios (35%) por otro lado concuerda con el estudio de Chales-Aoun & Merino-Escobar respecto a la preocupación por la actividad física ya que en los estudiantes de obstetricia prevaleció el 39% de estudiantes que no realiza actividad física y el 34% que realiza esta actividad 1 o 2 veces por semana, lo que denota que la población universitaria es sedentaria lo cuál a largo plazo puede conllevar al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (Cancho, 2022) (Chales-Aoun Aileen G., 2019) .

Mallqui et al. (2020) en México, evaluaron el estado nutricional de los estudiantes de la Universidad de Barranca considerando el índice de masa corporal (IMC) como medida, en su estudio existió una prevalencia de 52,9% de estudiantes con sobrepeso y 29,1 % con peso normal, además comprobaron mediante prueba de Chi cuadrado la existencia de relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional ($p= 0.00$), este resultado concuerda con Solís et al., (2023) Ecuador, quienes identificaron sobrepeso (41 %) y peso normal (39%) en los estudiantes universitarios, mientras que para Chales-Aoun & Merino-Escobar, 2019, Chile en la población universitaria prevalece el peso normal (67,7%) pero resaltan la preocupación por un 30% de jóvenes universitarios que se encuentra con sobrepeso u obesidad. La presente investigación concuerda con Chales-Aoun & Merino-Escobar, ya que en los estudiantes de la Carrera de Obstetricia existe predominio de peso normal (52%) seguido de sobrepeso (27%) y obesidad (13%), si se toma en cuenta la suma de sobrepeso y obesidad se identifica un 40% de estudiantes con exceso de peso, este valor es representativo y concuerda con la preocupación

manifestada por Mallqui y Solis sobre el aumento de peso en la población joven. Además, el presente estudio no coincide con Mallqui ya que mediante prueba de chi cuadrado se demostró que no existe relación de dependencia entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional (valor $p=0,178$) (Mallqui, León, & Reyes, 2020) (Solís, Padilla, & Torres, 2023) (Chales-Aoun Aileen G., 2019).

Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones

5.1. Conclusiones

En este apartado se detallan las conclusiones de la presente investigación respondiendo a los objetivos que fueron planteados para este estudio.

Los estudiantes de primero a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia se caracterizan por tener edades entre 18 y 22 años. Predomina la etnia mestiza, proceden de áreas urbanas, son solteros, tienen un nivel económico medio, y hay una mayor representación del sexo femenino.

Se identifica un predominio de malos hábitos alimenticios, con un consumo prevalente de comida rápida y golosinas. Los estudiantes realizan tres comidas diarias y comen a deshoras. La frecuencia de consumo de alimentos no se ajusta a las recomendaciones de las guías prácticas alimentarias. La ingesta de agua es de 5 a 6 vasos diarios, y la mayoría no realiza actividad física.

A través del índice de masa corporal, se evidencia una prevalencia de peso normal, seguida de cifras significativas de sobrepeso, obesidad y bajo peso. Esto manifiesta que una parte considerable de los estudiantes presenta mala nutrición.

El análisis de las variables hábitos alimenticios y estado nutricional mediante prueba de Chi cuadrado muestra que existe evidencia estadística (valor $p=0,178$) para concluir que no existe asociación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes de primer a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil durante 2024.

5.2. Recomendaciones

Basados en las conclusiones obtenidas, se plantean las siguientes recomendaciones:

Brindar charlas que permitan concienciar a la población de jóvenes universitarios sobre la importancia de tomar decisiones adecuadas en cuanto a su alimentación, y asegurar la disponibilidad de opciones de alimentos nutritivos en los comedores del campus universitario

Implementar programas educativos sobre nutrición y hábitos saludables, además de fomentar la participación de los estudiantes en actividades físicas mediante la creación de espacios que faciliten el ejercicio

Crear un entorno universitario que promueva y facilite la adopción de hábitos alimenticios saludables como la disponibilidad de opciones de alimentos nutritivos en los comedores del campus universitario.

Se sugiere que existan en el Departamento de Bienestar Estudiantil profesionales nutricionistas, quienes proporcionen asesoramiento individualizado en temas de nutrición, promoviendo la mejora del estado nutricional y el seguimiento de casos de estudiantes con malnutrición.

Realizar investigaciones más exhaustivas, que permitan identificar otros factores que pudieran estar influyendo en el estado nutricional de los estudiantes universitarios.

Referencias Bibliográficas

- Aguilar, Z. H., Tovar, V. A., Quintero, H. Y., Calixto, O. M., & Negrete, D. J. (2019). Recuperado el 24 de Abril de 2024, de Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad en estudiantes universitarios. : /https://www.researchgate.net/profile/Jose-Vicente-Diaz-2/publication/341441002_2019-07-Ultraprocesados_y_obesidad_en_universitarios/links/5f01742e299bf18816037814/2019-07-Ultraprocesados-y-obesidad-en-universitarios.pdf
- Álvarez, R., Cordero, G., Vásquez, M., Altamirano, L., & Gualpa, M. (2019). Recuperado el 23 de Abril de 2024, de Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río* 2017; 21(6): p. 852-859. : <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v21n6/rpr11617.pdf>
- Antoniuzzi, L. D., Aballay, L. R., Fernández, A. R., & De Cuneo, M. F. (2020). Evolución del estado nutricional en estudiantes de educación física, asociado al nivel de riesgo cardiovascular, los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba*, (<https://amp.cmp.org.pe/index.php/AMP/article/view/965/413>), 77(4), 260-264.
- Bauce, G. (2022). Índice de masa corporal, peso ideal y porcentaje de grasa corporal en personas de diferentes grupos etarios. . *Revista Digital de Postgrado*, 11(1)(<https://doi.org/10.37910/RDP.2022.11.1.e331>).
- Benalcázar Ponce, K. D. (2019). *Cambios en la alimentación que provoca el internado rotativo en estudiantes de enfermería de la Universidad Técnica del Norte 2018*. ((. thesis), Ed.)
- Campoverde Avila, G. I. (2023). Recuperado el 20 de Abril de 2024, de Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de medicina, durante la pandemia en Azogues-Ecuador, 2021 : <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/1176/1501>
- Cancho, M. C. (2022). Hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad pública en Lima Perú, 2022.
- Canova, B. C., Quintana, H. M., & Álvarez, M. L. (2018). Recuperado el 24 de Abril de 2024, de Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: <http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/4520/Estilo>
- Carmenate, L., Moncada, F., & Borjas, E. (2023). Recuperado el 26 de Abril de 2024, de Manual de medidas antropométricas. Costa Rica. :

[https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/8632/MANUAL%20ANTR
OPOMETRIA.pdf](https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/8632/MANUAL%20ANTR%20OPOMETRIA.pdf)

- Castañeda, J. G. (2020). Recuperado el 25 de Abril de 2024, de Hábitos alimentarios y conductas físico-deportivas en estudiantes universitarios revisión bibliográfica. *anuario2020*, 1(1), 92-101. : <http://anuarioinvestigacion.um.edu.mx/index.php/a2020/article/view/83/70>
- Chales-Aoun Aileen G., M. E. (2019). Recuperado el 26 de mayo de 2024, de Scielo: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext
- Christoph, M. J. (2019). Effect of nutrition labels on dietary quality among college students: A systematic review and meta-analysis. *Nutrition Reviews*, 76(3), 187-203.(<https://doi.org/10.1093/nutrit/nux069>).
- Christoph, M. J., & An, R. (2018). Effect of nutrition labels on dietary quality among college students: A systematic review and meta-analysis. . *Nutrition Reviews*, , 76(3), 187-203. (<https://doi.org/10.1093/nutrit/nux069>).
- Concha, C., González, G., Piñuñuri, R., & Valenzuela, C. (2019). Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. . *Rev Chil Nutr*, 46(4), (<http://dx.doi.org/10>).
- Culqui, B., & Nelly, L. (2019). Estado nutricional y rendimiento académico en los estudiantes de la IE Nuestra Señora del Carmen.
- D., M., P., L., & C., M. (2020). Influencia del estado nutricional, nivel de actividad física y condición física en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. . *Revista Acción Motriz [Online]*. 2020;(24): p. 15-22.(<https://www.accionmotriz.com/index.php/accionmotriz/article/view/146/142>).
- Deossa, R. G., Segura, B. M., & Restrepo, B. L. (2021). Evaluación del estado nutricional y estilo de vida en universitarias de Nutrición y Dietética de México y Colombia. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*(<http://scielo.sld.cu/pdf/rhcm/v20n4/1729-519X-rhcm-20-04-e2929.pdf>), 20 (4).
- Díaz, C., Pino, J., Oyarzo, C., & Aravena, V. T. (2019). Adaptación y validación de cuestionario para medir hábitos alimentarios en educación superior. . *Revista chilena de nutrición*, 46(4), 477-484.
- FAO, OPS, WFP, UNICEF. . (2019). Recuperado el 21 de Abril de 2024, de Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019. Hacia entornos

- alimentarios más saludables que hagan frente a todas las formas de malnutrición. FAO, OPS, WFP, and UNICEF. : <https://doi.org/10.4060/ca6979es>
- Flores, M., Caneda, M., & Vivas, A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Revista Psicogente*(<http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v25n47/0124-0137-psico-25-47-110.pdf>), 25(47): p. 1-31.
- Fortino Alejandra, V. M. (2020). Recuperado el 26 de mayo de 2024, de Scielo: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182020000600906&script=sci_arttext
- GABAS. (2018). Recuperado el 24 de Abril de 2024, de Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador, 2018: https://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/GABAS_Guias_Alimentarias_Ecuador_2018.pdf
- GBD Diet Collaborators. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries,1990-2017: asystematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. . *The Lancet*, 393(10184), , 1-15. ([https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)).
- Gitomer, J., & Laconangelo, C. J. (2019). Classroom assignments as measures of teaching quality. . *Learning and Instruction*, (<https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2017.08.001>), 54, 48-61. .
- Hernández, G. D.-M.-P.-C. (2021). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, . *Rev Esp Nutr Comunitaria*, (27(1), 13.).
- Izquierdo, M., & Aguilar, E. (2019). Limitaciones del índice de masa corporal como predictor de morbilidad en poblacionales femeninas. . *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física* , 14(3).(<https://revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/40>).
- Lizcano, A. (2020). Estudio sobre alimentación y ejercicio físico en universitarios. . *Apunt Científicos*, 1(<http://apuntes.hgucr.es/files/2023/02/07-ARTICULO-CIENTIFICO.pdf>), 10.
- Mallqui, J., León, L., & Reyes, S. (2020). Evaluación nutricional en estudiantes de una universidad pública. . *Revista Salud Pública y Nutrición* (<https://doi.org/10.29105/respyn19.4-2>), 19(4): p. 10-15. .
- Mamani, R., M., Estrada, A. E., Mamani, R. M., Aguilar, V. R., Jara, R. F., . . . Guizada, C. E. (2023). Actividad física y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Un estudio correlacional. . *Salud, Ciencia y Tecnología*, 3(62), 7-627.

- Maza, Á. F., Caneda, B. M., & Vivas, C. A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47)(Chrome extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v25n47/0124-0137-psico-25-47-110.pdf), 110-140.
- Morales, F. A., & Ortiz, P. (2020). Relación entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y los problemas gastrointestinales en estudiantes universitarios de 18-30 años de guápiles, Pococí, Costa Rica. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud*(<https://www.uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/415/249>), 6(1), 14-18.
- More, J. E., Toledo, L. E., & Narváez, S. E. (2021). Recuperado el 24 de Abril de 2024, de Evaluación nutricional en estudiantes de una universidad pública. *Revista salud pública y nutrición*, 19(4): <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2020/spn204b.pdf>
- Moreno, M. (2020). Definición y clasificación de la obesidad. *Revista Medicina Clínica*, 23(10.1016/S0716-8640(12)70288-2), 124-128. .
- Moscatelli, F. D. (2023). Recuperado el 20 de Abril de 2024, de Assessment of Lifestyle, Eating Habits and the Effect of Nutritional Education among Undergraduate Students in Southern Italy. *Nutrients*, 15(13), 2894. : <https://doi.org/10.3390/nu15132894>
- Musaiger, A. O., Awadhalla, M. S., Al-Mannai, M., Al Sawad, M., & Asokan, G. V. (2017). Dietary habits and sedentary behaviors among health science university students in Bahrain. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 29(2), (https://doi.org/10.1515/ijamh-2015-0038), 1-6.
- OMS. (2019). Recuperado el 20 de Abril de 2024, de La nutrición en la cobertura sanitaria universal [Nutrition in universal health coverage] (pp.1-20). Servicio de Producción de Documentos de la OMS. : <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331148>
- OMS. (2019). Recuperado el 28 de Abril de 2024, de La nutrición en la cobertura sanitaria universal [Nutrition in universalhealth coverage] (pp.1-20). Servicio de Producción de Documentos de la OMS.: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331148>
- OPS. (2023). Recuperado el 17 de Abril de 2024, de Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/es/noticias/19-1-2023-informe-onu-131-millones-personas-america-latina-caribe-no-pueden-acceder-dieta>

- Organización Mundial de la Salud [OMS] . (2020). Recuperado el 16 de Abril de 2024, de Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva. Ginebra. : <https://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Organización Mundial de la salud. (2018). Recuperado el 18 de Abril de 2024, de Alimentación sana : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). Recuperado el 19 de Abril de 2024, de Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes : chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001_spa.pdf?sequence=1&isAl
- Pinto López, L. P. (2019). Recuperado el 22 de Abril de 2024, de Hábitos alimentarios y su influencia en la composición corporal en estudiantes universitarios, Editorial Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, : <http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/10817>
- Plaza, T. J., Martínez, S. J., & Navarro, S. R. (2022). Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud. Estudio en una población militar. *Sanidad Militar* , 78(2),(chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://scielo.isciii.es/pdf/sm/v78n2/1887-8571-sm-78-02-74.pdf), 74-81.
- Ribes, I. E. (2021). Conducta alimentaria. *Journal of Behavior and Feeding*, 1(1), 3-8(<https://jbf.cusur.udg.mx/index.php/JBF/article/view/4/3>).
- Santos, R., Ramírez, J., & Alvia, A. (2019). Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. . *Revista Vive*(2(5), 92-98).
- Solís, M. G., Padilla, M. M., & Torres, G. K. (2023). Recuperado el 21 de Abril de 2024, de Hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes de Enfermería en la Universidad Católica de Cuenca, Campus Macas, Ecuador, período 2023.: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/1176/1501>
- T., H. (2022). Recuperado el 22 de Abril de 2024, de School of Public Health. El Plato para Comer Saludable. The Nutrition Source. : <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>
- Taher, T. M. (2019). Association between eating habits and body mass index in a sample of medical college students in Wasit University. . *Indian Journal of Public Health*

Research and Development, , 10(6), 704-709.
(<https://doi.org/10.5958/09765506.2019.0136>).

- Toapanta, D., & Córdova, T. (2023). Conocimientos nutricionales de los estudiantes de enfermería y los hábitos alimenticios. . *Horizontes de Enfermería*, (13), 22-36.
- UNICEF. (2019). Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia .
- Unicef. (2020). Estado mundial de la infancia 2019: Niños, alimentos y nutrición-Crecer bien en un mundo en transformación.
- Vanegas, V. (2023). Recuperado el 23 de Abril de 2024, de Sentipensar el consumo ético de alimentos: una mirada universitaria. Cafeterías sostenibles y alimentación soberana desde la responsabilidad social universitaria: https://www.researchgate.net/profile/Hilda-Vargas/publication/375827892_Libro_publicado_Cafeterias_sostenibles_y_alimentacion_soberana/links/655e3dd0b1398a779da88421/Libro-publicado-Cafeterias-sostenibles-y-alimentacion-soberana.pdf
- Vélez, A. C. (2019). Recuperado el 22 de Abril de 2024, de Influencia de los horarios académicos en el estado nutricional de los estudiantes universitarios, Repositorio Universidad de Guayaquil, : <https://repositorio.ug.edu.ec/items/ccac6bde-c465-40beb92b-5a6dd5b3b6ad>
- Villena, E. M., Moreno, R. R., & Molina-Recio, G. (2018). Caracterización de la alimentación del pueblo indígena Épera Siapidara en Ecuador. . *Archivos Latinoamericanos de Nutrición (ALAN)*, (68(3), 224-233.).
- Yaguachi, A. R., Reyes, L. M., & Poveda, L. C. (2019). Influencia de estilos de vida en el estado nutricional de estudiantes universitarios. . *Perspectivas en nutrición humana*, 20(2), 145-156. (<https://amp.cmp.org.pe/index.php/AMP/article/view/965/413>).
- Zambrano Franco, C. J. (2020). Recuperado el 22 de Abril de 2024, de Malos hábitos alimentarios y su incidencia en el rendimiento escolar de los estudiantes de la Unidad Educativa David Guevara Narnajo, cantón de Babahoyo, provincia de Los Ríos. : <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/7500/P-UTB-FCJSE-CNATURALES-000006.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Anexos

Anexo 1.

Consentimiento Informado

“CONSENTIMIENTO INFORMADO SOBRE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN “HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE PRIMER A OCTAVO NIVEL DE LA CARRERA DE OBSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL DURANTE EL 2024”

Autores.

- Obst. Shayra Álvarez Reyes MSc., estudiante de la Maestría en Nutrición y dietética con mención en nutrición comunitaria (UNEMI)
- Dr. Eduardo Miño Vargas, estudiante de la Maestría en Nutrición y dietética con mención en nutrición comunitaria (UNEMI)

Descripción de la investigación

La vida universitaria se considera un periodo de transición, de la adolescencia a la adultez, las largas jornadas de clases, los horarios establecidos y la presión por los exámenes en muchas ocasiones interfieren en una alimentación de calidad lo que conlleva a trastornos alimenticios que afectan notablemente la salud de los estudiantes, por lo tanto se hace indispensable establecer buenos hábitos alimenticios, esta investigación tiene como objetivo determinar los hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional de los estudiantes de primer a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil durante 2024, la metodología empleada será de tipo no experimental -observacional, descriptiva, correlacional de enfoque cuantitativo, transversal y prospectivo, el financiamiento del proyecto estará a cargo de los investigadores, la muestra empleada será de 193 estudiantes seleccionados mediante criterios de inclusión y exclusión, se emplea como técnicas de investigación la encuesta para identificar los hábitos alimenticios mediante cuestionario de preguntas y para los datos antropométricos se utilizará una ficha de recolección de datos para registrar datos sociodemográficos, el peso, la talla y el índice de masa corporal de los estudiantes.

DECLARATORIA

Yo _____ con cédula de identidad número _____ declaro que he sido informado e invitado a participar en la investigación denominada **“Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional de estudiantes de primer a octavo nivel de la carrera de obstetricia de la universidad de guayaquil durante el 2024”**, éste es un proyecto de investigación científica que cuenta con el respaldo y financiamiento de los estudiantes de la Maestría en Nutrición y Dietética con Mención en Salud Comunitaria de la Universidad Estatal de Milagro.

Entiendo que este estudio busca conocer los **Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional de estudiantes de primer a octavo nivel de la carrera de obstetricia de la universidad de guayaquil durante el 2024**, que mi participación es voluntaria y altruista y que se llevará a cabo en las aulas de la Carrera de Obstetricia, Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Guayaquil ubicado en Av. Delta, Guayaquil 090510, en la semana de abril de 2024 hora 10:00 am en su primera fase y en su segunda fase 22 al 26 de abril de 2024 10:00 am, consistirá en responder una encuesta sobre hábitos alimenticios que

demora alrededor de 10 minutos y la medición de talla, peso y el cálculo de índice de masa corporal, me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los datos del participante únicamente serán de uso exclusivo para el presente tema de investigación, manteniendo y promoviendo siempre el respeto hacia mi integridad, garantizando el anonimato y el cumplimiento del mismo, esto significa que mis datos no podrán ser revelados a personas ajenas, tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados, que toda la información, material documentación de carácter sensible a la que acceda en el desarrollo de la investigación será devuelta a la institución, salvo que expresamente no se estimare necesaria su devolución. Estoy en conocimiento que los datos no me serán entregados y que no habrá retribución económica por la participación en este estudio, pero que los resultados de esta investigación permitirán conocer mi estado nutricional y mejorar mis hábitos alimenticios, sé que esta información podrá beneficiar de manera indirecta a los estudiantes de la Universidad de Guayaquil entre los beneficios que se podrán alcanzar serán crear espacios que promuevan una alimentación de calidad, mejorar mis hábitos alimentarios, prevenir enfermedades degenerativas, metabólicas y cardiovasculares, y concienciar sobre la importancia del ejercicio para mantener mi salud. Se me informa que no existen riesgos ya que es un estudio no experimental. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí. solicitando la eliminación de mis datos personales. Sí ____ No ____ Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del presente documento.

Firma participante: _____ **Fecha:** _____

Investigadores

- Obst. Shayra Álvarez Reyes, Telf :0979410183, email: salvarezr5@unemi.edu.ec
- Dr. Eduardo Miño Vargas, Telf: 0978631253, email: eminov@unemi.edu.ec

APARTADO PARA LA REVOCACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

Yo, revoco el consentimiento de participación en el proceso, arriba firmado.

Firma _____ **Fecha de la revocación** _____

Anexo 2.
Aplicación de Encuesta



Anexo 3.
Comunidad Participante



Anexo 4.
Medición de Talla



Anexo 5.
Medición de peso



Anexo 6.

Solicitud de permiso para levantamiento de información



CARRERA DE OBSTETRICIA

LA MÁS
GRANDE,
IMPORTANTE
Y GLORIOSA
del Ecuador

Oficio No. 0005-OBST-JDLAB

Guayaquil, 4 de abril del 2024

PARA: Dra. María Palacios Távora PhD
DIRECTORA DE LA CARRERA DE OBSTETRICIA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ASUNTO: Solicitud de permiso para levantamiento de Información Obst Shayra Álvarez

De mi consideración:

Yo **ÁLVAREZ REYES SHAYRA JAZMÍN** con CI: 0925723207, Docente de la Carrera de Obstetricia, como es de su conocimiento y en vía de mi actualización profesional, me encuentro actualmente en la fase de titulación de la Maestría de Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria de la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI), por cuanto para continuar con el proceso solicito a usted encarecidamente su autorización para levantamiento de información en las aulas de la Carrera de Obstetricia asociado al trabajo de titulación, **"HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE PRIMER A OCTAVO NIVEL DE LA CARRERA DE OBSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL DURANTE EL 2024."**, esta investigación será de tipo **no experimental - descriptiva**, los datos solicitados serán acorde a la toma de medidas antropométricas (talla y peso) y se aplicará una encuesta sobre hábitos alimenticios a los estudiantes de primero a octavo nivel, este requisito es fundamental para graduarme. Se adjunta documento enviado por la Coordinadora de la Maestría de Nutrición y Dietética de la UNEMI Nd. Vanessa Paulina Vargas Olalla. MSc, Esp. firmado digitalmente certificando que me encuentro en proceso de Titulación con el tema mencionado.

Con sentimiento de distinguida consideración, me despido, no sin antes agradecer su atención prestada y en espera de una respuesta favorable.



Atentamente:

Obst. Shayra Jazmín Álvarez Reyes MSc.

Docente de la Carrera de Obstetricia

CI:0925723207



Facultad de Ciencias Médicas
Cda. Universitaria "Universidad de Guayaquil"
Av. Delte S/N y Av. Kennedy
Guayaquil, Ecuador

ug.edu.ec

Anexo 7.

Solicitud de permiso UNEMI para Universidad de Guayaquil



Oficio Nro. UNEMI-DIP-MNYD-08-2024

Milagro, 03 de abril del 2024

PARA: PhD. Maria del Socorro Palacios Tavera
DIRECTORA DE LA CARRERA DE OBSTETRICIA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ASUNTO: Solicitud de Intervención y levantamiento de información (trabajo de titulación) Maestría en Nutrición y Dietética con mención en Nutrición Comunitaria [Primera Cohorte 2023] - Paralelo A1 UNEMI

De mi consideración:

Luego de expresar mi atento y cordial saludo además de desearle éxitos en sus funciones acertadamente desempeñadas, me dirijo a usted para solicitar de la manera más comedida se autorice la intervención por parte de los maestrantes **ALVAREZ REYES SHAYRA JAZMÍN** con Cédula de Identidad: **0925723207** y **MIÑO VARGAS EDUARDO XAVIER** con Cédula de Identidad: **0927900316** con la finalidad de continuar con el proceso de titulación autorizando el levantamiento de información del grupo objetivo, mencionada intervención por parte de la Universidad Estatal de Milagro, Maestría en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria en Línea, no demanda remuneración alguna por la institución beneficiaria; cabe recalcar que la línea base obtenida tiene como propósito ahondar el conocimiento científico articulando el trabajo de titulación "**HABITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE PRIMER A OCTAVO NIVEL DE LA CARRERA DE OBSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL 2024**" como requisito para la obtención del título de cuarto nivel.

La Universidad Estatal de Milagro tiene como misión ser una Institución de Educación Superior Pública, que forma profesionales de calidad, mediante la investigación científica, a través de un modelo educativo holístico, sistemático por procesos y competencias; por lo cual quedamos totalmente agradecidos.

Con sentimientos de distinguida consideración. Atentamente,



Firmado electrónicamente por:

**VANESSA
PAULINA
VARGAS
OLALLA**

Nd. Vanessa Paulina Vargas Olalla. MSc, Esp. CI:
172219858-5

**Coordinador/a de Maestría en Nutrición y Dietética con
mención en Nutrición Comunitaria**

Anexo 8.

Instrumento: Cuestionario de Encuesta de Hábitos Alimenticios

“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE PRIMER A OCTAVO NIVEL DE LA CARRERA DE OBSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL”

Su participación consiste en responder a una serie de preguntas seleccionando la opción de respuesta que mejor se ajuste a SU EXPERIENCIA U OPINIÓN sobre el tema. Antes de comenzar debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

Su participación es voluntaria. Si Ud. considera apropiado, tendrá la posibilidad de retirarse del estudio en cualquier

momento sin tener que dar explicaciones. La información que se obtenga será confidencial y no será usada con ningún

propósito más que el de la investigación. Solamente se solicita que sea lo más sincero/a y analítico posible en sus respuestas.

La encuesta durará aproximadamente 20 minutos. Por favor, no comience la encuesta en caso de no disponer del tiempo

necesario para realizarla sin distracciones, en una única sesión y sin pausas. **RECUERDE:**

Para que sus respuestas sean válidas deberá completar el cuestionario en su totalidad. La encuesta finaliza cuando lea la frase "Gracias por su valioso aporte su respuesta fue registrada con éxito".

Nombres y Apellidos :

Correo electrónico :

1. SEGUIMIENTO DE COMIDA RÁPIDA

1.1 ¿Cada cuántos días consume comida rápida (comida chatarra) por semana?

No come comida rápida

1 o 2 días/sem

3 o 4 días/sem

5 o 6 días/sem

Todos los días

1.2 ¿Cuántas veces al día consume golosinas, bollería y pastelería?

No consume

1 vez

2 veces

3 veces

4 veces o más

1.3 ¿Consumes bebidas azucaradas (gaseosas, bebidas energizantes, jugos procesados) durante la semana?

Nunca

Casi nunca

Con alguna frecuencia

Casi siempre

Siempre

2. ALIMENTACIÓN FUERA DE HORARIOS

2.1 ¿Suele comer a deshoras?

- Nunca
 Casi nunca
 Con alguna frecuencia
Casi siempre
 Siempre

3. GUÍAS ALIMENTARIAS

3.1 ¿Cuántas veces a la semana consume legumbres?

- No consume
 1 vez
 2 veces
 3 veces
 4 o más

3.2 ¿Cuántas veces a la semana consume carne de cerdo o pollo ?

- No consume
 1 vez
 2 veces
 3 veces
 4 o más

3.3 ¿Cuántas veces a la semana consume pescado?

- No consume
 1 vez
 2 veces
 3 veces
 4 o más

3.4 ¿Cuántas veces al día consume cereales?

- No consume
 1 vez
 2 veces
 3 veces
 4 o más

3.5 ¿Cuántas porciones de verdura consume al día?

- No consume
 1 porción
 2 porciones
 3 porciones
 4 o más

3.6 ¿Cuántas porciones de frutas consume al día?

- No consume
- 1 porción
- 2 porciones
- 3 porciones
- 4 o más

3.7 ¿Cada cuánto realiza actividad física por semana?

- No realiza actividad física
- 1 o 2 días/semana
- 3 o 4 días/semana
- 5 o 6 días/ semana
- Todos los días

3.8 ¿Cuántos vasos de agua consume al día?

- No consume
- 1 a 2 vasos
- 3 a 4 vasos
- 5 a 6 vasos
- 7 o más

4. ALIMENTOS DE ALTO CONSUMO

4.1 ¿Cuántas veces a la semana consume Pastas?

- No consume
- 1 vez
- 2 veces
- 3 veces
- 4 o más

4.2 ¿Cuántas veces al día consume productos lácteos?

- No consume
- 1 vez
- 2 veces
- 3 veces
- 4 o más

4.3 ¿Los lácteos que consume son descremados?

- Nunca
- Casi nunca
- Con alguna frecuencia
- Casi siempre
- Siempre

4.4 ¿Cuánto pan consume al día?(80 gramos /unidad)

- No consume
- 1 pan
- 2 panes
- 3 panes
- 4 o más

5. PROCESO DE ALIMENTACIÓN

5.1 ¿Cuántas comidas realiza al día?

- 1 comida
- 2 comidas
- 3 comidas
- 4 comidas
- 5 comidas

5.2 ¿Come despacio, en un tiempo razonable?

- Nunca
- Casi nunca
- Con alguna frecuencia
- Casi siempre
- Siempre

¡GRACIAS POR CONTESTAR ESTA ENCUESTA

Anexo 9.

Instrumento: Ficha de Recolección de Datos Sociodemográficos y Antropométricos

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS Y ESTADO NUTRICIONAL												
ANÁLISIS DE JUICIO DE EXPERTOS												
TEMA: HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE PRIMER A OCTAVO NIVEL DE LA CARRERA DE OBSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL DURANTE EL 2024												
OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes de primer a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil durante el año 2024.												
VALIDACION DE INSTRUMENTO. Cada una de las preguntas debe ser calificada marcando con una X en el espacio que corresponda según su criterio. Se evalúa validez, pertinencia y confiabilidad: RUBRICA. 1. cambiar 2. modificar 3. de acuerdo												
OBJETIVOS	FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS			VALIDE			PERTINENCIA			CONFIABILIDAD		
	DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS			Z			A			D		
OBJETIVO ESPECÍFICO 1 : Caracterizar la población de estudiantes universitarios de primer a octavo	1.- Sexo:			1	2	3	1	2	3	1	2	3
	<input type="checkbox"/> Masculino											
	<input type="checkbox"/> Femenino					x			x			x
	2.- Edad:			1	2	3	1	2	3	1	2	3
	<input type="checkbox"/> 18 a 22 años											
	<input type="checkbox"/> 23 a 27 años											
	<input type="checkbox"/> 28 a 32 años											
	<input type="checkbox"/> 33 a 37 años											
	<input type="checkbox"/> Más de 37 años					x			x			x
	3.-Raza			1	2	3	1	2	3	1	2	3
	<input type="checkbox"/> Mestizo											
	<input type="checkbox"/> Montubio											
	<input type="checkbox"/> Blanco											
	<input type="checkbox"/> Afroecuatoriano											
	<input type="checkbox"/> Otro					x			x			x
4.- Estado civil			1	2	3	1	2	3	1	2	3	
<input type="checkbox"/> Soltero												
<input type="checkbox"/> Unión libre												
<input type="checkbox"/> Casado												
<input type="checkbox"/> Divorciado					x			x			x	
5.- Nivel económico			1	2	3	1	2	3	1	2	3	
<input type="checkbox"/> Bajo												
<input type="checkbox"/> Medio												
<input type="checkbox"/> Alto												

				X			X			X
	6.- Procedencia	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	<input type="checkbox"/> Urbano <input type="checkbox"/> Rural									
Objetivo específico 3 : Evaluar el estado nutricional de los estudiantes de primer a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia	ESTADO NUTRICIONAL									
	7.- Datos antropométricos	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	Peso : _____ Talla : _____ IMC: _____									
	8.- Categorización de Índice de Masa Corporal	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<input type="checkbox"/> Bajo peso (<18,5) <input type="checkbox"/> Normo peso(18,5 – 24.9) <input type="checkbox"/> Sobrepeso(25 – 29.9) <input type="checkbox"/> Obesidad (> 30)			X			X				X
			X			X				X

Datos del Evaluador

NOMBRE: KATHISCA ECHEVERRIA CAICEDO

TITULO ACADÉMICO: DOCTORA EN CIENCIAS D ELA SALUD

INSTITUCION DONDE TRABAJA: UNEMI

CI: 0918863168

R. PROF.:

COD SENESCYT: 8622219243

Reg. Investigador:

TELF: 0991233414



ando electrónicamente por:
KATHISCA ECHEVERRIA CAICEDO
PAOLA

FIRMA DEL EVALUADOR

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS Y ESTADO NUTRICIONAL

ANÁLISIS DE JUICIO DE EXPERTOS

TEMA: HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE PRIMER A OCTAVO NIVEL DE LA CARRERA DE OBSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL DURANTE EL 2024

OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes de primer a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil durante el año 2024.

VALIDACION DE INSTRUMENTO. Cada una de las preguntas debe ser calificada marcando con una X en el espacio que corresponda según su criterio. Se evalúa validez, pertinencia y confiabilidad:
RUBRICA. 1. cambiar 2. modificar 3. de acuerdo

OBJETIVOS	FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS	VALIDE Z			PERTINENCIA A			CONFIABILIDAD D		
	DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS	1	2	3	1	2	3	1	2	3
OBJETIVO ESPECIFICO 1 : Caracterizar la población de estudiantes universitarios de primer a octavo nivel de la	1.- Sexo:	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	<input type="checkbox"/> Masculino									
	<input type="checkbox"/> Femenino			x			x			x
	2.- Edad:	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	<input type="checkbox"/> 18 a 22 años									
	<input type="checkbox"/> 23 a 27 años									
	<input type="checkbox"/> 28 a 32 años									
	<input type="checkbox"/> 33 a 37 años									
	<input type="checkbox"/> Más de 37 años			x			x			x
	3.-Raza	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<input type="checkbox"/> Mestizo										
<input type="checkbox"/> Montubio										
<input type="checkbox"/> Blanco										
<input type="checkbox"/> Afroecuatoriano										
<input type="checkbox"/> Otro			x			x			x	
4.- Estado civil	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
<input type="checkbox"/> Soltero										
<input type="checkbox"/> Unión libre										
<input type="checkbox"/> Casado										
<input type="checkbox"/> Divorciado			x			x			x	
5.- Nivel económico	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
<input type="checkbox"/> Bajo										
<input type="checkbox"/> Medio										
<input type="checkbox"/> Alto			x			x			x	
6.- Procedencia	1	2	3	1	2	3	1	2	3	

	<input type="checkbox"/> Urbano									
	<input type="checkbox"/> Rural									
	ESTADO NUTRICIONAL									
Objetivo específico 3 : Evaluar el estado nutricional de los estudiantes de primer a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia	7.- Datos antropométricos	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	Peso : _____									
	Talla : _____									
	IMC: _____			x			x			x
	8.- Categorización de Índice de Masa Corporal	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<input type="checkbox"/> Bajo peso (<18,5)										
<input type="checkbox"/> Normo peso(18,5 – 24.9)										
<input type="checkbox"/> Sobrepeso(25 – 29.9)										
<input type="checkbox"/> Obesidad (> 30)			x			x			x	

Datos del Evaluador

NOMBRE: VICTORIA PADILLA SAMANIEGO

TITULO ACADÉMICO: MÁSTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

INSTITUCION DONDE TRABAJA: UNEMI

CI: 0603344383

COD SENESCYT: 1002-12-86030364

TELF: 0986015632



Firmado electrónicamente por:
VICTORIA PADILLA SAMANIEGO

FIRMA DEL EVALUADOR

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS Y ESTADO NUTRICIONAL

ANÁLISIS DE JUICIO DE EXPERTOS												
TEMA: HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE PRIMER A OCTAVO NIVEL DE LA CARRERA DE OBSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL DURANTE EL AÑO 2024												
OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes de primer a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil durante el año 2024.												
VALIDACION DE INSTRUMENTO. Cada una de las preguntas debe ser calificada marcando con una X en el espacio que corresponda según su criterio. Se evalúa validez, pertinencia y confiabilidad: RUBRICA. 1. cambiar 2. modificar 3. de acuerdo												
OBJETIVOS	FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS			VALIDEZ			PERTINENCIA			CONFIABILIDAD		
	DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS			1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1.- Sexo:			1	2	3	1	2	3	1	2	3
	<input type="checkbox"/> Masculino											
	<input type="checkbox"/> Femenino					X			X			X
	2.- Edad:			1	2	3	1	2	3	1	2	3
	<input type="checkbox"/> 18 a 22 años											
	<input type="checkbox"/> 23 a 27 años											
	<input type="checkbox"/> 28 a 32 años											
	<input type="checkbox"/> 33 a 37 años				X			X				X
	<input type="checkbox"/> Más de 37 años											
	3.-Raza			1	2	3	1	2	3	1	2	3
	<input type="checkbox"/> Mestizo											
	<input type="checkbox"/> Montubio											
	<input type="checkbox"/> Blanco											
	<input type="checkbox"/> Afroecuatoriano			X			X			X		
	<input type="checkbox"/> Otro											
	4.- Estado civil			1	2	3	1	2	3	1	2	3
	<input type="checkbox"/> Soltero											
	<input type="checkbox"/> Unión libre											
	<input type="checkbox"/> Casado					X						
	<input type="checkbox"/> Divorciado								X			X
5.- Nivel económico			1	2	3	1	2	3	1	2	3	
<input type="checkbox"/> Bajo												
<input type="checkbox"/> Medio												
<input type="checkbox"/> Alto					X			X			X	
6.- Procedencia			1	2	3	1	2	3	1	2	3	
<input type="checkbox"/> Urbano												

	<input type="checkbox"/> Rural		X			X			X	
	ESTADO NUTRICIONAL									
Objetivo específico 3 : Evaluar el estado nutricional de los estudiantes de primer a	7.- Datos antropométricos	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	Peso : _____									
	Talla : _____		X			X			X	
	IMC: _____									
	8.- Categorización de Índice de Masa Corporal	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<input type="checkbox"/> Bajo peso (<18,5)										
<input type="checkbox"/> Normo peso(18,5 – 24.9)			X			X			X	
<input type="checkbox"/> Sobrepeso(25 – 29.9)										
<input type="checkbox"/> Obesidad (> 30)										

Datos del Evaluador

NOMBRE: Omar Fernando Vargas Salas

TITULO ACADÉMICO: Magister en Dietética y Nutrición

INSTITUCION DONDE TRABAJA: Coordinación Zonal 8
Salud – Establecimiento de Salud Primer Nivel de Atención
Martha de Roldós

CI: 0919623223

R. PROF.: 09149623223

COD SENESCYT: 1006-15-1412977

Reg. Investigador: <https://orcid.org/0009-0006-0343-6477>

TELF: 0991840813



Heado electrónicamente por
OMAR FERNANDO VARGAS SALAS

FIRMA DEL EVALUADOR

Anexo 10.

Validación de Encuesta de Hábitos Alimenticios

ENCUESTA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

ANÁLISIS DE JUICIO DE EXPERTOS										
TEMA: HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE PRIMER A OCTAVO NIVEL DE LA CARRERA DE OBSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL DURANTE EL 2024										
OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes de primer a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil durante el año 2024.										
VALIDACION DE INSTRUMENTO. Cada una de las preguntas debe ser calificada marcando con una X en el espacio que corresponda según su criterio. Se evalúa validez, pertinencia y confiabilidad: RUBRICA. 1. cambiar 2. modificar 3. de acuerdo										
OBJE TIVO	HÁBITOS ALIMENTICIOS	VALID EZ			PERTINE NCIA			CONFIAB ILIDAD		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
OBJETIVO ESPECIFICO 2 : Identificar los hábitos alimenticios que presentan los estudiantes universitarios de la Carrera de Obstetricia	1.1.¿Cada cuántos días consume comida rápida (comida chatarra) por semana?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> No consume comida rápida 1 o 2 días por semana 3 o 4 días por semana 5 o 6 días por semana 			X			X			X
	1.2.¿Cuántas veces al día consume golosinas, bollería ,pastelería etc.?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> No consume 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces o más 			X			X			X
	1.3 ¿Consumes bebidas azucaradas(gaseosas, bebidas energizantes, jugos procesados) durante la semana?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> Nunca Casi Nunca Con Alguna Frecuencia Casi Siempre Siempre 			X			X			X
	2.- Alimentación fuera de horarios									
	2.1.¿Suele comer a deshoras?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> Nunca Casi Nunca Con Alguna Frecuencia Casi Siempre Siempre 			X			X			X
	3. Frecuencia de consumo alimentos, agua y actividad física									
3.1.¿Cuántas veces a la semana consume legumbres?	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
<ul style="list-style-type: none"> No consume 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces o más 			X			X			X	
3.3 ¿Cuántas veces a la semana consume carne de cerdo o pollo?	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
<ul style="list-style-type: none"> No consume 1 vez 2 veces 										

<ul style="list-style-type: none"> • 3 veces • 4 veces o más 			X			X			X
3.4. ¿Cuántas veces al día consume cereales?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> • No consume • 1 vez • 2 veces • 3 veces • 4 veces o más 			X			X			X
3.5. ¿Cuántas porciones de verdura consume al día?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> • No consume • 1 porción • 2 porciones • 3 porciones • 4 porciones o más 			X			X			X
3.6. ¿Cuántas porciones de frutas consume al día?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> • No consume • 1 porción • 2 porciones • 3 porciones • 4 porciones o más 			X			X			X
3.7. ¿Cuántos vasos de agua consume al día?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> • No consume • 1 a 2 vasos • 3 a 4 vasos • 5 a 6 vasos • 7 o más 			X			X			X
3.8. ¿Cada cuánto realiza actividad física por semana?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> • No realiza • 1 o 2 días/sem • 3 o 4 día/sem • 5 o 6 día/sem • Todos los Días 			X			X			X
4. Prácticas alimentarias									
4.1. ¿Cuántas veces a la semana consume Pastas?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> • No consume • 1 vez • 2 veces • 3 veces • 4 veces o más 			X			X			X
4.2. ¿Cuántas veces al día consume productos lácteos?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> • No consume • 1 vez • 2 veces • 3 veces • 4 veces o más 			X			X			X
4.3. ¿Los lácteos que consume son descremados?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Casi Nunca • Con Alguna Frecuencia • Casi Siempre • Siempre 			X			X			X
4.4. ¿Cuánto pan consume al día? (80 gr/unidad)	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> • No consume • 1 pan • 2 panes • 3 panes • 4 o más 			X			X			X
5. Proceso de alimentación									
5.1. ¿Cuántas comidas realiza al día?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> • 1 comida • 2 comidas • 3 comidas 									

<ul style="list-style-type: none"> • 4 comidas • 5 comidas 			X			X			X
5.2 ¿Come despacio, en un tiempo razonable?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> • Nunca • Casi Nunca • Con Alguna Frecuencia • Casi Siempre • Siempre 			X			X			X

DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE: MARIA FERNANDA CADME GUEVARA

TITULO ACADÉMICO: MASTER EN NUTRICION Y

METABOLISMO/ESPECIALISTA EN NUTRICION CLINICA


INSTITUCION DONDE TRABAJA: HOSPITAL IESS ANCÓN

CI: 0925718165

R. PROF.: 7241225937

COD SENESCYT: 7241225937

TELF: 0997896254

Firmado electrónicamente por:

MARIA FERNANDA CADME GUEVARA

FIRMA DEL EVALUADOR

Validación de Encuesta de Hábitos Alimenticios

ENCUESTA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

ANÁLISIS DE JUICIO DE EXPERTOS

TEMA: HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE ESTUDIANTES DE PRIMER A OCTAVO NIVEL DE LA CARRERA DE OBSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL DURANTE EL 2024

OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes de primer a octavo nivel de la Carrera de Obstetricia de la Universidad de Guayaquil durante el año 2024.

VALIDACION DE INSTRUMENTO. Cada una de las preguntas debe ser calificada marcando con una X en el espacio que corresponda según su criterio. Se evalúa validez, pertinencia y confiabilidad:

RUBRICA. 1. cambiar 2. modificar 3. de acuerdo

OBJE TIVO	HÁBITOS ALIMENTICIOS	VALID EZ			PERTINE NCIA			CONFIAB ILIDAD		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
OBJETIVO ESPECIFICO 2 : Identificar los hábitos alimenticios que presentan los estudiantes universitarios de la Carrera de Obstetricia	1.Seguimiento de comida rápida									
	1.1.¿Cada cuántos días consume comida rápida (comida chatarra) por semana?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> No consume comida rápida 1 o 2 días por semana 3 o 4 días por semana 5 o 6 días por semana 			X			X			X
	1.2.¿Cuántas veces al día consume golosinas, bollería ,pastelería etc.?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> No consume 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces o más 			X			X			X
	1.3 ¿Consumes bebidas azucaradas(gaseosas, bebidas energizantes, jugos procesados) durante la semana?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> Nunca Casi Nunca Con Alguna Frecuencia Casi Siempre Siempre 			X			X			X
	2.- Alimentación fuera de horarios									
	2.1.¿Suele comer a deshoras?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	<ul style="list-style-type: none"> Nunca Casi Nunca Con Alguna Frecuencia Casi Siempre Siempre 			X			X			X
	3. Frecuencia de consumo alimentos, agua y actividad física									
	3.1.¿Cuántas veces a la semana consume legumbres?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> No consume 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces o más 			X			X			X	
3.3 ¿Cuántas veces a la semana consume carne de cerdo o pollo?	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
<ul style="list-style-type: none"> No consume 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces o más 			X			X			X	
3.4.¿Cuántas veces al día consume cereales?	1	2	3	1	2	3	1	2	3	

<ul style="list-style-type: none"> No consume 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces o más 			X			X			X
3.5 ¿Cuántas porciones de verdura consume al día?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> No consume 1 porción 2 porciones 3 porciones 4 porciones o más 			X			X			X
3.6 ¿Cuántas porciones de frutas consume al día?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> No consume 1 porción 2 porciones 3 porciones 4 porciones o más 			X			X			X
3.7 ¿Cuántos vasos de agua consume al día?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> No consume 1 a 2 vasos 3 a 4 vasos 5 a 6 vasos 7 o más 			X			X			X
3.8 ¿Cada cuánto realiza actividad física por semana?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> No realiza 1 o 2 días/sem 3 o 4 día/sem 5 o 6 día/sem Todos los Días 			X			X			X
4. Prácticas alimentarias									
4.1 ¿Cuántas veces a la semana consume Pastas?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> No consume 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces o más 			X			X			X
4.2 ¿Cuántas veces al día consume productos lácteos?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> No consume 1 vez 2 veces 3 veces 4 veces o más 			X			X			X
4.3 ¿Los lácteos que consume son descremados?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> Nunca Casi Nunca Con Alguna Frecuencia Casi Siempre Siempre 			X			X			X
4.4 ¿Cuánto pan consume al día? (80 gr/unidad)	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> No consume 1 pan 2 panes 3 panes 4 o más 			X			X			X
5. Proceso de alimentación									
5.1 ¿Cuántas comidas realiza al día?	1	2	3	1	2	3	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> 1 comida 2 comidas 3 comidas 4 comidas 5 comidas 			X			X			X
5.2 ¿Come despacio, en un tiempo razonable?	1	2	3	1	2	3	1	2	3

UNEMI
UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

¡Evolución académica!

@UNEMIEcuador

