



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 de vida saludable y su impacto en la alimentación de
estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad
Técnica de Babahoyo”

Autora:

Lcda. Joselyn Stefania Chichande Calaurano

Tutor:

Nut. Kevin Gabriel Armijo Valverde, M. Sc.

Milagro, 2024

DERECHOS DE AUTOR

Sr. Dr.

Fabrizio Guevara Viejó

RECTOR DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

Presente.

Yo, **Joselyn Stefania Chichande Calaurano** en calidad de autora y titular 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 Magíster en Nutrición y Dietética con mención en Nutrición Comunitaria, como aporte a la Línea de Investigación [línea de investigación] 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, 30 de abril del 2024



Firmado electrónicamente por:
**JOSELYN STEFANIA
CHICHANDE CALAURANO**

Lcda. Joselyn Stefania Chichande Calaurano

C.I.: 1207752674

Autora

APROBACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Trabajo de Titulación

Yo, Nut. Kevin Gabriel Armijo Valverde, M. Sc., en mi calidad de director del trabajo de titulación, elaborado por **Joselyn Stefania Chichande Calaurano**, cuyo tema es **“Hábitos de vida saludable y su impacto en la alimentación de estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo”**, que aporta a la Línea de Investigación [línea de investigación], previo a la obtención del Grado de **Magíster 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, 30 de abril del 2024



Firmado electrónicamente por:
KEVIN GABRIEL
ARMIJO VALVERDE

Nut. Kevin Gabriel Armijo Valverde, M. Sc.

C.I.: 1205140666

Director del Trabajo de Titulación

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

El TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de Magíster en Nutrición y Dietética con mención en Nutrición Comunitaria, presentado por la Lcda. Joselyn Stefania Chichande Calaurano, otorga al presente proyecto de investigación denominado **“Hábitos de vida saludable y su impacto en la alimentación de estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo”**, las siguientes calificaciones:

TRABAJO DE TITULACION	49.67
DEFENSA ORAL	28.00
PROMEDIO	77.67
EQUIVALENTE	Regular



Imprímalo electrónicamente por:
EDGAR ROLANDO
MORALES CALUÑA

Mgs. MORALES CALUÑA EDGAR ROLANDO
PRESIDENTE/A DEL TRIBUNAL



Imprímalo electrónicamente por:
JASSER ANDRES
PALACIOS GUZMAN

Msc PALACIOS GUZMAN JASSER ANDRES
VOCAL



Imprímalo electrónicamente por:
NATHALIA FERNANDA
SOLORZANO IBARRA

Mgtrnyd SOLORZANO IBARRA NATHALIA FERNANDA
SECRETARIO/A DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

A Dios, por ser mi guía y fortaleza en cada paso que doy. Por iluminar mi camino y darme la sabiduría necesaria para culminar este proyecto.

A mi esposo e hijos, quienes son mi mayor motivación y la razón de mi esfuerzo. Gracias por su amor incondicional y por ser mi soporte en los momentos más difíciles. Este logro también es de ustedes.

A mis padres y demás familiares, por su amor, apoyo y ejemplo de perseverancia. Gracias por creer en mí y alentarme a seguir adelante. Este trabajo es un reflejo de sus enseñanzas y de todo lo que me han inculcado.

Lcda. Joselyn Stefania Chichande Calaurano

AGRADECIMIENTOS

Agradezco infinitamente a Dios, por guiarme y darme la fortaleza necesaria para culminar con éxito este proyecto de investigación.

A mi esposo e hijos, por su amor, paciencia y apoyo incondicional durante todo este proceso. Gracias por comprender mis ausencias y motivarme a seguir adelante.

A mis padres y demás familia, por creer en mí y brindarme su cariño y respaldo en todo momento. Gracias por ser mi soporte y ejemplo de perseverancia.

Al Nut. Kevin Gabriel Armijo Valverde, M. Sc., mi tutor del Proyecto de Investigación, por su dedicación, orientación y valiosos aportes que enriquecieron este trabajo. Gracias por su paciencia y por compartir generosamente sus conocimientos.

A los docentes del programa de maestría en Nutrición y Dietética con mención en Nutrición Comunitaria, por sus enseñanzas y por contribuir a mi formación profesional.

A la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI), por brindarme la oportunidad de estudiar y crecer en el ámbito académico. Gracias por ser un espacio de excelencia y por fomentar la investigación.

Lcda. Joselyn Stefania Chichande Calaurano

RESUMEN

Introducción: La salud y el bienestar en la juventud universitaria son fundamentales para su desarrollo integral. La adopción de hábitos saludables y una alimentación adecuada impactan en su calidad de vida a largo plazo.

Objetivo: Determinar el impacto de los hábitos de vida saludable en la alimentación de estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo.

Metodología: Se realizó una encuesta a los 80 estudiantes del nivel educativo en estudio, alineadas a sus hábitos alimenticios y factores que determinan su elección de alimentos. Los datos se procesaron en SPSS, y se incluyó un análisis correlacional de Chi-cuadrado para datos categóricos.

Resultados: Los estudiantes muestran hábitos saludables como actividad física semanal, sueño adecuado y consumo regular de frutas y verduras, aunque consumen alimentos altos en azúcar y grasas saturadas. Los principales factores que influyen en su alimentación son el sabor (45%), valor nutricional (30%), precio y accesibilidad (17.5%), y recomendaciones nutricionales (7.5%). Existe una asociación significativa entre una alimentación saludable, actividad física y un estilo de vida saludable, con una asociación entre frecuencia de actividad física y consumo de frutas y verduras ($p=0.003$), y entre actividad física y alimentos altos en grasas saturadas ($p<0.001$).

Conclusión: Los estudiantes de enfermería de quinto semestre en la UTB adoptan parcialmente hábitos saludables, combinando el consumo de frutas y verduras y actividad física con la ingesta de alimentos poco saludables, influenciados por preferencias, valor nutricional y accesibilidad, lo que destaca la importancia de promover una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable para su bienestar integral durante la formación universitaria.

Palabras clave: Actividad física, elección alimentaria, ingesta alimentaria.

ABSTRACT

Introduction: Health and well-being in university youth are fundamental for their comprehensive development. The adoption of healthy habits and proper nutrition impact your quality of life in the long term.

Objective: Determine the impact of healthy lifestyle habits on the diet of students in the fifth semester of nursing at the Technical University of Babahoyo.

Methodology: A survey was carried out on 80 students of the educational level under study, aligned to their eating habits and factors that determine their food choices. Data were processed in SPSS, and a Chi-square correlational analysis was included for categorical data.

Results: Students show healthy habits such as weekly physical activity, adequate sleep and regular consumption of fruits and vegetables, although they consume foods high in sugar and saturated fats. The main factors that influence your diet are taste (45%), nutritional value (30%), price and accessibility (17.5%), and nutritional recommendations (7.5%). There is a significant association between a healthy diet, physical activity and a healthy lifestyle, with an association between frequency of physical activity and consumption of fruits and vegetables ($p=0.003$), and between physical activity and foods high in saturated fats ($p < 0.001$).

Conclusion: Fifth semester nursing students at UTB partially adopt healthy habits, combining the consumption of fruits and vegetables and physical activity with the intake of unhealthy foods, influenced by preferences, nutritional value and accessibility, which highlights the importance of Promote a balanced diet and a healthy lifestyle for your overall well-being during university education.

Keywords: Physical activity, food choice, food intake.

ÍNDICE

Derechos de autor.....	ii
Aprobación del Director del Trabajo de Titulación.....	iii
Certificación de la defensa	iv
Dedicatoria	v
Agradecimientos.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
Índice.....	ix
Lista de figuras.....	xiii
Lista de tablas	xiv
Lista de anexos	xv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	3
1.1. Planteamiento del problema.....	3
1.2. Delimitación del problema	4
1.3. Formulación del problema	4
1.4. Preguntas de investigación.....	4
1.5. Determinación del tema.....	5
1.6. Objetivo general	5
1.7. Objetivos específicos.....	5
1.8. Hipótesis.....	5
1.8.1. Hipótesis general.....	5
1.8.2. Hipótesis específicas.....	6
1.9. Declaración de las variables.....	6
1.9.1. Variable independiente.....	6
1.9.2. Variables dependientes	6

1.9.3.	Operacionalización de las variables	7
1.10.	Justificación	9
1.11.	Alcance y limitaciones	10
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL.....		12
2.1.	Antecedentes.....	12
2.1.1.	Antecedentes históricos	12
2.1.2.	Antecedentes referenciales	14
2.2.	Contenido teórico que fundamenta la investigación	19
2.2.1.	Actividad deportiva	19
2.2.2.	Alimentación balanceada	20
2.2.3.	Ejercicio físico.....	23
2.2.4.	Buenos hábitos alimenticios	24
2.2.4.1.	Los hábitos alimenticios y sus efectos en la salud	25
2.2.4.2.	Factores que condicionan los buenos hábitos alimenticios	26
2.2.5.	Elección alimentaria	29
CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO		32
3.1.	Tipo y diseño de investigación.....	32
3.2.	La población y la muestra.....	32
3.2.1.	Características de la población	32
3.2.2.	Delimitación de la población.....	33
3.2.2.1.	Criterios de inclusión	33
3.2.2.2.	Criterios de exclusión	33
3.2.3.	Tipo de muestra.....	33
3.2.4.	Tamaño de la muestra.....	34
3.2.5.	Proceso de selección de la muestra.....	34
3.3.	Los métodos y las técnicas.....	34
3.4.	Procesamiento estadístico de la información	35

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	36
4.1. Análisis de la situación actual.....	36
4.1.1. Realización de actividad física.....	36
4.1.2. Horas promedio de sueño diario.....	37
4.1.3. Frecuencia de consumo de frutas y verduras.....	37
4.1.4. Ocurrencia del consumo de alimentos altos en azúcar.....	38
4.1.5. Ocurrencia del consumo de alimentos altos en grasas saturadas.....	39
4.1.6. Consumo diario de agua.....	40
4.1.7. Factores que condicionan la elección de alimentos.....	41
4.1.8. Influencia de las publicidades y promociones de alimentos en las decisiones de compra de alimentos.....	42
4.1.9. Influencia del estrés en las elecciones alimentarias.....	43
4.1.10. Frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa.....	44
4.1.11. Importancia de los alimentos orgánicos o naturales para los estudiantes.....	45
4.1.12. Satisfacción de los estudiantes con sus hábitos alimenticios actuales	45
4.1.13. Cambios en la salud al adoptar hábitos alimenticios más saludables .	46
4.1.14. Opiniones sobre la relación entre dieta saludable y prevención de enfermedades a largo plazo.....	47
4.1.15. Percepción sobre la contribución de una buena alimentación al bienestar y calidad de vida.....	48
4.1.16. Importancia del equilibrio entre dieta saludable, ejercicio y descanso para el bienestar integral.....	49
4.1.17. Análisis correlacional de variables categóricas.....	50
4.2. Verificación de las hipótesis.....	51
Capítulo V: Discusión, Conclusiones Y Recomendaciones.....	53
5.1. Discusión.....	53
5.2. Conclusiones.....	56

5.3. Recomendaciones.....	57
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	58
ANEXOS	64

LISTA DE FIGURAS

Figura 1.	Frecuencia semanal de realización de actividad física por parte de los estudiantes del quinto semestre de la carrera de Enfermería de la UTB.	65.
Figura 2.	Promedio de horas de sueño promedio por noche de los estudiantes de la carrera de Enfermería de la UTB.....	66
Figura 3.	Frecuencia de consumo diario de frutas y verduras.....	67
Figura 4.	Ocurrencia del consumo de alimentos altos en azúcar	68
Figura 5.	Ocurrencia del consumo de alimentos altos en grasas saturadas.	69
Figura 6.	Consumo diario de agua por parte de los estudiantes de la carrera de Enfermería de la UTB.....	70
Figura 7.	Consumo diario de agua por parte de los estudiantes de la carrera de Enfermería de la UTB.....	71
Figura 8.	Influencia de las publicidades y promociones de alimentos en las decisiones de compra de alimentos.....	72
Figura 9.	Influencia del estrés en las elecciones alimentarias de los estudiantes.	73
Figura 10.	Frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa.....	74
Figura 11.	Importancia de los alimentos orgánicos o naturales para los estudiantes.....	75
Figura 12.	Satisfacción de los estudiantes con sus hábitos alimenticios actuales.	76
Figura 13.	Percepción de los estudiantes sobre los cambios en la salud al adoptar hábitos alimenticios más saludables.....	77
Figura 14.	Percepción sobre la relación entre dieta saludable y prevención de enfermedades a largo plazo.....	78
Figura 15.	Percepción de los estudiantes sobre la contribución de una buena alimentación al bienestar y calidad de vida.....	79

Figura 16. Percepción de los estudiantes sobre la importancia del equilibrio entre dieta saludable, ejercicio y descanso para el bienestar integral.....80

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de las variables independientes utilizadas en la investigación.....	7
Tabla 2. Operacionalización de las variables dependientes utilizadas en la investigación.....	8
Tabla 3. Resultados del análisis de chi-cuadrado entre frecuencia de actividad física, publicidad de alimentos y aspectos de la alimentación en Estudiantes de Enfermería	51

LISTA DE ANEXOS

- Anexo 1.** Resultados estadísticos de las preguntas realizadas en la investigación..... **¡Error! Marcador no definido.**
- Anexo 2.** Modelo de la encuesta aplicada para la recolección de información. 64
- Anexo 3.** Solicitud a la coordinadora de la carrera de Enfermería de la UTB para la realización de la investigación..... 70
- Anexo 4.** Carta de aceptación para la realización de la investigación en la institución en estudio..... 71

INTRODUCCIÓN

La salud y el bienestar de las personas, especialmente en etapas cruciales como la juventud universitaria, son aspectos de suma importancia que demandan una atención especializada. En este sentido, la investigación sobre hábitos de vida saludable y elección alimentaria en estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo (UTB) adquiere una relevancia crítica. Estos jóvenes, inmersos en un proceso de formación académica y profesional en el campo de la salud, enfrentan desafíos únicos que pueden influir significativamente en sus decisiones relacionadas con la salud y la nutrición.

Mantener hábitos de vida saludable implica mucho más que seguir una dieta balanceada; se trata de adoptar prácticas que favorezcan un equilibrio integral entre diversos aspectos, como la actividad física regular, el descanso adecuado y la gestión eficaz del estrés. En el caso de los estudiantes de enfermería de quinto semestre en la UTB, esta búsqueda de equilibrio se convierte en un desafío adicional debido a las exigencias académicas y las prácticas clínicas que forman parte integral de su formación.

El impacto positivo de mantener hábitos de vida saludable va más allá de la simple prevención de enfermedades; también contribuye a fortalecer el sistema inmunológico, mejorar el estado de ánimo y aumentar la energía y la concentración. Estos beneficios son especialmente relevantes en un entorno universitario, donde el rendimiento académico y la capacidad para enfrentar las demandas diarias dependen en gran medida del bienestar físico y mental.

Sin embargo, la realidad es que diversos factores pueden obstaculizar la adopción y mantenimiento de estos hábitos saludables entre los estudiantes universitarios. El entorno socioeconómico, cultural y familiar juega un papel crucial, al igual que las rutinas y horarios de estudio y prácticas clínicas que pueden ser demandantes y estresantes. Estos factores influyen en la disponibilidad de tiempo y recursos para dedicar a la actividad física, la calidad del sueño y la elección de alimentos nutritivos.

La relación entre hábitos de vida saludable y elección alimentaria es estrecha y complementaria. Una alimentación saludable, que incluya una variedad de frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales, proporciona los nutrientes esenciales para mantener un estilo de vida saludable. Al mismo tiempo, mantener hábitos saludables como la práctica regular de ejercicio físico puede influir positivamente en la elección de alimentos, favoreciendo la selección de opciones más nutritivas y equilibradas.

La importancia de una buena elección alimentaria no puede ser subestimada. Una dieta balanceada y variada no solo nutre el cuerpo adecuadamente, sino que también contribuye a prevenir enfermedades relacionadas con la mala alimentación, como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. En el caso específico de los estudiantes de enfermería del quinto semestre en la UTB, la adopción de una alimentación adecuada es esencial para su salud a corto y largo plazo, así como para su desempeño en el ámbito académico y profesional.

A nivel mundial, la preocupación por la salud y el bienestar de las personas ha llevado a la promoción activa de estilos de vida saludables y a la implementación de políticas y programas de salud pública que fomenten la adopción de hábitos saludables. Sin embargo, los estudios muestran que las personas, especialmente los jóvenes adultos, a menudo enfrentan desafíos para mantener estos hábitos debido a factores como la falta de tiempo, el acceso limitado a alimentos nutritivos y la influencia de la publicidad de alimentos poco saludables.

En el caso específico de los estudiantes del quinto año de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo (UTB), estos desafíos son aún más prominentes. La vida agitada, las exigencias académicas y las prácticas clínicas pueden interferir significativamente con la capacidad de mantener una alimentación adecuada y hábitos de vida saludable. Es por ello que resulta imperativo comprender la situación específica de este grupo de estudiantes para diseñar estrategias efectivas que promuevan la adopción y mantenimiento de hábitos saludables y una elección alimentaria adecuada.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

El problema de investigación se centra en comprender los hábitos de vida saludable y su impacto en la alimentación de los estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo (UTB). Este enfoque surge de la necesidad de analizar los factores que inciden en la adopción y mantenimiento de prácticas saludables en un grupo particular de jóvenes adultos inmersos en un contexto académico y profesional exigente.

Un aspecto crucial a considerar es la relación entre la actividad física regular, el descanso adecuado, la gestión del estrés y una alimentación equilibrada en estos estudiantes. El equilibrio entre estas prácticas es esencial para su bienestar general y su desempeño académico y clínico. Sin embargo, las demandas del programa de enfermería, tanto en términos de carga académica como de prácticas clínicas, pueden representar desafíos significativos para mantener estos hábitos saludables.

Asimismo, se investigará cómo los factores socioeconómicos, culturales y familiares influyen en los hábitos alimentarios de estos estudiantes. La disponibilidad de alimentos nutritivos, los patrones dietéticos heredados y la influencia del entorno social pueden afectar directamente la calidad de la alimentación de los estudiantes. Comprender estos factores es fundamental para diseñar intervenciones dirigidas a promover una elección alimentaria adecuada y hábitos de vida saludable en este grupo demográfico.

Otro punto a considerar es la identificación de barreras y facilitadores para mantener hábitos saludables. Aspectos como la falta de tiempo, el estrés académico, la presión social y la disponibilidad de recursos pueden obstaculizar la adopción de prácticas saludables. Por el contrario, el apoyo familiar, la educación nutricional y el acceso a opciones alimentarias saludables pueden facilitar la adopción de hábitos positivos.

1.2. Delimitación del problema

El problema de investigación se circunscribe a los hábitos de vida saludable y su influencia en la alimentación de los 80 estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo.

Las variables identificadas incluyen la frecuencia de actividad física, las horas de sueño, el consumo de frutas y verduras frescas, la ingesta de alimentos altos en azúcar y grasas saturadas, el consumo de agua, los factores determinantes en la elección de alimentos, la influencia de la publicidad y promociones alimentarias, el impacto del estrés en las elecciones alimentarias, la preferencia entre cocinar y comprar alimentos preparados, la importancia de alimentos orgánicos o naturales, el nivel de satisfacción con los hábitos alimenticios, la percepción de cambios en la salud al adoptar hábitos saludables, la opinión sobre la relación entre dieta saludable y prevención de enfermedades, la contribución de la alimentación saludable al bienestar general y calidad de vida, y la importancia de mantener un equilibrio entre una dieta saludable y otras áreas de la vida.

1.3. Formulación del problema

¿Cuál es el impacto de los hábitos de vida saludable en la alimentación de estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo?

1.4. Preguntas de investigación

¿Cuáles son los principales hábitos de vida saludable de la población en estudio?

¿Qué factores influyen en la elección de la alimentación de los estudiantes en estudio?

¿Qué relación existe entre una alimentación saludable y el mantenimiento de un estilo de vida saludable?

1.5. Determinación del tema

Campo: Nutrición

Área: Hábitos alimenticios

Lugar: Universidad Técnica de Babahoyo, campus Babahoyo

Tiempo: De noviembre del 2021 a noviembre del 2022

1.6. Objetivo general

Determinar el impacto de los hábitos de vida saludable en la alimentación de estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo.

1.7. Objetivos específicos

Caracterizar los principales hábitos de vida saludable de la población en estudio.

Identificar factores que influyen en la elección de la alimentación de los estudiantes en estudio.

Establecer la relación entre una alimentación saludable y el mantenimiento de un estilo de vida saludable.

1.8. Hipótesis

1.8.1. Hipótesis general

Existe una relación significativa entre los hábitos de vida saludable y la alimentación de los estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo.

1.8.2. Hipótesis específicas

Los estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo presentan una variedad de hábitos de vida saludable, incluyendo la práctica regular de actividad física, el consumo equilibrado de alimentos y el manejo adecuado del estrés.

Los factores que influyen en la elección de la alimentación de los estudiantes en estudio incluyen el entorno socioeconómico, disponibilidad de alimentos saludables, las preferencias personales y la influencia de la publicidad de alimentos.

Existe una relación positiva entre una alimentación saludable, caracterizada por la ingesta de alimentos nutritivos y variados, y el mantenimiento de un estilo de vida saludable en términos de bienestar físico, emocional y mental en los estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo.

1.9. Declaración de las variables

1.9.1. Variable independiente

Hábitos de vida saludable: Incluye aspectos como la actividad física regular, el descanso adecuado y la gestión del estrés.

1.9.2. Variables dependientes

Alimentación de los estudiantes: Se refiere a las decisiones y patrones alimentarios de los estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo.

1.9.3. Operacionalización de las variables

Tabla 1. Operacionalización de las variables independientes utilizadas en la investigación

Variable	Definición conceptual	Ítem	Indicador	Escala de medición
Hábitos de actividad física	Frecuencia con la que los estudiantes realizan actividad física durante la semana.	¿Con qué frecuencia realizas actividad física durante la semana?	Nominal	Nunca, Una vez por semana, Dos veces por semana, Tres veces por semana, Más de tres veces por semana
Horas de sueño	Promedio de horas que los estudiantes duermen cada noche.	¿Cuántas horas duermes en promedio cada noche?	Nominal	Menos de 5 horas, Entre 5 y 6 horas, Entre 6 y 7 horas, Entre 7 y 8 horas, Más de 8 horas
Factores que influyen en la elección de alimentos	Factores que los estudiantes consideran más importantes al elegir sus alimentos diarios.	¿Qué factor consideras más importante al elegir tus alimentos diarios?	Nominal	Sabor y gusto personal, Valor nutricional, Precio y accesibilidad, Recomendaciones médicas o nutricionales, Influencia de amigos o familiares
Influencia de la publicidad en la elección de alimentos	Grado en que las publicidades y promociones de alimentos influyen en las decisiones de compra de los estudiantes.	¿Qué tan influyentes son las publicidades y promociones de alimentos en tus decisiones de compra?	Nominal	No influyen en absoluto, Influyen poco, Influyen moderadamente, Influyen mucho, Influyen completamente
Nivel de estrés y elección de alimentos	Grado en que el nivel de estrés afecta las elecciones alimentarias de los estudiantes.	¿Consideras que el nivel de estrés afecta tus elecciones alimentarias?	Nominal	No afecta en absoluto, Afecta poco, Afecta moderadamente, Afecta mucho, Afecta completamente
Hábitos de cocina	Frecuencia con la que los estudiantes prefieren cocinar sus propias comidas o comprar alimentos preparados.	¿Prefieres cocinar tus propias comidas o comprar alimentos preparados?	Nominal	Siempre cocino mis comidas, Prefiero cocinar, pero a veces compro preparados, Compro y cocino por igual, Prefiero comprar alimentos preparados, pero a veces cocino, Siempre compro alimentos preparados

Tabla 2. Operacionalización de las variables dependientes utilizadas en la investigación

Variable	Definición conceptual	Item	Indicador	Escala de medición
Consumo de frutas y verduras	Frecuencia con la que los estudiantes consumen frutas y verduras frescas al día.	¿Con qué frecuencia consumes frutas y verduras frescas al día?	Nominal	Nunca, Una vez al día, Dos veces al día, Tres veces al día, Más de tres veces al día
Consumo de alimentos altos en azúcar y grasas saturadas	Frecuencia con la que los estudiantes consumen alimentos altos en azúcar y grasas saturadas.	¿Sueles consumir alimentos altos en azúcar y grasas saturadas?	Nominal	Nunca, Ocasionalmente, A veces, Frecuentemente, Siempre
Ingesta de agua	Cantidad de vasos de agua que los estudiantes consumen en un día típico.	¿Cuántos vasos de agua consumes en un día típico?	Nominal	Menos de 2 vasos, Entre 2 y 4 vasos, Entre 4 y 6 vasos, Entre 6 y 8 vasos, Más de 8 vasos
Importancia de los alimentos orgánicos o naturales	Grado en que los estudiantes valoran el consumo de alimentos orgánicos o naturales.	¿Qué tan importante es para ti que los alimentos que consumes sean orgánicos o naturales?	Nominal	No es importante, Poco importante, Moderadamente importante, Muy importante, Extremadamente importante
Satisfacción con los hábitos alimenticios	Nivel de satisfacción que los estudiantes tienen con sus hábitos alimenticios actuales.	¿Cómo describirías tu nivel de satisfacción con tus hábitos alimenticios actuales?	Nominal	Insatisfecho, Poco satisfecho, Moderadamente satisfecho, Bastante satisfecho, Muy satisfecho
Percepción de cambios en la salud por hábitos alimenticios	Percepción que los estudiantes tienen sobre los cambios en su salud (física o mental) al adoptar hábitos alimenticios más saludables.	¿Has notado cambios en tu salud (física o mental) al adoptar hábitos alimenticios más saludables?	Nominal	No he notado cambios, He notado algunos cambios mínimos, He notado cambios moderados, He notado cambios significativos, He notado cambios extremadamente positivos
Relación dieta-prevención de enfermedades	Grado de acuerdo que los estudiantes tienen sobre la relación entre una dieta saludable y la prevención de enfermedades a largo plazo.	¿Estás de acuerdo en que existe una relación entre una dieta saludable y la prevención de enfermedades a largo plazo?	Nominal	Totalmente de acuerdo, De acuerdo, Indiferente, En desacuerdo, Totalmente en desacuerdo
Contribución de la alimentación saludable al bienestar	Grado en que los estudiantes creen que mantener una alimentación saludable contribuye a su bienestar general y calidad de vida.	¿Crees que mantener una alimentación saludable contribuye a tu bienestar general y calidad de vida?	Nominal	No contribuye en absoluto, Contribuye poco, Contribuye moderadamente, Contribuye mucho, Contribuye completamente
Importancia del equilibrio entre dieta y otras áreas de la vida	Grado de importancia que los estudiantes otorgan al mantenimiento de un equilibrio entre una dieta saludable y otras áreas de su vida (como el ejercicio y el descanso).	¿Qué tan importante es para ti mantener un equilibrio entre una dieta saludable y otras áreas de tu vida (como el ejercicio y el descanso)?	Nominal	No es importante, Poco importante, Moderadamente importante, Muy importante, Extremadamente importante

1.10. Justificación

La relevancia de explorar los hábitos de vida saludable y la elección alimentaria en los estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo (UTB) radica en múltiples factores que impactan directamente en la salud y el bienestar de esta población estudiantil. En este sentido, la etapa universitaria se posiciona como un periodo crítico en la vida de los jóvenes adultos, marcado por una transición hacia la independencia y la asunción de responsabilidades personales en la toma de decisiones sobre su estilo de vida y alimentación.

Es fundamental considerar que la preocupación por el incremento de enfermedades asociadas con la mala alimentación y el sedentarismo en la población joven está en constante aumento. El sobrepeso, la obesidad y enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y las cardiovasculares son cada vez más frecuentes entre los jóvenes, subrayando la importancia de comprender y promover hábitos de vida saludable desde edades tempranas.

El contexto específico de los estudiantes de enfermería del quinto semestre de la UTB añade una dimensión adicional a esta relevancia. Estos estudiantes se encuentran inmersos en una carrera académica y profesional que exige un alto nivel de competencias y desempeño, lo cual puede generar niveles de estrés y presión que podrían influir en sus hábitos de vida y elección alimentaria. Por tanto, comprender cómo estos factores impactan su bienestar es esencial para su desarrollo personal y profesional.

Además, los hábitos de vida saludable juegan un papel determinante en la prevención de enfermedades y la promoción de la salud a largo plazo. Adoptar prácticas como una alimentación equilibrada, la actividad física regular, el descanso adecuado y la gestión del estrés no solo beneficia la salud física, sino que también contribuye al bienestar emocional, mental y social de los individuos. Por lo tanto, comprender la relación entre estos hábitos y la elección alimentaria de los estudiantes es clave para identificar áreas de intervención y diseñar estrategias efectivas que fomenten un estilo de vida saludable en esta población.

Esta exploración no solo es relevante a nivel académico y profesional, sino que también tiene un impacto social significativo. Los resultados obtenidos pueden ser de interés tanto para la comunidad universitaria como para la sociedad en general, ya que la promoción de hábitos saludables y una elección alimentaria adecuada es un tema de importancia pública que afecta la calidad de vida de las personas y contribuye a la construcción de una sociedad más saludable y equitativa.

1.11. Alcance y limitaciones

El alcance de esta investigación se centró en la caracterización de los hábitos de vida saludable y la elección alimentaria en estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo. Se buscó obtener información detallada sobre la actividad física, la calidad de la alimentación, el manejo del estrés, el descanso adecuado y otros aspectos relacionados con el bienestar de estos jóvenes adultos.

Para alcanzar este objetivo, se utilizaron métodos de recolección de datos como encuestas y entrevistas, con el fin de obtener una visión completa de los hábitos y prácticas relacionadas con la salud de los estudiantes. Los resultados se analizaron de manera cuantitativa y cualitativa para identificar patrones, tendencias y factores que influyen en sus decisiones y comportamientos. Sin embargo, es importante señalar algunas limitaciones de esta investigación. Entre ellas se encontró la posibilidad de sesgos en las respuestas de los participantes, así como la limitación en la generalización de los resultados debido al tamaño muestral y al enfoque en una población específica de estudiantes de enfermería de una sola universidad.

Además, la investigación estuvo sujeta a restricciones temporales y logísticas, como el tiempo disponible para la recolección y análisis de datos, así como la disponibilidad de recursos para llevar a cabo el estudio de manera exhaustiva. A pesar de estas limitaciones, se espera que los hallazgos de esta investigación hayan proporcionado información valiosa para comprender mejor los hábitos de vida saludable y la elección alimentaria en estudiantes de enfermería, lo que a su

vez contribuirá a la formulación de estrategias efectivas de promoción de la salud en este grupo demográfico.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes históricos

Los buenos hábitos alimenticios han sido reconocidos como un pilar fundamental para la salud y el bienestar desde la antigüedad. A lo largo de la historia, se han desarrollado filosofías y prácticas dietéticas en diversas culturas y civilizaciones con el objetivo de optimizar la nutrición y prevenir enfermedades (Aguirre-Chiquito et al., 2022).

Durante la etapa prehistórica, nuestros ancestros basaban su alimentación en la caza y la recolección de frutas, verduras, frutos secos y raíces. Esta dieta, rica en fibra, vitaminas y minerales, era considerada saludable y proporcionaba los nutrientes necesarios para la supervivencia. La selección natural favorecía a aquellos individuos con mejores hábitos alimenticios, aumentando su probabilidad de sobrevivir y reproducirse (Hurtado, Valeria, Guerrero, & Galvez, 2022).

En las civilizaciones antiguas como la egipcia, griega, romana y china, la alimentación adquirió un papel importante en la cultura y la religión. Se desarrollaron sistemas agrícolas y ganaderos que permitieron diversificar la dieta y acceder a nuevos alimentos. Surgieron filósofos y médicos que promovieron la idea de una alimentación equilibrada y moderada para mantener la salud, sentando las bases de la nutrición preventiva en textos como el "Corpus Hipocraticum" (Grecia) y el "Nei Jing" (China) (Ekmeiro & Matos, 2022).

Durante la Edad Media, la dieta europea se vio influenciada por la religión cristiana, que enfatizaba el ayuno y la abstinencia. En contraste, en el Renacimiento se redescubrieron textos clásicos sobre alimentación y salud, lo que impulsó el interés por una dieta más variada y nutritiva (Ekmeiro & Arévalo, 2021).

La Revolución Industrial y los avances científicos posteriores modificaron significativamente los hábitos alimenticios. La producción en masa de alimentos

procesados y la urbanización aumentaron el consumo de azúcar, grasas saturadas y calorías vacías, generando preocupación por enfermedades como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares (Zamora, Santana, & Miranda, 2022).

En la actualidad, las recomendaciones sobre buenos hábitos alimenticios se basan en evidencia científica sólida y promueven una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, lácteos bajos en grasa y proteínas magras. Se enfatiza la importancia de limitar el consumo de alimentos procesados, azúcares añadidos y grasas saturadas para mantener la salud y prevenir enfermedades crónicas (Lizandra & Gregori, 2021).

La historia de los buenos hábitos alimenticios en Ecuador es un verdadero viaje culinario por el tiempo, reflejando la diversidad geográfica y cultural del país a lo largo de los siglos. En la época prehispánica, los pueblos indígenas aprovecharon la abundancia de su entorno para sustentar su alimentación de manera balanceada (Gómez-Calvo et al., 2022). En la región Andina, se destacaba el consumo de granos andinos como el maíz, la quinua, el chocho (lupino) y el fréjol (frijol), mientras que, en la Costa, la dieta se basaba en productos del mar como pescados y mariscos, complementados con yuca, frutas tropicales y vegetales como la achira y el ají. Esta alimentación, ligada estrechamente a la agricultura y la actividad diaria, era nutritiva y variada (Palomo et al., 2022).

Con la llegada de los españoles en el período colonial, se produjo una transformación significativa en la dieta ecuatoriana. Se introdujeron nuevos productos como el trigo, la cebada, la carne vacuna, porcina y avícola, los cuales se integraron a la dieta indígena. El consumo de carne se asoció con un mayor estatus social, y el azúcar derivado de la caña de azúcar también se añadió, dando origen a nuevos dulces y bebidas (Fernández & Caballero, 2023).

En la época de la República y el siglo XX, la alimentación ecuatoriana continuó su evolución con la aparición de plantaciones de productos como el café, el cacao y el banano (Bustamante, 2023). El arroz se convirtió en un alimento básico en la Costa, y las recetas tradicionales se fusionaron con influencias europeas y africanas,

dando lugar a la diversidad culinaria que caracteriza al país en la actualidad. Sin embargo, con la industrialización y la urbanización en el siglo XX, surgieron cambios en los hábitos alimenticios, incrementándose el consumo de alimentos procesados, azúcares y grasas, lo cual generó preocupación por las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta (Rodríguez, Carmona, & Rodríguez, 2020).

En la actualidad, se observa un renovado interés por rescatar los hábitos alimenticios ancestrales. Se promueve el consumo de productos locales, orgánicos y frescos, y existe una mayor conciencia sobre la importancia de una dieta balanceada que incluya todos los grupos alimenticios. La gastronomía ecuatoriana, con sus sabores únicos y su diversidad, se ha posicionado a nivel internacional como un verdadero tesoro culinario (Peña-Camposano, 2023).

2.1.2. Antecedentes referenciales

En un estudio llevado a cabo por Plaza, Martínez, & Navarro (2022), se investigaron los hábitos alimenticios, estilos de vida y datos antropométricos de una población militar. La investigación adoptó un enfoque observacional, transversal y descriptivo, donde se recopilaban datos a través de cuestionarios centrados en los hábitos alimentarios, estilos de vida, enfermedades asociadas y mediciones antropométricas. Tras obtener una muestra de 107 individuos, se evidenció que más del 70% de la población necesitaba ajustes en su alimentación, siendo notables las discrepancias en la adhesión a la Dieta Mediterránea, especialmente en aspectos como la ingesta de frutas, cereales, legumbres, aceite de oliva, leche y huevos. Además, se destacó que aproximadamente el 69,79% de los participantes realizaban actividad física en su tiempo libre. Respecto a los datos antropométricos, se encontró que el 30,17% presentaba sobrepeso y el 8,75% obesidad. Estos resultados proporcionaron información valiosa sobre la necesidad de modificar patrones no saludables y promover un estilo de vida más beneficioso a través de programas educativos y acciones de promoción de la salud, con el objetivo de prevenir y reducir las enfermedades asociadas a una alimentación inadecuada y al sedentarismo en esta población militar específica.

La revisión sistemática llevada a cabo por Maza, Caneda, & Vivas (2022), abordó la relación entre los hábitos alimenticios de los jóvenes universitarios y su impacto en la salud, utilizando los estándares PRISMA. A partir de la exploración de 2397 artículos entre 2000 y 2020 en bases de datos como Scopus, EBSCOhost y ScienceDirect, se seleccionaron 57 estudios para un análisis detallado. Los resultados revelaron que la mayoría de las investigaciones se centraron en aspectos de salud y nutrición en revistas especializadas, principalmente en Estados Unidos, Arabia Saudita y España, con un enfoque mayoritario en diseños transversales y datos primarios. Se identificó que los jóvenes universitarios presentan patrones alimenticios poco saludables, caracterizados por una baja calidad nutricional, alto consumo de dulces, grasas y comidas ultraprocesadas, y una insuficiente ingesta de frutas y verduras. Estos malos hábitos alimenticios se asociaron con un mayor riesgo de sobrepeso, enfermedades cardiovasculares y diabetes, lo que subraya la importancia de abordar esta problemática en el contexto universitario para promover hábitos alimenticios más saludables y prevenir enfermedades crónicas en esta población.

González-Lomelí et al. (2022) investigaron la percepción de la dieta y la actividad física entre estudiantes universitarios mexicanos durante la pandemia de COVID-19. La muestra estuvo compuesta por 553 estudiantes de dos universidades en el noroeste de México, seleccionados por conveniencia y con consentimiento informado. Durante mayo-junio de 2020, se aplicaron cuestionarios sobre agencia personal en actividad física y hábitos alimenticios mediante un formato de Google. Los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes percibieron su dieta como mala-regular (58 %) y solo un pequeño porcentaje la consideró excelente (3.5 %). Respecto a los hábitos alimenticios, la mayoría consumía frutas y verduras con frecuencia (60 %), fibra (50 %), alimentos frescos (48 %) y guisados bajos en grasa (44 %). Además, se observó que cerca de un tercio de los estudiantes no practicaba actividad física (30.1 %) y menos de la mitad realizaba de 90 a 150 minutos de ejercicio por semana (45.8 %). Solo un pequeño porcentaje cumplía con algún programa de ejercicio (30 %), aunque la mayoría opinaba tener tiempo suficiente para realizar actividad física (74 %). Los resultados también mostraron una correlación entre un mayor consumo de alimentos saludables, una percepción adecuada de la dieta y la práctica de ejercicio físico. Asimismo, el tiempo dedicado

a la actividad física se vio influenciado por el tipo de alimentos consumidos, la actividad física realizada y el grado de intencionalidad para llevarla a cabo.

En el estudio realizado por Fernández et al. (2022), se buscó identificar los hábitos alimentarios asociados al nivel de estrés en estudiantes de la Universidad Nacional de Caaguazú durante la pandemia de COVID-19. El diseño fue descriptivo, observacional y de corte transversal, con una muestra de 353 estudiantes de diversas facultades. Los participantes, en su mayoría mujeres (64.9%) y menores de 23 años (59.5%), pertenecían principalmente a la facultad de ciencias de la producción (36.5%) y al tercer año de estudios (29.7%). Se encontró que el 64.8% de los estudiantes presentaba un nivel alto de estrés. Este nivel de estrés se relacionó significativamente con el alto consumo de dulces (AOR= 2.94), comida rápida (AOR= 2.23), bajo consumo de frutas (AOR= 1.66), saltarse el almuerzo (AOR= 2.94) y el aumento en las colaciones diarias (AOR= 3.36). Estos resultados indican que el estrés académico durante la pandemia del COVID-19 influyó de manera negativa en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios, evidenciando la importancia de abordar esta problemática en el contexto educativo.

Espinoza, Yance, & Runzer (2022), buscaron describir los hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes de medicina durante la cuarentena por COVID-19 en el Perú. Se empleó un enfoque transversal descriptivo multicéntrico, involucrando a 886 estudiantes de medicina. Se observó una predominancia del sexo femenino, representando el 81.49% de la muestra, mientras que el sexo masculino constituyó el 18.51%. Respecto a la percepción de salud, la gran mayoría calificó su estado de salud como satisfactorio, bueno, muy bueno o excelente, con solo un pequeño porcentaje considerándolo bajo. En cuanto a los hábitos saludables, se destacó la baja incidencia de tabaquismo y una proporción significativa de estudiantes que practicaban actividad física, aunque durante la pandemia esta última disminuyó notablemente. Estos resultados sugieren que, si bien hubo un mantenimiento de hábitos alimentarios saludables y conductas preventivas, la actividad física diaria se vio afectada por el confinamiento, lo que puede tener implicaciones en la salud a largo plazo de estos estudiantes.

La investigación realizada por Catalá-Díaz et al. (2023), examinó la frecuencia de malnutrición en adolescentes del 8vo grado de la Escuela Secundaria Básica Urbana Carlos Ulloa en el municipio Pinar del Río, así como su relación con los hábitos alimentarios. El objetivo principal fue identificar la prevalencia de malnutrición por exceso o defecto y evaluar los hábitos alimentarios mediante cuestionarios validados de auto reporte. El estudio, de tipo observacional, analítico y transversal, utilizó indicadores antropométricos para evaluar los diferentes fenotipos nutricionales. Los resultados mostraron que el sexo femenino predominó en la muestra, y se observó una alta prevalencia de malnutrición por exceso, con un 35,6 %. Se encontraron diferencias significativas entre sexos para varios indicadores antropométricos. En cuanto a los hábitos alimentarios, se identificaron prácticas inadecuadas como la omisión frecuente del desayuno, el bajo consumo de frutas, vegetales y pescado, y el alto consumo de embutidos, ahumados y comida chatarra. Estos hallazgos sugieren la existencia de malas prácticas alimentarias en este grupo de adolescentes, lo que podría contribuir al desarrollo de sobrepeso y obesidad en aproximadamente un tercio de la población estudiada.

En el estudio de Bustamante (2023), se apuntó a identificar los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de estudiantes de medicina de la Universidad San Francisco de Quito, así como los factores asociados a estos hábitos. Se trató de un estudio no experimental, observacional y descriptivo, que incluyó a 103 estudiantes de medicina registrados entre el 1er y el 5to año de la carrera. La muestra estuvo mayormente compuesta por mujeres (78.6%) en comparación con hombres (28.2%). Los resultados revelaron que el 21% de los participantes presentaban sobrepeso u obesidad, mientras que el 73% tenía un peso adecuado y el 5.6% presentaba un peso bajo. Respecto a la actividad física, el 77% de los estudiantes no realizaba actividad física adecuada para su edad. En cuanto a los hábitos alimentarios, se identificó que el 34% mantenía malos hábitos de alimentación. Sin embargo, no se encontró una relación directa entre el estado nutricional actual de los estudiantes y el tipo de alimentación ni con la actividad física que realizaban, posiblemente debido al tamaño de la muestra y a la edad de los participantes. Estos hallazgos sugieren la necesidad de implementar proyectos institucionales para fomentar una alimentación y hábitos saludables entre los estudiantes de medicina,

considerando la importancia de estos aspectos para su bienestar y rendimiento académico.

Salinas-Armijos (2023), se enfocó en establecer la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, así como las características sociodemográficas, en adolescentes de la Parroquia Victoria de Imbana. Se trató de un estudio descriptivo, cuantitativo y correlacional, con una muestra de 112 adolescentes de 8vo a 3ero de bachillerato, seleccionados de una población total de 156 estudiantes. Los resultados mostraron que el 50.9% de los adolescentes eran de sexo masculino y el 49.1% femenino, con una edad predominante entre 14 y 16 años (43.8%). En cuanto al estado nutricional, el 74% se encontraba en normopeso, el 13% con sobrepeso y el 13% restante con bajo peso. Respecto a los hábitos alimentarios, el 38% se clasificó como excelente, el 32% como bueno y el 30% tenía malos hábitos alimentarios. Al analizar la relación entre ambas variables, se encontró que el 74.1% de los adolescentes con normopeso tenía excelentes prácticas alimentarias. Sin embargo, al interpretar el chi cuadrado, se determinó que no existe una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes en las diversas instituciones estudiadas.

Peña-Campozano (2023), evaluó los hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional de niños de 1 a 3 años en el Centro de Desarrollo Infantil "Cristo del Consuelo". Utilizando métodos cuantitativos y analíticos, se recopilaron datos mediante encuestas a los representantes de los niños y entrevistas con la Coordinadora del Centro. Los resultados revelaron que la mayoría de los niños presentaban una alimentación adecuada y balanceada, esencial para su crecimiento saludable, aunque se identificaron índices de sobrepeso y talla no adecuada para la edad en algunos casos. Sin embargo, se observó que solo un pequeño porcentaje de la población estudiada recibió orientación sobre buenos hábitos alimenticios para su óptimo desarrollo. En general, la investigación resalta la importancia de brindar educación y promoción de hábitos saludables desde la primera infancia para garantizar un adecuado estado nutricional y bienestar en los niños durante su etapa de crecimiento.

La investigación de Ninasunta & Chipantiza (2023) exploró la relación entre los conocimientos nutricionales y los hábitos alimentarios en estudiantes de enfermería, empleando un estudio observacional, transversal y estratificado con diseño cuantitativo. Con una muestra probabilística de 285 individuos, se aplicaron encuestas para evaluar los niveles de conocimiento sobre nutrición y los patrones alimentarios de los participantes. Los resultados revelaron que alrededor del 69.9% de los estudiantes tenía un nivel medio de conocimientos en áreas como hábitos nutricionales y alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación. Sin embargo, en términos de hábitos alimentarios, se observó que solo el 25% realiza tres comidas al día, el 50% toma el desayuno solo una vez por semana y el 33% almuerza una vez por semana. Además, el consumo adecuado de frutas, verduras y agua fue bajo en comparación con el consumo de alimentos ricos en azúcar y grasas, que se presentó de manera más frecuente. Estos hallazgos sugieren que existe una desconexión entre los conocimientos adquiridos y la aplicación de estos en la práctica alimentaria diaria de los estudiantes, posiblemente influenciada por factores como la disponibilidad de alimentos fuera de casa. Por lo tanto, se destaca la necesidad de implementar estrategias educativas y promover entornos que fomenten hábitos alimentarios saludables, especialmente entre estudiantes universitarios que pueden enfrentar desafíos significativos en su rutina diaria.

2.2. Contenido teórico que fundamenta la investigación

2.2.1. Actividad deportiva

La actividad deportiva es un pilar fundamental para la salud y el bienestar, abarcando una amplia gama de disciplinas que van desde deportes individuales como el atletismo y la natación, hasta deportes de equipo como el fútbol o el baloncesto. Independientemente del tipo de actividad elegida, el ejercicio físico regular conlleva numerosos beneficios para la salud (Kretschmer & Loch, 2022).

En términos físicos, la práctica deportiva fortalece el sistema cardiovascular y respiratorio al mejorar la circulación sanguínea y el transporte de oxígeno. También contribuye al aumento de la masa muscular y ósea, reduciendo el riesgo de lesiones y enfermedades como la osteoporosis (Ekmeiro & Arévalo, 2021). Además, mejora

el equilibrio, la coordinación y ayuda en el control del peso, quemando calorías y manteniendo una composición corporal saludable. Asimismo, reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y enfermedades cardíacas (Mercadante-Urquía et al., 2022).

En el aspecto mental, el ejercicio físico es un poderoso aliado para reducir el estrés y la ansiedad, gracias a la liberación de endorfinas que tienen un efecto calmante. Mejora el estado de ánimo, combate la depresión, aumenta la autoestima y la confianza en uno mismo, y mejora el rendimiento cognitivo al aumentar el flujo sanguíneo al cerebro (Acosta-Gallego et al., 2022).

Socialmente, la actividad deportiva fomenta la interacción social, permitiendo conocer gente nueva y desarrollar amistades. Además, ayuda en el desarrollo de valores como la disciplina, el trabajo en equipo y la responsabilidad. También es una forma saludable y divertida de pasar el tiempo libre (Ekmeiro & Matos, 2022).

Para iniciar una actividad deportiva de manera efectiva, es importante elegir una actividad que resulte agradable y motivadora. Antes de comenzar, se recomienda consultar con un médico para descartar problemas de salud que puedan contraindicar el ejercicio (Ordoñez-Luna et al., 2023). Es fundamental empezar con una intensidad baja y aumentar gradualmente, estableciendo metas realistas y buscando apoyo de un entrenador o grupo de amigos para mantener la motivación. Lo más importante es disfrutar del proceso y no solo enfocarse en los resultados (Vera et al., 2019).

2.2.2. Alimentación balanceada

La importancia de una alimentación balanceada no puede subestimarse. No solo es fundamental para mantener una buena salud física y mental, sino que también juega un papel crucial en la prevención de enfermedades y en el bienestar general a lo largo de la vida (Moncayo & Perugachi, 2024). Una alimentación balanceada se define por la variedad y proporción adecuada de nutrientes esenciales que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente. Esto incluye vitaminas,

minerales, carbohidratos, proteínas y grasas en las cantidades apropiadas (Medina, Cáceres, & Medina, 2022).

Uno de los aspectos clave de una alimentación balanceada es la variedad de alimentos. Esto implica consumir una amplia gama de alimentos de todos los grupos alimenticios, como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa. La inclusión de una variedad de alimentos garantiza que nuestro cuerpo reciba todos los nutrientes esenciales y evita deficiencias nutricionales (Villaseñor *et al.*, 2021).

Al tener una alimentación balanceada, nuestro cuerpo obtiene beneficios significativos. Por ejemplo, proporciona los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo adecuado en niños y adolescentes, mientras que, en adultos y personas mayores, ayuda a mantener la salud óptima y a prevenir enfermedades crónicas. Además, una dieta equilibrada contribuye a mantener un peso saludable, reduciendo el riesgo de obesidad y enfermedades relacionadas (Oliveira *et al.*, 2019).

La relación entre una alimentación balanceada y la salud mental también es notable. Una dieta rica en nutrientes esenciales puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y la ansiedad, y promover la claridad mental y la concentración. Por otro lado, una mala alimentación puede tener efectos adversos en la salud mental, como cambios de humor, fatiga y dificultades cognitivas (Mizia *et al.*, 2021).

Una alimentación balanceada no solo se trata de qué alimentos consumimos, sino también de cómo los consumimos. Por ejemplo, es importante prestar atención a las porciones y evitar el exceso de calorías, grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio. Optar por alimentos frescos y mínimamente procesados en lugar de alimentos altamente procesados y ultraprocesados es fundamental para una alimentación saludable (Fierro-Vaca *et al.*, 2023).

Planificar las comidas de manera adecuada también es esencial. Esto implica crear un menú semanal equilibrado que incluya una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios. Al hacer una lista de compras con los ingredientes necesarios

para preparar esas comidas, podemos evitar compras impulsivas y garantizar que tengamos los alimentos adecuados a la mano (Brennan *et al.*, 2021).

Leer las etiquetas de los alimentos es otro aspecto importante para una alimentación balanceada. Al prestar atención al contenido nutricional, podemos tomar decisiones informadas al elegir alimentos bajos en calorías, grasas saturadas, azúcares y sodio, y altos en fibra, vitaminas y minerales. Además, cocinar en casa utilizando técnicas saludables de cocción, como al vapor, horneado o salteado, nos permite controlar los ingredientes y la calidad de nuestras comidas (Calpa-Pastas *et al.*, 2019).

Comer con regularidad y en porciones adecuadas también es clave para una alimentación balanceada. Establecer horarios regulares para las comidas y evitar saltarse comidas ayuda a mantener los niveles de energía y el metabolismo funcionando de manera óptima. Además, incluir snacks saludables entre comidas, como frutas, verduras, yogurt o nueces, puede mantenernos satisfechos y evitar la sobreingesta en las comidas principales (Dos Santos *et al.*, 2020).

Masticar bien los alimentos y comer despacio son hábitos simples pero importantes para una buena digestión y absorción de nutrientes. Evitar distracciones durante las comidas, como ver televisión o usar el teléfono celular, nos ayuda a ser más conscientes de lo que comemos y a disfrutar de la experiencia culinaria de manera más plena (Egg *et al.*, 2020).

Crear un ambiente agradable para comer también puede mejorar nuestra experiencia alimentaria. Comer en un lugar tranquilo y relajado, poner la mesa de forma atractiva y disfrutar de la compañía de familiares y amigos durante las comidas puede hacer que comer sea más placentero y satisfactorio (Glympi, Chasioti, & Bälter, 2020).

Además de seguir una alimentación balanceada, es importante mantenerse hidratado y realizar actividad física regularmente. Beber suficiente agua a lo largo del día y evitar el consumo de bebidas azucaradas contribuye a la hidratación adecuada y al mantenimiento de un peso saludable. Complementar una dieta

equilibrada con actividad física regular, como caminar, correr, nadar o practicar deportes, es fundamental para mantener una buena salud cardiovascular, muscular y mental (Gupta & Garg, 2020).

2.2.3. Ejercicio físico

El ejercicio físico se presenta como un camino hacia la salud y el bienestar, abarcando cualquier actividad corporal que mejore o mantenga la condición física. Desde caminar hasta practicar deportes específicos, la variedad de opciones permite adaptar la actividad a las preferencias individuales (Lavie *et al.*, 2019).

Independientemente del tipo de ejercicio elegido, la práctica regular aporta innumerables beneficios tanto físicos como mentales. En el ámbito físico, se destaca el fortalecimiento del sistema cardiovascular y respiratorio al mejorar la circulación sanguínea y el transporte de oxígeno (Jia, Lu, & Wu, 2020). Además, la actividad física contribuye al aumento de la masa muscular y ósea, reduciendo el riesgo de lesiones y enfermedades como la osteoporosis. También mejora el equilibrio y la coordinación, aspectos fundamentales para prevenir caídas y accidentes, además de controlar el peso y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y enfermedades cardíacas (Meulenberg, 2019).

En cuanto a los beneficios mentales, el ejercicio físico actúa como un potente aliado para reducir el estrés y la ansiedad, gracias a la liberación de endorfinas que tienen un efecto calmante. Asimismo, mejora el estado de ánimo y combate la depresión, aumentando la autoestima y la confianza en uno mismo. A nivel cognitivo, el ejercicio mejora el flujo sanguíneo al cerebro, lo que puede potenciar la memoria, la concentración y el rendimiento cognitivo (Mahindru, Patil, & Agrawal, 2023).

Para iniciar una rutina de ejercicio físico de manera efectiva, es esencial elegir una actividad que resulte agradable y motivadora. Antes de comenzar, se recomienda consultar con un médico para asegurarse de no tener problemas de salud que puedan contraindicar el ejercicio (Matpady *et al.*, 2024). Comenzar gradualmente con una intensidad baja y establecer metas realistas ayuda a evitar la frustración, y contar con el apoyo de un entrenador o grupo de amigos puede mantener la

motivación y facilitar el progreso. Lo más importante es disfrutar del proceso de la actividad física y no obsesionarse únicamente con los resultados finales (Balatoni *et al.*, 2023).

2.2.4. Buenos hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios son fundamentales para mantener una vida saludable, ya que representan los patrones de comportamiento que determinan cómo nos alimentamos en términos de qué, cuándo y cómo comemos. Estos hábitos se construyen a lo largo del tiempo y están influenciados por una serie de factores, entre ellos, la cultura en la que nos desenvolvemos, nuestras preferencias personales, la disponibilidad de alimentos y nuestros ingresos económicos (Sugano *et al.*, 2022).

Es de suma importancia destacar la relevancia que tienen los hábitos alimenticios saludables en la preservación de una buena salud física y mental. Una dieta equilibrada y nutritiva provee al organismo de los nutrientes esenciales necesarios para su correcto funcionamiento y, al mismo tiempo, ayuda a prevenir la aparición de enfermedades (Stanulewicz *et al.*, 2019).

Cuando hablamos de hábitos alimenticios saludables, nos referimos a ciertas características que deben estar presentes en nuestra alimentación diaria. Estas características incluyen la variedad de alimentos consumidos, la proporción adecuada de macronutrientes y micronutrientes en la dieta, el consumo moderado de alimentos, la preferencia por alimentos frescos y mínimamente procesados, y la adaptación de la dieta según nuestras necesidades individuales, que pueden verse afectadas por nuestra edad, sexo, nivel de actividad física y estado de salud (Feng *et al.*, 2021).

Para desarrollar hábitos alimenticios saludables, es importante seguir ciertas recomendaciones. Entre ellas se encuentran la planificación de las comidas, la lectura de las etiquetas de los alimentos para conocer su contenido nutricional, la preparación de alimentos en casa para tener mayor control sobre los ingredientes y su forma de preparación (Lizandra & Gregori, 2021), el mantenimiento de una

rutina de comidas regular para estabilizar los niveles de azúcar en sangre, la masticación adecuada de los alimentos para facilitar la digestión, la creación de un ambiente agradable para comer y, por supuesto, disfrutar de la comida como parte de una experiencia placentera y saludable (Meulenberg, 2019).

Es importante tener en cuenta que los hábitos alimenticios pueden variar significativamente entre diferentes culturas. Esto se debe a influencias como la religión, la historia, la geografía y la disponibilidad de alimentos en cada región (Niestrój-Jaworska et al., 2022). Estas diferencias culturales se reflejan en los tipos de alimentos consumidos, las preparaciones culinarias y las tradiciones alimenticias únicas de cada grupo cultural. Por lo tanto, comprender y respetar estas diferencias culturales es esencial para promover hábitos alimenticios saludables en poblaciones diversas (Saridi et al., 2019).

2.2.4.1. Los hábitos alimenticios y sus efectos en la salud

Los hábitos alimenticios son elementos cruciales que influyen de manera significativa en la salud general de las personas. Según investigaciones, los malos hábitos alimenticios pueden contribuir al desarrollo de factores de riesgo como el sobrepeso, la obesidad y la diabetes (Matpady et al., 2024), que a su vez pueden desencadenar enfermedades crónicas graves, como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y los accidentes cerebrovasculares. Este fenómeno no es aislado, ya que numerosos estudios han demostrado que los comportamientos alimentarios poco saludables están relacionados con un número significativo de muertes en todo el mundo (Stanulewicz et al., 2019).

En cuanto a los patrones y hábitos alimenticios específicos, investigaciones han destacado la importancia de factores como la frecuencia de las comidas, el momento en que se ingieren durante el día, la omisión de alguna de las tres comidas diarias y el consumo de comidas rápidas fuera de casa (Mizia et al., 2021). Estos elementos pueden influir directamente en el aumento del peso corporal, especialmente en poblaciones más jóvenes (Acosta-Gallego et al., 2022). De hecho, datos indican que la prevalencia de sobrepeso y obesidad ha estado en aumento en las últimas décadas, con un impacto negativo en diversos aspectos de

la salud, como los niveles de colesterol y triglicéridos, la presión arterial y el riesgo de accidente cerebrovascular (Mercadante-Urquía et al., 2022).

Un aspecto preocupante en la actualidad es el creciente consumo de alimentos ultraprocesados. Estos productos son formulaciones industriales que contienen aditivos y pocos nutrientes, lo que contribuye a dietas desequilibradas (Szépné, Csernoch, & Balatoni, 2019). Estudios recientes han vinculado el consumo de alimentos ultraprocesados con condiciones como la obesidad, la hipertensión, las dislipidemias y el cáncer (Villaseñor *et al.*, 2021). Esta tendencia al consumo de alimentos ultraprocesados se ha observado especialmente en países en desarrollo, lo que subraya la necesidad urgente de promover hábitos alimenticios saludables a nivel global (Balatoni et al., 2019).

Es importante destacar que la población universitaria representa un grupo particularmente susceptible a la adquisición de malos hábitos alimenticios y de vida. El período de la vida universitaria se considera crítico para el establecimiento de patrones saludables, pero los cambios en la rutina y las demandas académicas pueden llevar a una reducción de la actividad física y a una ingesta menos saludable de alimentos (Calpa-Pastas *et al.*, 2019). Los altos niveles de estrés y las exigencias académicas pueden contribuir a una rutina de inactividad física, deteriorando aún más los hábitos alimenticios y físicos de los estudiantes. En este contexto, es crucial implementar programas educativos y de promoción de la salud dirigidos específicamente a la población universitaria para fomentar hábitos alimenticios y de vida más saludables (Mizia et al., 2021).

2.2.4.2. Factores que condicionan los buenos hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios saludables son el resultado de una interacción compleja entre varios factores que abarcan lo biológico, psicológico, sociocultural y económico. Estos elementos se entrelazan para influir en nuestras elecciones alimentarias y, en última instancia, en nuestra salud y bienestar (Brennan et al., 2021).

En el ámbito biológico, el hambre y el apetito juegan roles distintos pero relacionados en nuestro comportamiento alimentario (Villaseñor et al., 2021). El hambre es una señal fisiológica que indica la necesidad de energía y nutrientes, mientras que el apetito es más complejo, influenciado por factores sensoriales, emocionales y cognitivos. Por ejemplo, podemos sentir hambre física, pero experimentar un apetito específico por un alimento debido a su sabor, aspecto visual o asociaciones emocionales (Ninasunta & Chipantiza, 2023).

El metabolismo de cada individuo también desempeña un papel crucial. Este proceso biológico determina la cantidad de calorías que necesitamos para mantenernos y cómo nuestro cuerpo procesa esos alimentos para obtener energía. La genética también influye, ya que algunos individuos pueden tener una predisposición genética a ciertas enfermedades relacionadas con la alimentación, como la obesidad o la diabetes (Vera et al., 2019).

En el plano psicológico, las emociones tienen un impacto significativo en nuestras elecciones alimentarias. El estrés, la ansiedad, la tristeza o incluso el aburrimiento pueden influir en la elección de alimentos y en la cantidad que comemos. Muchas personas recurren a la comida como una forma de afrontar emociones difíciles o como un mecanismo de recompensa emocional (Zamora, Santana, & Miranda, 2022). La autoestima también desempeña un papel importante. Las personas con una baja autoestima pueden tener tendencia a conductas alimentarias poco saludables, como la restricción excesiva o la ingesta emocional (Szépné, Csernoch, & Balatoni, 2019).

Los hábitos también son una parte integral de nuestra relación con la comida. Los hábitos alimenticios que se establecen desde la infancia a menudo son difíciles de cambiar, incluso si no son saludables (Lavie et al., 2019). Esto se debe a que los hábitos están arraigados en nuestra rutina diaria y pueden estar asociados con emociones, momentos específicos del día o actividades particulares (Mizia et al., 2021).

En el ámbito sociocultural, nuestra cultura, tradiciones culinarias, creencias y valores influyen en nuestras elecciones alimentarias. Lo que consideramos "comida

normal" o "apetitosa" está moldeado por nuestras experiencias culturales y sociales. La familia y los amigos también tienen un impacto significativo (Stanulewicz et al., 2019). Los hábitos alimenticios de quienes nos rodean pueden influir en nuestras propias elecciones. Por ejemplo, si nuestros familiares o amigos tienen una dieta rica en alimentos procesados, es más probable que adoptemos patrones similares (Meulenbergh, 2019).

La disponibilidad de alimentos es otro factor clave. El acceso a alimentos frescos, nutritivos y asequibles es fundamental para mantener una alimentación saludable. Desafortunadamente, muchas comunidades carecen de acceso a alimentos de calidad debido a factores como la ubicación geográfica o la disponibilidad económica. Esto puede conducir a opciones menos saludables y contribuir a disparidades en la salud entre diferentes grupos de la población (Mercadante-Urquía et al., 2022).

El entorno social también desempeña un papel en nuestras elecciones alimentarias. La presión social, las normas sociales y las expectativas sociales pueden influir en lo que comemos y en la cantidad que consumimos. Por ejemplo, en ciertos contextos sociales, puede ser común comer grandes cantidades de comida o consumir alimentos específicos en determinados eventos o celebraciones (Glympi, Chasioti, & Bälter, 2020).

En el ámbito económico, los ingresos y el costo de los alimentos son determinantes. Los ingresos económicos pueden limitar el acceso a alimentos de calidad, ya que los alimentos frescos y nutritivos a menudo son más costosos que las opciones menos saludables (Feng et al., 2021). El costo de los alimentos también puede influir directamente en qué compramos y consumimos. Además, la educación nutricional juega un papel crucial (Lizandra & Gregori, 2021). El acceso a información sobre nutrición y alimentación saludable puede estar limitado por factores económicos, lo que resalta la importancia de programas educativos accesibles para todos (Matpady et al., 2024).

2.2.5. Elección alimentaria

La elección alimentaria, en su esencia, representa un proceso fundamental que orienta la selección de los alimentos consumidos por individuos en diversos contextos y condiciones. Este proceso, de naturaleza multifacética, involucra una serie de variables interrelacionadas que convergen para determinar las preferencias alimentarias y los patrones dietéticos de las personas, lo cual tiene un impacto significativo en su bienestar físico, mental y social (Moncayo & Perugachi, 2024).

El aspecto clave de la elección alimentaria radica en su capacidad para influir directamente en la salud de los individuos, tanto desde una perspectiva física como mental. La inclusión de alimentos nutritivos y equilibrados proporciona al organismo los nutrientes esenciales que necesita para su correcto funcionamiento, previniendo así enfermedades y contribuyendo al mantenimiento de un peso corporal saludable (Oliveira et al., 2019). Por el contrario, una elección alimentaria desequilibrada o carente de nutrientes puede aumentar el riesgo de desarrollar afecciones crónicas como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardíacas y diversos tipos de cáncer (Mizia et al., 2021). Además, una dieta adecuada puede tener efectos positivos en el estado de ánimo y la energía de las personas, reduciendo el estrés y mejorando su bienestar emocional y psicológico (Villaseñor et al., 2021).

Otro aspecto relevante de la elección alimentaria es su impacto en la sostenibilidad ambiental. La producción, distribución y consumo de alimentos tienen un efecto significativo en el medio ambiente, desde la utilización de recursos naturales hasta la generación de residuos y emisiones. En este sentido, optar por alimentos sostenibles, de producción local y con bajo impacto ambiental puede contribuir de manera significativa a la protección del entorno y al fomento de prácticas alimentarias más responsables y respetuosas con el planeta (Fierro-Vaca et al., 2023).

Para lograr una elección alimentaria efectiva y saludable, es necesario considerar una serie de factores y seguir ciertas recomendaciones. En primer lugar, es fundamental contar con información actualizada y precisa sobre nutrición,

comprendiendo los diferentes grupos alimenticios y sus aportes nutricionales. Esto permite a las personas tomar decisiones informadas basadas en el conocimiento científico y las necesidades específicas de su organismo (Egg *et al.*, 2020).

La planificación de las comidas juega un papel crucial en el proceso de elección alimentaria. Crear un menú equilibrado que incluya una variedad de alimentos nutritivos de todos los grupos alimenticios proporciona una base sólida para una dieta saludable (Mizia *et al.*, 2021). Asimismo, hacer una lista de compras con los ingredientes necesarios para preparar esas comidas ayuda a evitar compras impulsivas y a mantener el enfoque en alimentos nutritivos y frescos (Brennan *et al.*, 2021).

Priorizar alimentos frescos, enteros y mínimamente procesados es otra recomendación importante. Limitar el consumo de alimentos altamente procesados, precocinados y con aditivos artificiales contribuye a una alimentación más saludable y equilibrada. Optar por frutas y verduras frescas de temporada, proteínas magras y grasas saludables mejora la calidad nutricional de la dieta y promueve el bienestar general (Glympi, Chasioti, & Bälter, 2020).

Además de considerar aspectos nutricionales, es esencial tener en cuenta las preferencias personales y los gustos individuales al momento de elegir alimentos. Consumir alimentos que resulten agradables y satisfactorios contribuye a mantener una relación positiva con la comida y a disfrutar de la experiencia culinaria. Experimentar con nuevas recetas y sabores puede ser una forma divertida de diversificar la dieta y descubrir opciones nutritivas y deliciosas (Dos Santos *et al.*, 2020).

La atención y conciencia durante las comidas también son aspectos fundamentales de una elección alimentaria saludable. Prestar atención a las señales de hambre y saciedad, comer despacio y masticar adecuadamente los alimentos favorece la digestión y el aprovechamiento de nutrientes. Evitar distracciones durante las comidas, como el uso de dispositivos electrónicos, permite disfrutar plenamente de la comida y fomenta una relación consciente con los alimentos (Gupta & Garg, 2020).

El contexto cultural y social no debe pasarse por alto en el proceso de elección alimentaria. Comprender las tradiciones culinarias, las preferencias alimentarias de diferentes culturas y respetar las restricciones dietéticas por motivos religiosos o de salud contribuye a una convivencia armoniosa y respetuosa en términos alimentarios (Sugano et al., 2022). Compartir comidas con familiares y amigos también fortalece los lazos sociales y emocionales asociados con la alimentación, promoviendo un sentido de comunidad y bienestar (Stanulewicz et al., 2019).

CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación fue de tipo descriptivo porque se centró en caracterizar y describir los principales hábitos de vida saludable de los estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo. Además, fue correlacional porque buscó establecer la relación entre estos hábitos de vida saludable y la alimentación de los estudiantes, es decir, determinar si existe una conexión o asociación entre ambos aspectos en esta población estudiantil específica.

Se utilizó un diseño transversal en esta investigación porque se recopilaron datos de manera simultánea en un solo momento en el tiempo, sin seguimiento a lo largo del tiempo. Este diseño fue adecuado para el estudio, ya que permitió obtener información actual y representativa de la situación en ese momento específico. Además, el diseño transversal facilitó la caracterización de los hábitos y la identificación de factores influyentes en la elección de la alimentación en un periodo determinado, proporcionando una visión instantánea y detallada de la relación entre estos aspectos en la población estudiada.

3.2. La población y la muestra

3.2.1. Características de la población

En este estudio, se consideró como población a la totalidad de estudiantes del quinto año de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo (UTB), que en total asciende a 80 personas. La población se caracterizó por ser una muestra homogénea en términos de nivel educativo y área de estudio, ya que todos los participantes estaban en el mismo semestre y carrera universitaria.

Además, se consideró que, al ser una población universitaria, los estudiantes del quinto semestre de Enfermería de la UTB tenían un nivel de conocimiento y conciencia sobre hábitos de vida saludable y alimentación que podían ser objeto de estudio y análisis en la investigación. Asimismo, al tratarse de una población

relativamente joven, se esperaba obtener información relevante sobre la influencia de los hábitos de vida saludable en la alimentación durante esta etapa de formación académica y desarrollo personal.

3.2.2. Delimitación de la población

3.2.2.1. Criterios de inclusión

Estudiantes activos: Se incluyeron únicamente a los estudiantes que estaban cursando el quinto semestre de la carrera de Enfermería en la Universidad Técnica de Babahoyo (UTB) durante el período de estudio.

Disponibilidad: Los participantes debían estar disponibles y dispuestos a participar voluntariamente en la investigación.

3.2.2.2. Criterios de exclusión

Estudiantes no activos: Se excluyeron a los estudiantes que no estaban matriculados o no estaban cursando el quinto semestre de la carrera de Enfermería en la UTB durante el período de estudio.

No disponibilidad: Se excluyeron a aquellos estudiantes que, por cualquier motivo, no estaban disponibles o no estaban dispuestos a participar voluntariamente en la investigación, como, por ejemplo, ausencia por motivos de salud o compromisos personales que impedían su participación.

3.2.3. Tipo de muestra

Se utilizó una muestra total o censal debido al tamaño relativamente pequeño de la población de interés. En este caso, al considerar a todos los estudiantes como parte de la muestra, no se llevó a cabo un proceso de selección aleatoria, estratificada o por muestreo probabilístico. La muestra total se utilizó principalmente debido al tamaño relativamente pequeño de la población de estudio

3.2.4. Tamaño de la muestra

Debido a que esta población es relativamente pequeña y se encuentra por debajo de los 100 individuos, se optó por tomarla en su totalidad como muestra. Esta decisión se tomó para disminuir el margen de error y aumentar la representatividad de los resultados, ya que, al trabajar con la totalidad de la población, se logra una mayor precisión en la información recopilada. De esta manera, se pudo obtener una visión más completa y detallada de los hábitos de vida saludable y la alimentación de los estudiantes del quinto semestre de enfermería de la UTB.

3.2.5. Proceso de selección de la muestra

El proceso de selección de la muestra en este estudio se basó en el principio de una muestra total o censal. Dado que la población de interés era el total de estudiantes del quinto semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo (UTB), que constaba de 80 personas, no fue necesario realizar un proceso de selección aleatorio o estratificado. Todos los estudiantes de ese quinto semestre fueron considerados automáticamente como parte de la muestra debido a la accesibilidad y disponibilidad de la población completa para la investigación. Esto garantizó que todos los estudiantes tuvieran la oportunidad de participar y proporcionar información relevante sobre sus hábitos de vida saludable y su alimentación, sin excluir a ningún individuo de la población de interés.

3.3. Los métodos y las técnicas

En la investigación, se aplicaron varios métodos y técnicas para recopilar y analizar datos. Entre los métodos utilizados se incluyeron el método inductivo, el método deductivo y el método analítico.

Método inductivo: Se utilizó el método inductivo para recolectar datos y observar patrones y tendencias emergentes a partir de la información recopilada. Esto implicó recopilar datos específicos de los estudiantes sobre sus hábitos de vida saludable y su alimentación, sin partir de hipótesis previas.

Método deductivo: Se aplicó el método deductivo para analizar los datos recopilados en función de teorías o hipótesis previamente establecidas. Esto permitió contrastar la información obtenida con conocimientos teóricos existentes sobre hábitos de vida saludable y alimentación.

Método analítico: Se empleó el método analítico para examinar y interpretar los datos recopilados de manera sistemática y detallada. Esto incluyó el uso de técnicas estadísticas y análisis cualitativos para identificar relaciones, tendencias y conclusiones significativas relacionadas con los hábitos de vida saludable y la alimentación de los estudiantes.

En cuanto a las técnicas utilizadas, se aplicó una encuesta hecha por el autor como técnica principal para recopilar datos de los estudiantes. La encuesta se diseñó específicamente para este estudio y se implementó a través de un cuestionario en línea utilizando la plataforma Google Forms. Este cuestionario incluyó preguntas estructuradas relacionadas con los hábitos de vida saludable, la alimentación y otros aspectos relevantes para el objetivo de la investigación. El uso de Google Forms como instrumento permitió recopilar datos de manera eficiente, organizar la información de los participantes y facilitar el análisis posterior de los resultados obtenidos.

3.4. Procesamiento estadístico de la información

Para el análisis estadístico, se ingresaron los datos en una hoja de cálculo de Excel 2019 versión 2108 (compilación 14326.20508) desarrollado por Microsoft Corporation, realizando la tabulación correspondiente. El análisis estadístico se hizo en SPSS versión 29.0.0, desarrollado por International Business Machines Corporation (IBM). Los resultados se presentaron en tablas de frecuencias absolutas y relativas, además de gráficos estadísticos, facilitando así la comprensión visual de la información recopilada.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

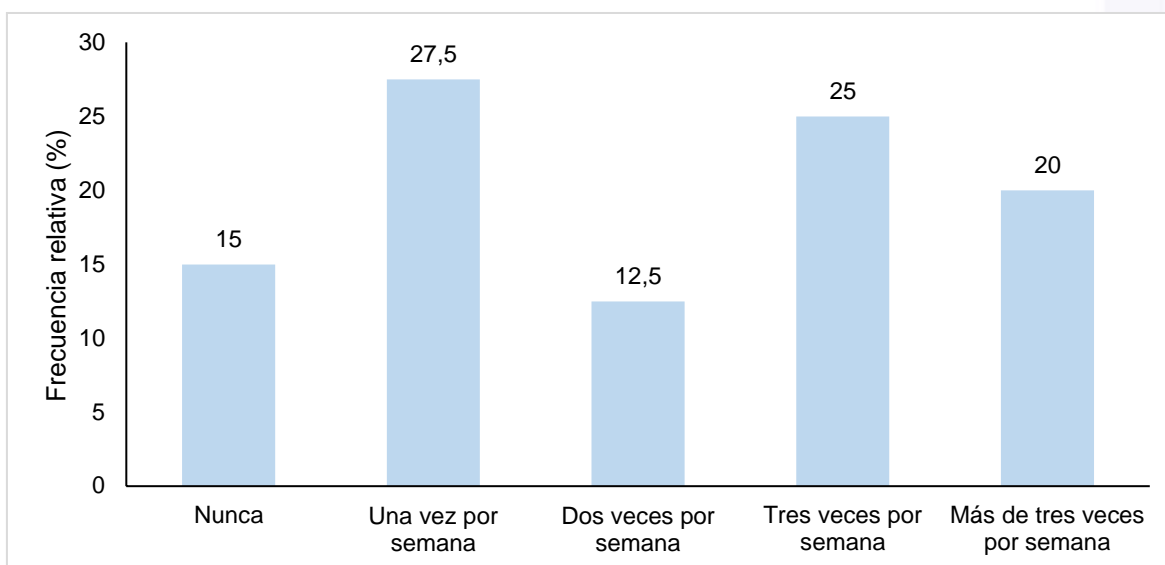
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de la situación actual

4.1.1. Realización de actividad física

La distribución de la frecuencia con la que los estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo realizan actividad física durante la semana. El 27.5% de los estudiantes realiza actividad física una vez por semana, siendo esta la frecuencia más común, seguido de un grupo que nunca realiza actividad física, representando el 15% de los encuestados. El 25% de los estudiantes realiza actividad física tres veces por semana, seguido por el 20% que lo hace más de tres veces por semana. Finalmente, el 12.5% de los encuestados realiza actividad física dos veces por semana.

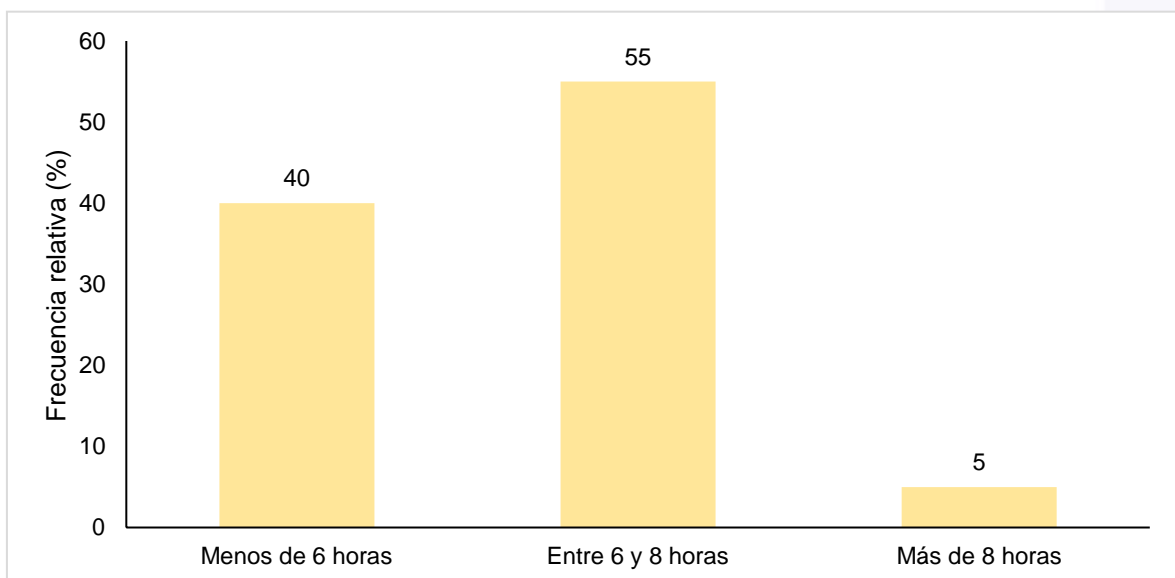
Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes encuestados están comprometidos con la práctica de actividad física al menos una vez por semana, lo cual es positivo para su salud y bienestar general. Sin embargo, es importante fomentar la participación en actividad física de manera más regular, ya que un porcentaje significativo de estudiantes aún no lo realiza o lo hace de manera poco frecuente.



4.1.2. Horas promedio de sueño diario

Presenta la distribución de la cantidad de horas que los estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo duermen en promedio cada noche. De acuerdo con los datos de la encuesta, el 55% de los estudiantes duerme entre 6 y 8 horas por noche, lo que representa la mayoría. Le sigue el grupo que duerme menos de 6 horas, con un 40% de los encuestados. Por otro lado, solo el 5% de los estudiantes duerme más de 8 horas por noche.

Los mencionados resultados sugieren que la mayoría de los estudiantes encuestados están dentro de un rango saludable de horas de sueño por noche (6-8 horas), lo cual es positivo para su salud física y mental. Sin embargo, es importante prestar atención al grupo significativo que duerme menos de 6 horas, ya que la falta de sueño puede afectar negativamente su bienestar general y su desempeño académico.

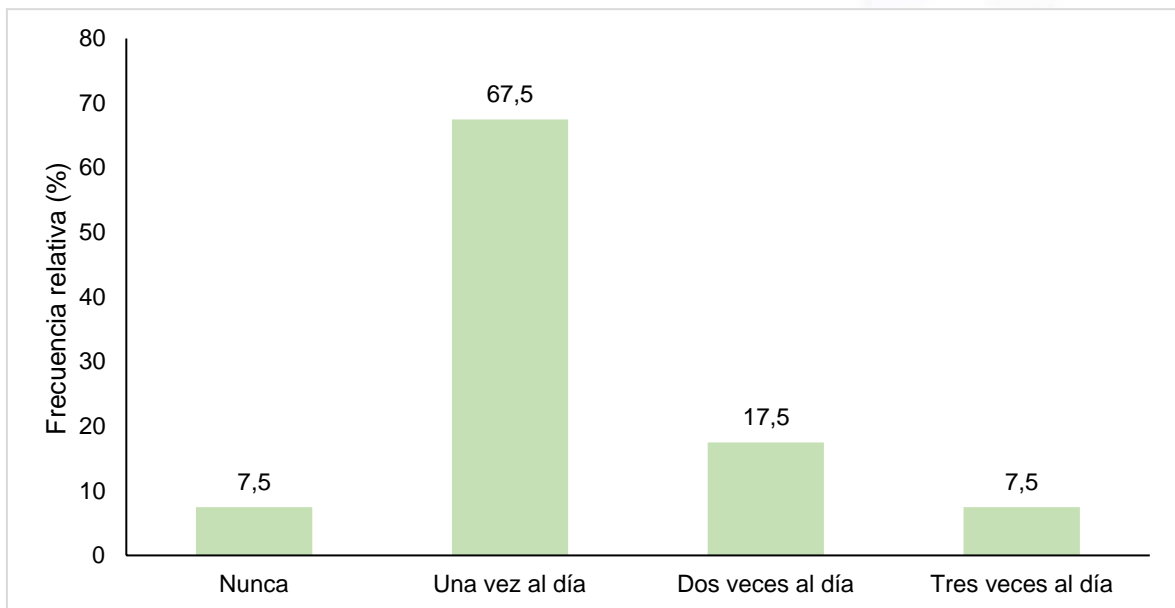


4.1.3. Frecuencia de consumo de frutas y verduras

Se presenta la distribución de la frecuencia con la que los estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo consumen frutas y verduras frescas al día. El 67.5% de los estudiantes consume frutas y verduras frescas una vez al día, siendo esta la frecuencia más común. Le sigue el grupo que consume dos veces al día, representando el 17.5% de los encuestados. Por otro

lado, un pequeño porcentaje del 7.5% consume frutas y verduras frescas tres veces al día, y otro 7.5% nunca las consume.

Lo anterior pone en evidencia que la mayoría de los estudiantes encuestados tienen hábitos saludables en cuanto al consumo de frutas y verduras frescas, al menos una vez al día. Sin embargo, es importante fomentar la inclusión de estos alimentos en más de una comida diaria para obtener una mayor variedad de nutrientes y beneficios para la salud.

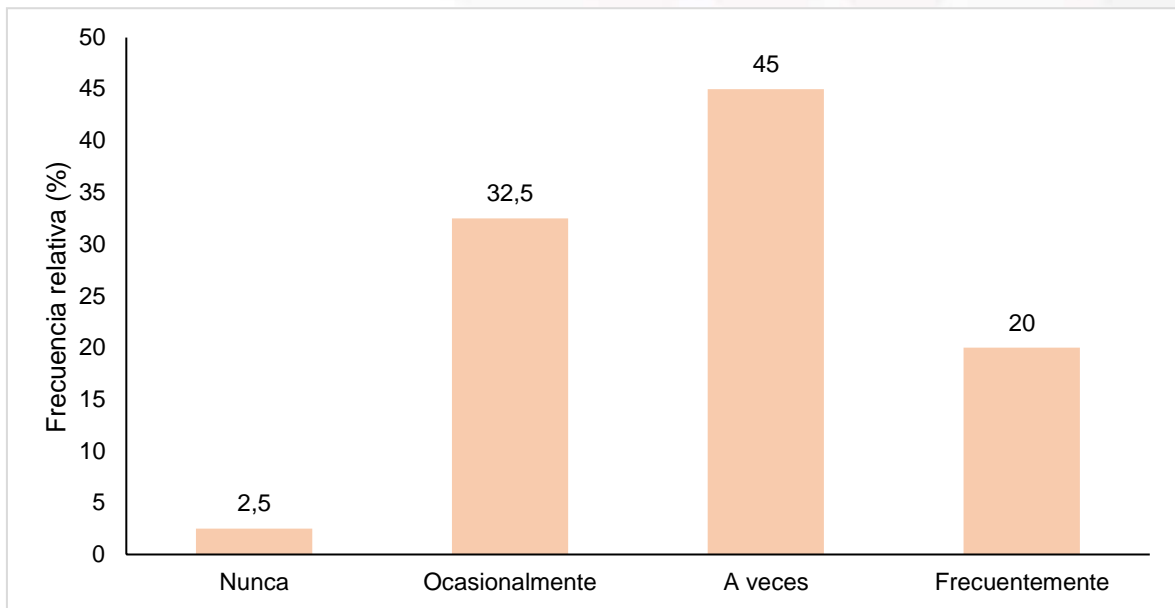


4.1.4. Ocurrencia del consumo de alimentos altos en azúcar

La frecuencia con la que los estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo consumen alimentos altos en azúcar. Los datos revelan que el 45% de los estudiantes consume alimentos altos en azúcar a veces, siendo esta la categoría más representativa. Le sigue el grupo que ocasionalmente los consume, con un 32.5% de los encuestados. Por otro lado, el 20% de los estudiantes lo hace frecuentemente, mientras que solo el 2.5% nunca consume este tipo de alimentos.

Estos resultados resaltan la importancia de crear conciencia sobre el consumo de alimentos altos en azúcar, ya que una proporción significativa de estudiantes reporta consumirlos de manera ocasional o frecuente. Promover hábitos

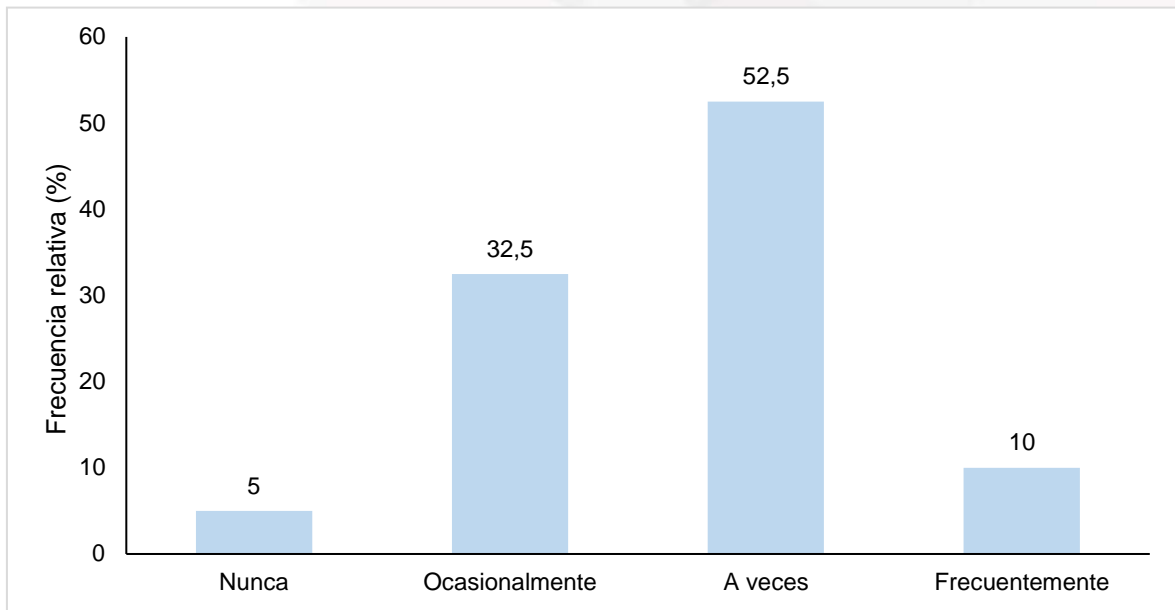
alimenticios más saludables podría contribuir al bienestar general de los estudiantes.



4.1.5. Ocurrencia del consumo de alimentos altos en grasas saturadas

En la Figura 5 se muestra la distribución de la frecuencia con la que los estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo consumen alimentos altos en grasas saturadas. Se pudo apreciar que, el 52.5% de los estudiantes consume alimentos altos en grasas saturadas a veces, lo que indica que esta es la categoría más común entre los encuestados. Le sigue el grupo que ocasionalmente los consume, representando el 32.5% de los encuestados. Por otro lado, el 10% de los estudiantes lo hace frecuentemente, mientras que solo el 5% nunca consume este tipo de alimentos.

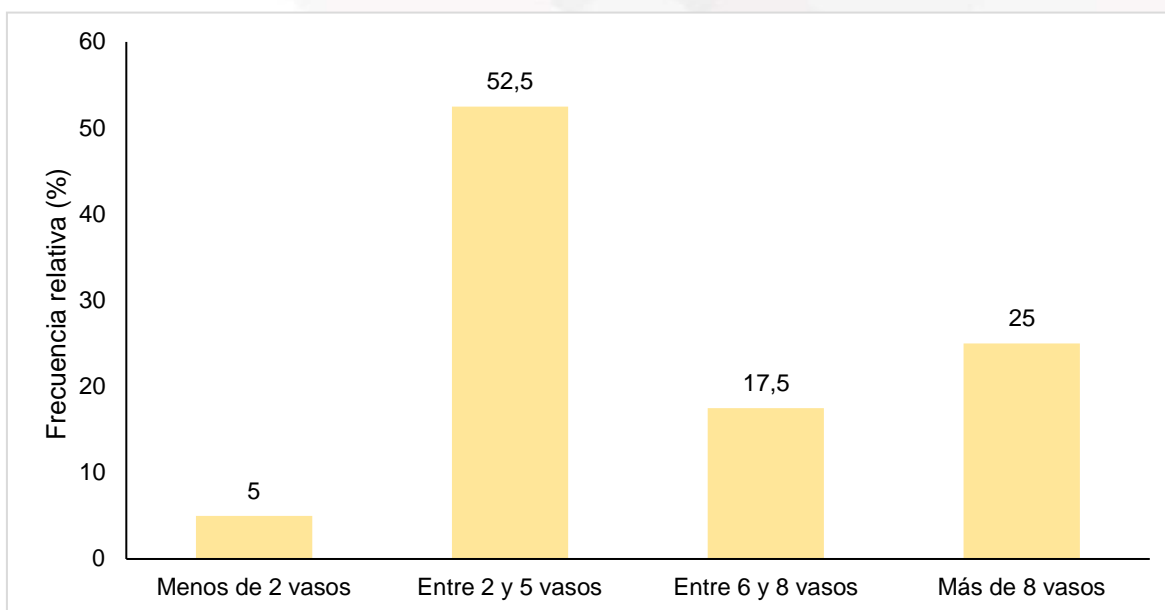
Estos resultados subrayan la importancia de promover una mayor conciencia sobre el consumo de alimentos altos en grasas saturadas, ya que una proporción significativa de estudiantes reporta consumirlos ocasional o frecuentemente. Adoptar hábitos alimenticios más saludables podría contribuir al bienestar general de los estudiantes y reducir el riesgo de problemas de salud relacionados con el consumo excesivo de grasas saturadas.



4.1.6. Consumo diario de agua

La cantidad de vasos de agua que los estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo consumen en un día típico. Destaca que el 52.5% de los estudiantes consume entre 2 y 5 vasos de agua al día, lo que sugiere una ingesta moderada de agua. Además, el 25% de los encuestados consume más de 8 vasos de agua diariamente, lo cual indica una ingesta adecuada según las recomendaciones generales.

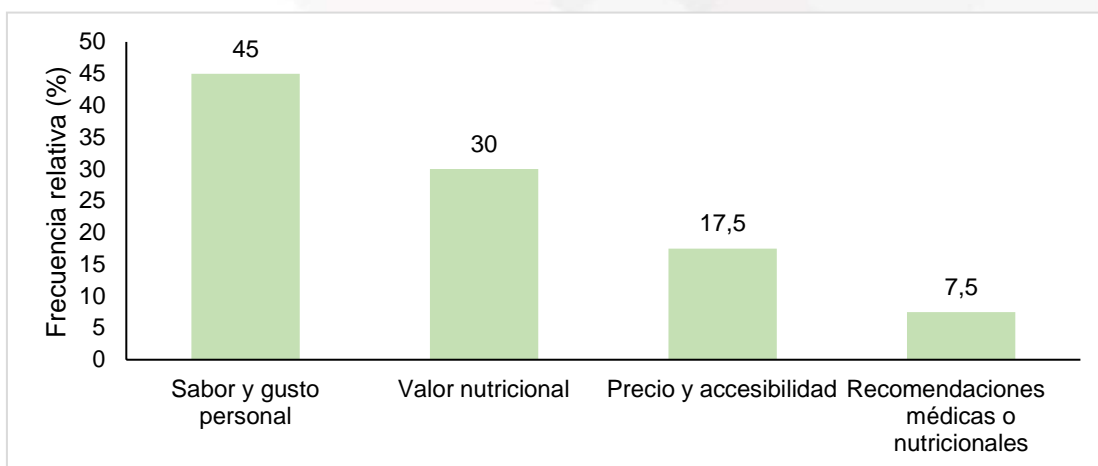
Asimismo, el 17.5% de los estudiantes consume entre 6 y 8 vasos de agua al día, mientras que solo el 5% consume menos de 2 vasos diarios. Estos resultados muestran una variedad en los hábitos de consumo de agua entre los estudiantes encuestados. Promover hábitos de hidratación adecuados es crucial para garantizar la salud y el bienestar general de los estudiantes, dado el papel fundamental que juega el consumo de agua en diversas funciones corporales.



4.1.7. Factores que condicionan la elección de alimentos

El principal factor considerado por los estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo al elegir sus alimentos diarios. El 45% de los estudiantes considera el sabor y el gusto personal como el factor más importante al seleccionar sus alimentos. Le sigue el valor nutricional, siendo este el factor principal para el 30% de los encuestados.

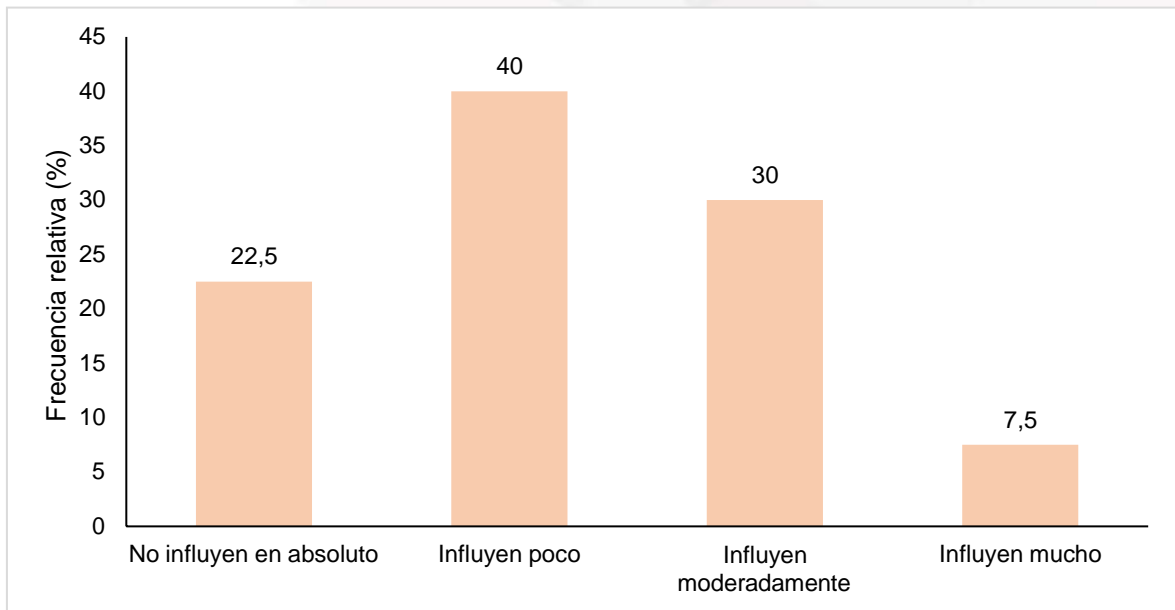
Por otra parte, el 17.5% menciona el precio y la accesibilidad como factores determinantes en su elección de alimentos, mientras que solo el 7.5% se guía por recomendaciones médicas o nutricionales. Estos resultados reflejan la diversidad de criterios que los estudiantes emplean al seleccionar sus alimentos diarios, lo que resalta la importancia de educar sobre la importancia de un equilibrio entre el sabor, el valor nutricional, el costo y las recomendaciones de profesionales de la salud para una alimentación más saludable y balanceada.



4.1.8. Influencia de las publicidades y promociones de alimentos en las decisiones de compra de alimentos

Las publicidades y promociones de alimentos en las decisiones de compra de los estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo, se destaca que el 40% de los encuestados menciona que estas estrategias influyen poco en sus decisiones de compra. Asimismo, un 30% indica que tienen una influencia moderada, mientras que el 22.5% afirma que no tienen influencia en absoluto.

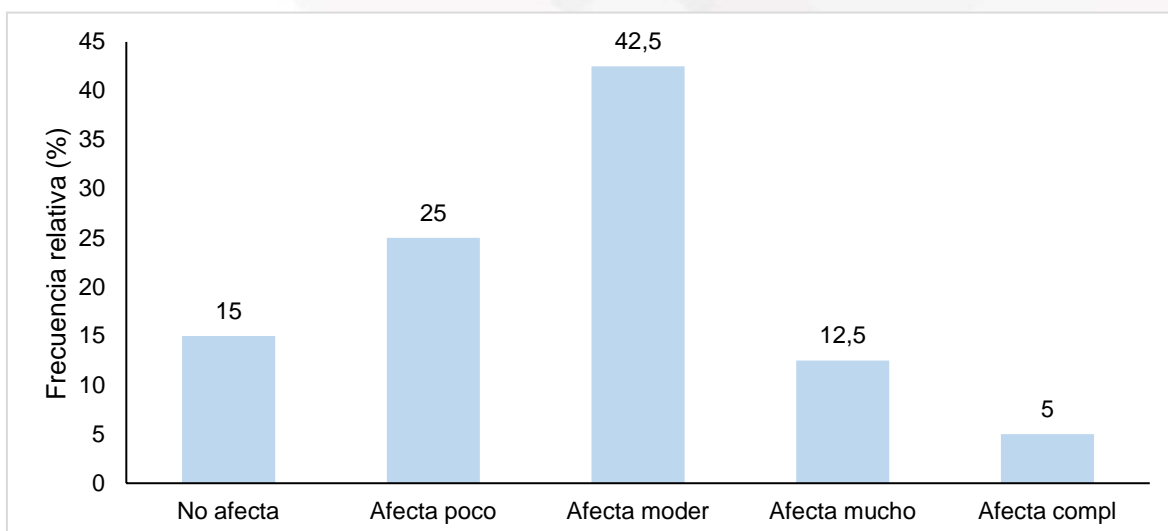
Por otro lado, solo el 7.5% de los estudiantes señala que estas publicidades y promociones influyen mucho en sus decisiones de compra. Esto refleja que, aunque hay personas que son influenciadas significativamente por estas estrategias publicitarias, la mayoría de los estudiantes parecen verse menos afectados por ellas al momento de decidir qué alimentos comprar.



4.1.9. Influencia del estrés en las elecciones alimentarias

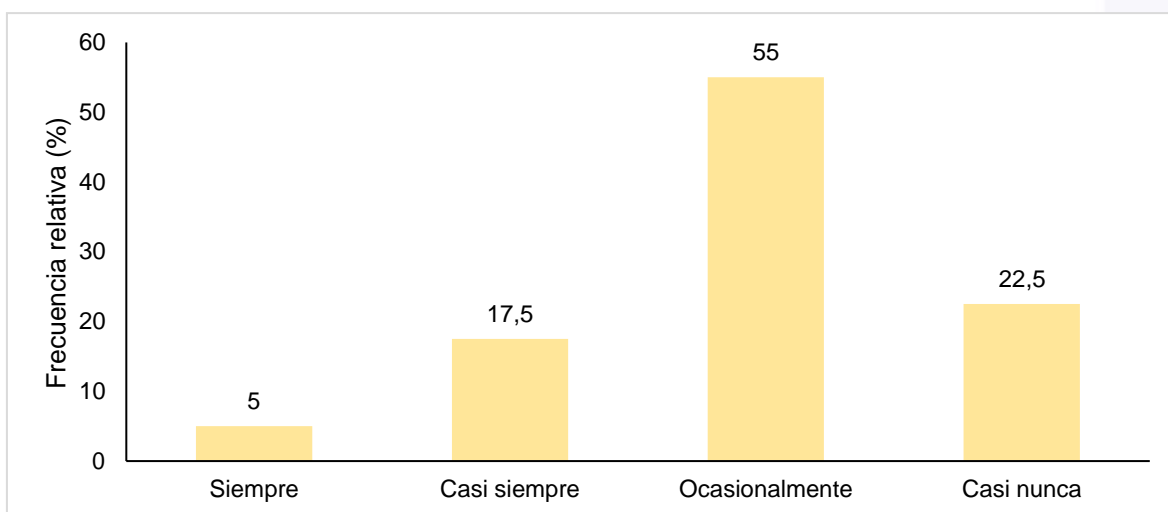
Explorando la influencia del nivel de estrés y las elecciones alimentarias de los estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo, se observa que el 42.5% menciona que el estrés afecta moderadamente sus elecciones alimentarias. Además, el 25% indica que afecta poco, mientras que el 15% afirma que no afecta en absoluto.

En contraste, un 12.5% de los encuestados señala que el estrés afecta mucho sus elecciones alimentarias, y solo un 5% menciona que afecta completamente sus decisiones en cuanto a la comida. Estos resultados revelan la relevancia de considerar el nivel de estrés al analizar los hábitos alimenticios de los estudiantes, ya que el estrés puede tener un impacto significativo en sus elecciones y patrones alimentarios.



4.1.10. Frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa

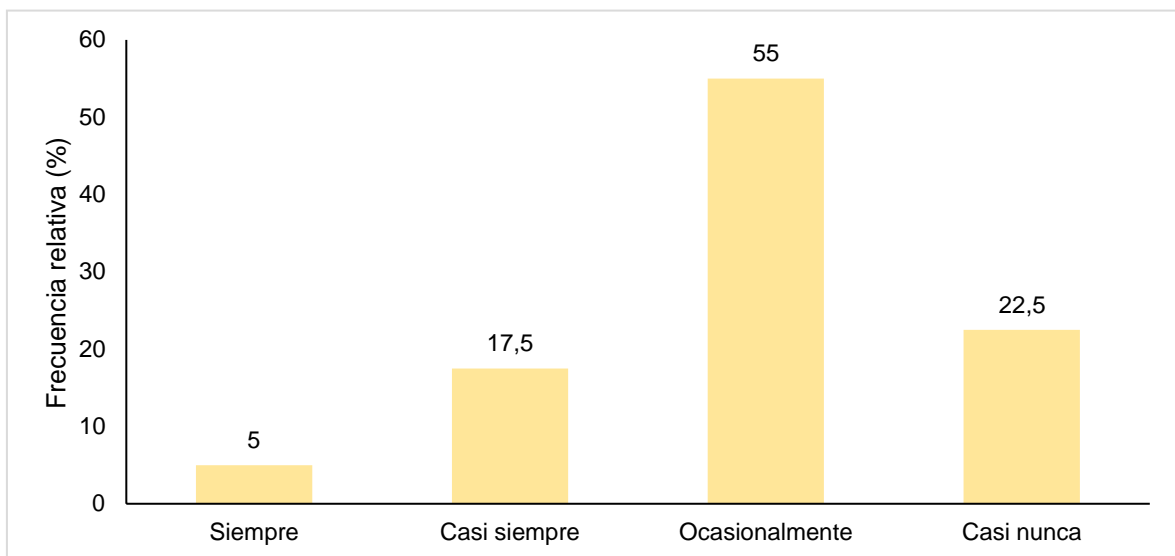
El 55% de los estudiantes mencionó consumir comidas fuera de casa ocasionalmente. Además, el 22.5% indicó que casi nunca lo hacía, mientras que un 17.5% mencionó que casi siempre consume comidas fuera de casa. Solo un 5% de los encuestados mencionó que siempre consume comidas fuera de casa. Esto resalta la relevancia de considerar la frecuencia con la que los estudiantes optan por comidas fuera de casa al analizar sus elecciones alimentarias.



4.1.11. Importancia de los alimentos orgánicos o naturales para los estudiantes

La importancia que los estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo otorgan a que los alimentos que consumen sean orgánicos o naturales. Se observa que el 42.5% de los estudiantes considera que es muy importante que los alimentos que consume sean orgánicos o naturales. Además, el 40% menciona que es moderadamente importante, mientras que un 12.5% indica que es poco importante.

Finalmente, solo un 5% de los encuestados menciona que es extremadamente importante que los alimentos sean orgánicos o naturales. Lo anterior pone en evidencia la necesidad de educar sobre las ventajas y desventajas de los alimentos orgánicos o naturales para una toma de decisiones más informada en cuanto a la alimentación.

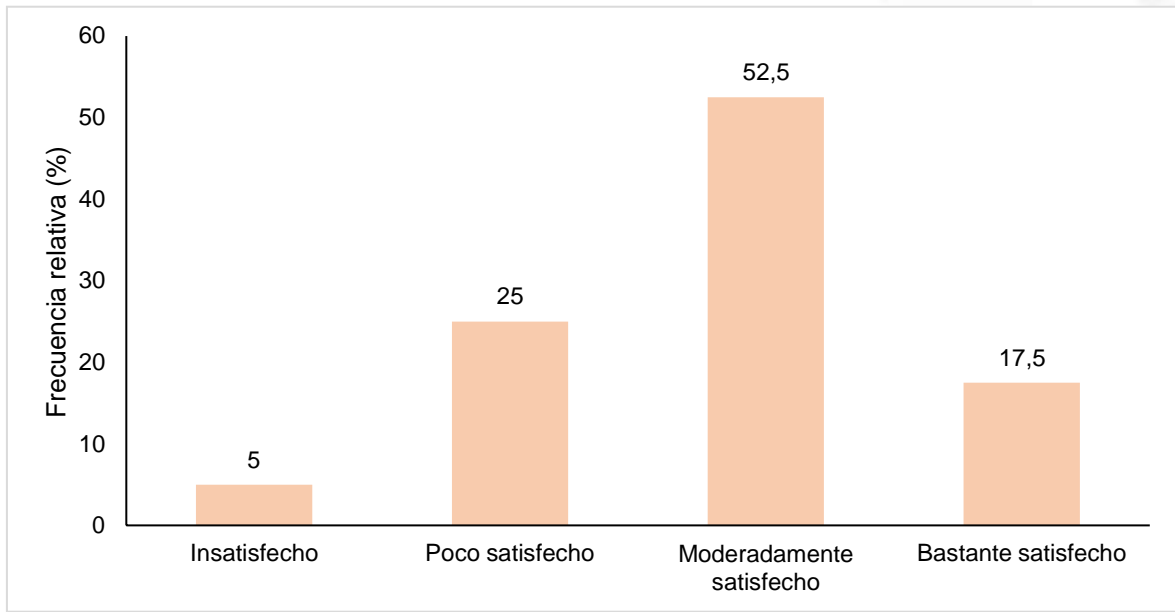


4.1.12. Satisfacción de los estudiantes con sus hábitos alimenticios actuales

Revela la percepción de satisfacción de los estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo con respecto a sus hábitos alimenticios actuales. La mayoría, representada por el 52.5%, se describe como moderadamente satisfecha. En contraste, el 25% se siente poco satisfecho, mientras que un 17.5% indica estar bastante satisfecho. Solo un pequeño

porcentaje, el 5%, manifiesta estar insatisfecho con sus hábitos alimenticios actuales.

Con base a esto se puede considerar como fundamental la consideración de esta percepción para comprender mejor sus motivaciones y necesidades en términos de educación nutricional y promoción de hábitos alimenticios saludables.

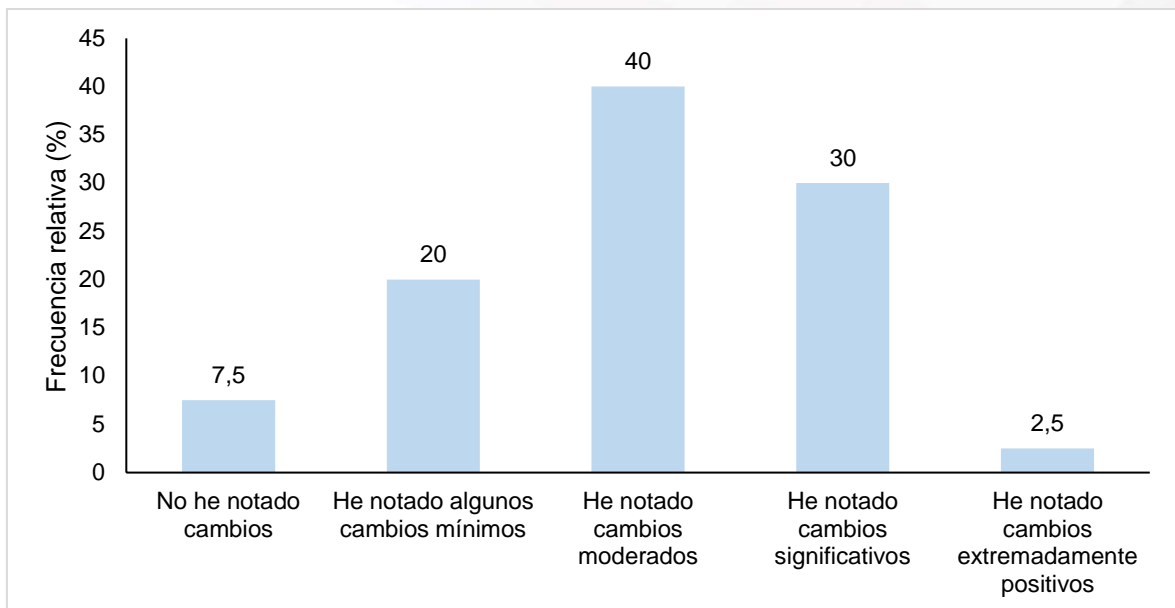


4.1.13. Cambios en la salud al adoptar hábitos alimenticios más saludables

Las percepciones de los estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo sobre los cambios en su salud, ya sea física o mental, al adoptar hábitos alimenticios más saludables. Los datos muestran que el 40% de los encuestados indicó haber notado cambios moderados en su salud. El 30% expresó haber experimentado cambios significativos, mientras que el 20% ha notado algunos cambios mínimos. Solo un pequeño porcentaje, el 7.5%, mencionó no haber notado cambios en absoluto. Finalmente, el 2.5% de los encuestados manifestó haber experimentado cambios extremadamente positivos en su salud al adoptar hábitos alimenticios más saludables.

Estos resultados resaltan la percepción generalmente positiva que tienen los estudiantes sobre los efectos de los hábitos alimenticios saludables en su salud

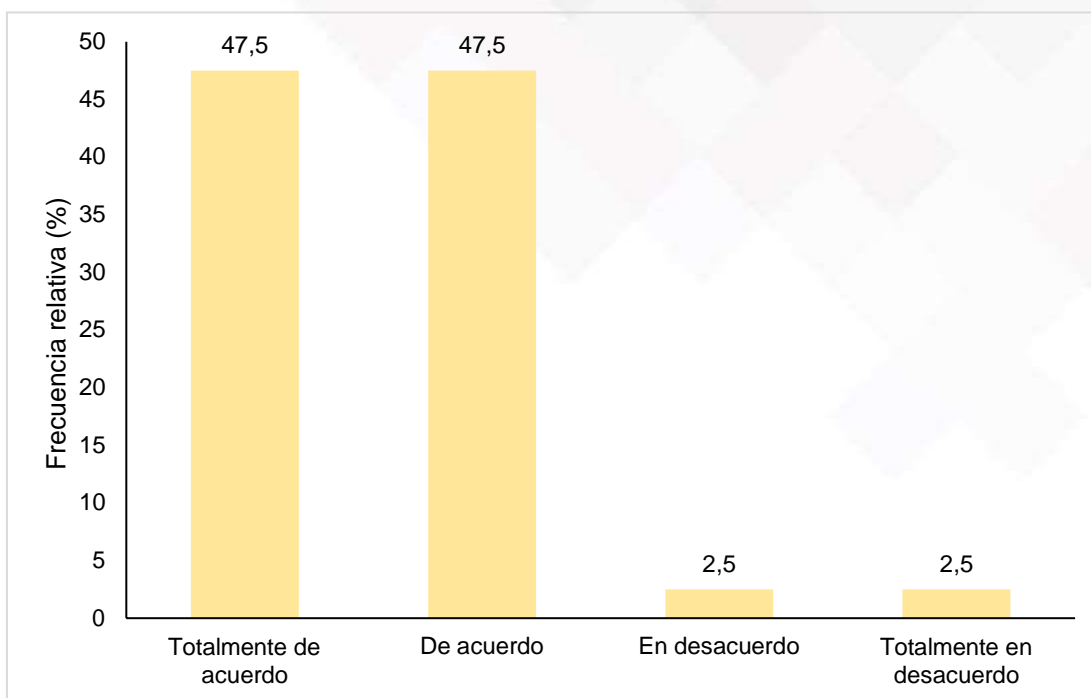
física y mental. Es importante seguir promoviendo la adopción de estos hábitos como parte de una vida equilibrada y saludable.



4.1.14. Opiniones sobre la relación entre dieta saludable y prevención de enfermedades a largo plazo

Las opiniones de los estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo sobre la relación entre una dieta saludable y la prevención de enfermedades a largo plazo. Los datos muestran que el 47.5% de los encuestados está totalmente de acuerdo en que existe esta relación, mientras que otro 47.5% está de acuerdo. Por otro lado, un pequeño porcentaje del 5% se encuentra en desacuerdo con esta afirmación.

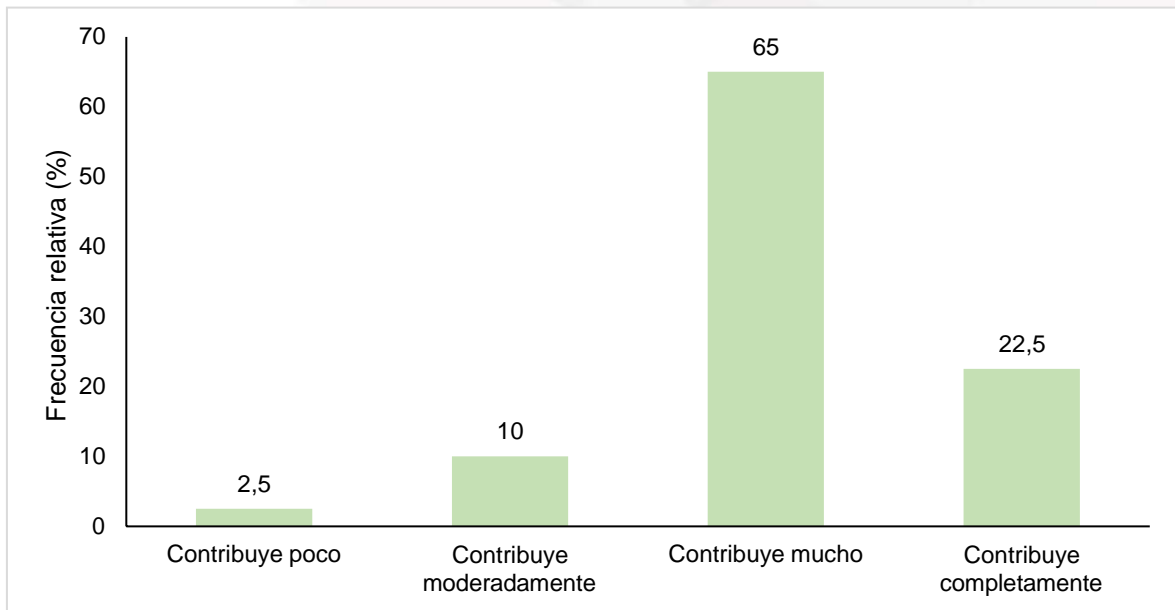
Estas cifras muestran una sólida convicción entre los estudiantes sobre la relevancia de una alimentación saludable en la prevención de enfermedades a largo plazo. Además, se resalta la importancia de fomentar una alimentación equilibrada y consciente como elemento esencial para mantener la salud y el bienestar en general.



4.1.15. Percepción sobre la contribución de una buena alimentación al bienestar y calidad de vida

La percepción de los estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo sobre la contribución de una buena alimentación a su bienestar general y calidad de vida. El 65% de los encuestados considera que una buena alimentación contribuye mucho a su bienestar y calidad de vida. Además, el 22.5% mencionó que contribuye completamente, mientras que un 10% indicó que contribuye moderadamente. Solo un pequeño porcentaje, el 2.5%, menciona que contribuye poco.

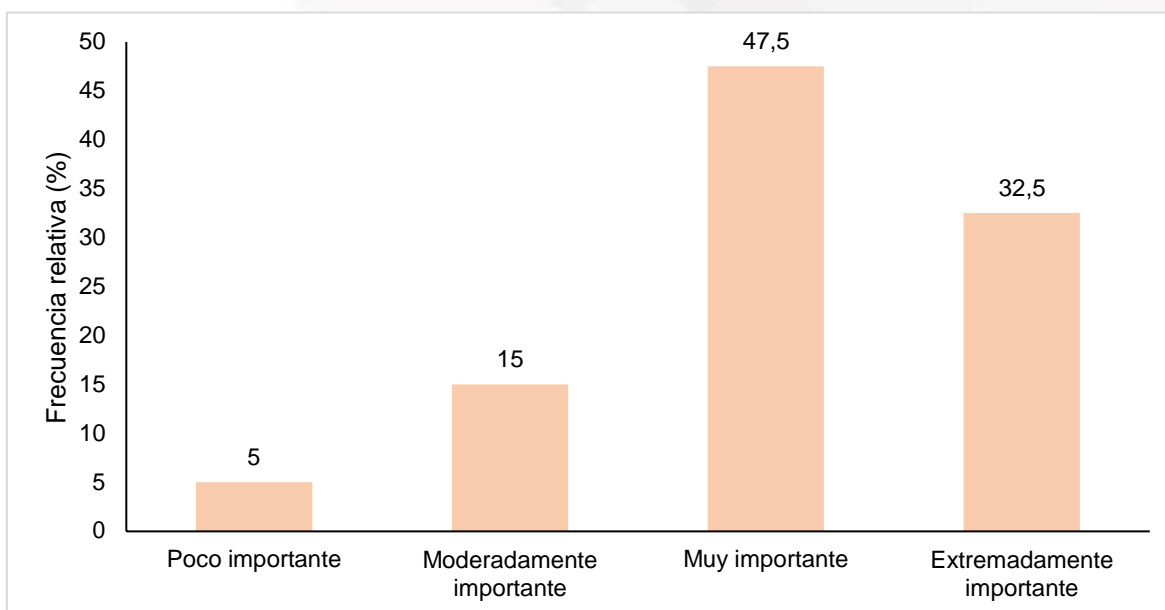
Los mencionados resultados, reflejan una percepción mayoritariamente positiva entre los estudiantes sobre cómo una buena alimentación influye en su bienestar general y calidad de vida, resaltándose la importancia de fomentar hábitos alimenticios saludables para mejorar integralmente la calidad de vida.



4.1.16. Importancia del equilibrio entre dieta saludable, ejercicio y descanso para el bienestar integral

Las percepciones de los estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo sobre la importancia de mantener un equilibrio entre una dieta saludable y otras áreas de su vida, como el ejercicio y el descanso. Según los datos, el 47.5% de los encuestados considera que es muy importante mantener este equilibrio, mientras que el 32.5% menciona que es extremadamente importante. Además, el 15% indica que es moderadamente importante, y solo un 5% menciona que es poco importante.

Estos resultados resaltan la percepción mayoritariamente positiva de los estudiantes sobre la importancia de mantener un equilibrio entre una dieta saludable, el ejercicio y el descanso para un bienestar integral.



Fuente: Encuesta a estudiantes del quinto semestre de la carrera de Enfermería de la UTB

Elaboración: Autora

4.1.17. Análisis correlacional de variables categóricas

Los resultados obtenidos mostraron que no se encontró una relación estadísticamente significativa entre la frecuencia de actividad física y las horas promedio de sueño, con un valor p de 0.166. Sin embargo, sí se encontró una relación estadísticamente significativa entre la frecuencia de actividad física y el consumo de frutas y verduras, con un valor p de 0.003, lo que indica que la frecuencia con la que los estudiantes realizan actividad física está asociada con su consumo de frutas y verduras.

Además, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre la frecuencia de actividad física y el consumo de alimentos altos en azúcar, con un valor p de 0.582. En cambio, se encontró una relación estadísticamente significativa entre la frecuencia de actividad física y el consumo de alimentos altos en grasas saturadas, con un valor p menor a 0.001, sugiriendo que la frecuencia de actividad física de los estudiantes está asociada con su consumo de estos alimentos. También se encontró una relación estadísticamente significativa entre la frecuencia de actividad física y el consumo de agua, con un valor p de 0.012, indicando una asociación entre ambos factores.

Asimismo, se encontró una relación estadísticamente significativa entre la frecuencia de actividad física y los cambios en la salud percibidos por los estudiantes, con un valor p de 0.017, y entre la frecuencia de actividad física y la importancia que los estudiantes le otorgan a la dieta, con un valor p menor a 0.001.

En cuanto a la publicidad de los alimentos, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre la publicidad de los alimentos y el consumo de alimentos altos en azúcar, con un valor p de 0.135. Sin embargo, se encontró una relación estadísticamente significativa entre la publicidad de los alimentos y el consumo de alimentos altos en grasas saturadas, con un valor p menor a 0.001, y entre la publicidad de los alimentos y el consumo de alimentos fuera de casa, con un valor p de 0.041.

Tabla 3. Resultados del análisis de chi-cuadrado entre frecuencia de actividad física, publicidad de alimentos y aspectos de la alimentación en Estudiantes de Enfermería

Relación analizada	p-valor
Frecuencia de actividad física y horas promedio de sueño	0.166
Frecuencia de actividad física y consumo de frutas y verduras	0.003
Frecuencia de actividad física y consumo de alimentos altos en azúcar	0.582
Frecuencia de actividad física y consumo de alimentos altos en grasas saturadas	<0.001
Frecuencia de actividad física y consumo de agua	0.012
Frecuencia de actividad física y cambios en la salud	0.017
Frecuencia de actividad física y la importancia de la dieta	<0.001
Publicidad de los alimentos y consumo de alimentos altos en azúcar	0.135
Publicidad de los alimentos y consumo de alimentos altos en grasas saturadas	<0.001
Publicidad de los alimentos y consumo de alimentos fuera de casa	0.041

4.2. Verificación de las hipótesis

La primera hipótesis, que sugiere que los estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo presentan una variedad de

hábitos de vida saludable, incluyendo la práctica regular de actividad física, el consumo equilibrado de alimentos y el manejo adecuado del estrés, se cumple parcialmente. Los datos muestran que, aunque una mayoría de estudiantes participa en alguna forma de actividad física semanalmente y consume frutas y verduras frescas diariamente, todavía hay un porcentaje significativo que no realiza actividad física regular y consume alimentos altos en azúcar y grasas saturadas. Además, el estrés tiene una influencia moderada en las elecciones alimentarias de muchos estudiantes.

La segunda hipótesis, que indica que los factores que influyen en la elección de la alimentación de los estudiantes incluyen el entorno socioeconómico, la disponibilidad de alimentos saludables, las preferencias personales y la influencia de la publicidad, también se cumple parcialmente. Los resultados revelan que las preferencias personales y el valor nutricional son los factores más importantes en la elección de alimentos, con una influencia moderada del entorno socioeconómico y la disponibilidad de alimentos saludables. La publicidad tiene una influencia limitada, aunque notable para un pequeño porcentaje de estudiantes.

Finalmente, la tercera hipótesis, que establece una relación positiva entre una alimentación saludable, caracterizada por la ingesta de alimentos nutritivos y variados, y el mantenimiento de un estilo de vida saludable en términos de bienestar físico, emocional y mental, se cumple. Los estudiantes perciben mejoras en su salud física, emocional y mental cuando adoptan hábitos alimenticios saludables. La mayoría de los estudiantes que consume frutas y verduras diariamente reporta cambios positivos en su salud y bienestar, lo que confirma una relación positiva entre una buena alimentación y el mantenimiento de un estilo de vida saludable.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Discusión, Conclusiones y Recomendaciones

5.1. Discusión

En el estudio de la Universidad Técnica de Babahoyo, se observa que el 27.5% de los estudiantes realiza actividad física una vez por semana, seguido por un 25% que lo hace tres veces por semana y un 20% más de tres veces por semana. Esto indica una participación activa en la actividad física entre los estudiantes. En contraste, un estudio realizado por Laguado y Gómez (2019) en estudiantes de enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia encontró que solo el 39% realizaba ejercicio de forma rutinaria. Esta diferencia sugiere una mayor adherencia a la actividad física en los estudiantes de Babahoyo en comparación con otros grupos.

En cuanto al sueño, el estudio de Babahoyo muestra que el 55% de los estudiantes duerme entre 6 y 8 horas por noche, considerado saludable. Sin embargo, un 40% duerme menos de 6 horas, lo cual puede afectar su bienestar general y desempeño académico. Esto contrasta con un estudio de la Universidad Nacional de Cajamarca por Echeverría *et al.* (2020), que analizó la lactancia materna exclusiva en madres de niños menores de seis meses y su relación con factores socioculturales. Aunque no se centra en estudiantes de enfermería, resalta la importancia del sueño en la salud general.

Por otra parte, en lo correspondiente al consumo de frutas y verduras, el estudio de Babahoyo muestra que el 67.5% de los estudiantes consume estos alimentos al menos una vez al día, lo cual es positivo para su salud. Dichos resultados se alinean con un estudio sobre los estilos de vida del profesional enfermero y su relación con la calidad de atención encontró que solo el 39.3% tenía un comportamiento saludable de alimentación (Laguado & Gómez, 2019). Esto destaca una mejor adherencia a hábitos alimenticios saludables en los estudiantes de Babahoyo.

Las diferencias en los hábitos de actividad física, sueño y alimentación entre los estudiantes de Babahoyo y otros grupos pueden atribuirse a factores como la conciencia sobre la importancia de la salud, la disponibilidad de recursos y la

influencia del entorno académico y familiar. La formación en enfermería puede estar contribuyendo a una mayor conciencia sobre la importancia de los hábitos saludables en los estudiantes de Babahoyo, lo que se refleja en su mayor participación en la actividad física y en el consumo de frutas y verduras.

La mayoría de los estudiantes consume alimentos altos en azúcar y grasas saturadas con regularidad, lo que destaca la necesidad de crear conciencia sobre los riesgos para la salud. La hidratación también es un área de variabilidad, con solo el 25% consumiendo más de 8 vasos de agua al día. Los factores que influyen en la elección de alimentos son diversos, con el sabor y gusto personal siendo el más importante, seguido del valor nutricional y el precio. La influencia de publicidades y promociones de alimentos es baja para la mayoría, pero significativa para algunos. El estrés también afecta moderadamente las elecciones alimentarias, y la frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa es ocasional para la mayoría. La importancia de los alimentos orgánicos o naturales es moderadamente relevante para la mayoría, y la satisfacción con los hábitos alimenticios actuales es moderada. Estos resultados resaltan la necesidad de educar sobre un equilibrio entre sabor, valor nutricional, costo y recomendaciones profesionales para una alimentación saludable (Gámez-Calvo et al., 2022), así como promover decisiones de compra informadas y considerar el estrés y la frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa al analizar hábitos alimenticios (Fernández & Caballero, 2023).

En un estudio realizado por García et al. (2021) en estudiantes universitarios, se encontró que el 35% experimentó cambios moderados al adoptar hábitos alimenticios saludables, mientras que el 28% notó cambios significativos. Estos resultados son comparables con el estudio de Babahoyo, donde el 40% reportó cambios moderados y el 30% cambios significativos. En cuanto a la relación entre dieta saludable y prevención de enfermedades a largo plazo, el estudio de López y Martínez (2020) en jóvenes adultos mostró que el 50% estaba de acuerdo en esta relación, similar al 47.5% y 47.5% encontrados en Babahoyo. Sin embargo, en un estudio de Pérez et al. (2019) en estudiantes universitarios, solo el 35% consideraba alta la contribución de una buena alimentación al bienestar y calidad de vida, en contraste con el 65% en Babahoyo. Respecto a la importancia del

equilibrio entre dieta saludable, ejercicio y descanso, un estudio de Investigación Nutricional (2022) encontró que el 40% lo consideraba muy importante y el 30% extremadamente importante, cifras similares a las del estudio de Babahoyo.

Los hallazgos de estos estudios muestran una tendencia común hacia la adopción de hábitos alimenticios poco saludables entre los estudiantes universitarios, con un énfasis en el bajo consumo de frutas y verduras, alto consumo de dulces, grasas y comidas rápidas, así como saltarse comidas. Sin embargo, se observan diferencias significativas en la percepción y cambios en los hábitos alimenticios a lo largo del tiempo. Esto concuerda con el estudio de Zayed (2019), en el cual se destaca que la mayoría de los estudiantes universitarios no practican hábitos alimentarios saludables, con más del 87% clasificados como malos. Por otro lado, el estudio de Zambrano, Domínguez y Macías (2019) revela que el 43% de los estudiantes de enfermería tienen hábitos alimentarios inadecuados, atribuidos a la falta de tiempo. Estos resultados muestran una persistencia en la prevalencia de malos hábitos alimenticios a lo largo del tiempo.

En contraste, el estudio más reciente del 2024, realizado en una universidad privada en Medellín, muestra que el 40% de los estudiantes ha experimentado cambios moderados al adoptar hábitos más saludables, mientras que el 30% ha notado cambios significativos (Martínez, Ugalde, & Gallegos, 2024). Esta percepción positiva refleja un aumento en la conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable. Además, el análisis correlacional revela una relación significativa entre la frecuencia de actividad física y el consumo de alimentos saludables, destacando la importancia de un enfoque integral que incluya dieta, ejercicio y descanso para el bienestar.

5.2. Conclusiones

Los estudiantes de enfermería del quinto semestre en la Universidad Técnica de Babahoyo muestran hábitos saludables como la actividad física semanal, el sueño adecuado y el consumo regular de frutas y verduras, aunque se destaca un consumo significativo de alimentos altos en azúcar y grasas saturadas, evidenciando áreas de mejora en la alimentación que podrían abordarse mediante el fomento de una mayor ingesta de agua y la promoción de una dieta más balanceada y consciente.

Los principales factores que influyen en la elección de la alimentación de los estudiantes son el sabor y gusto personal (45%), el valor nutricional (30%), el precio y la accesibilidad (17.5%), así como las recomendaciones médicas o nutricionales (7.5%), sugiriendo la necesidad de promover un equilibrio entre estos aspectos para fomentar elecciones alimenticias más saludables y conscientes que contribuyan al bienestar integral.

La correlación estadística muestra una relación significativa entre una alimentación saludable y el mantenimiento de un estilo de vida saludable en los estudiantes, donde se evidencia una asociación entre la frecuencia de actividad física y el consumo de frutas y verduras ($p=0.003$), y entre la frecuencia de actividad física y el consumo de alimentos altos en grasas saturadas (<0.001), lo que subraya la importancia de adoptar hábitos alimenticios más conscientes y equilibrados para promover un bienestar integral y prevenir posibles enfermedades a largo plazo.

5.3. Recomendaciones

Fomentar programas educativos sobre alimentación saludable y hábitos de vida equilibrados dirigidos a los estudiantes de enfermería del quinto semestre en la Universidad Técnica de Babahoyo, enfocándose en promover el consumo regular de frutas y verduras, así como la reducción del consumo de alimentos altos en grasas saturadas y azúcar.

Implementar campañas de concientización sobre la importancia de la actividad física regular y la hidratación adecuada entre los estudiantes, con énfasis en los beneficios para la salud física y mental.

Realizar estudios longitudinales que permitan evaluar la evolución de los hábitos alimenticios y de vida de los estudiantes a lo largo del tiempo, identificando posibles cambios y tendencias para diseñar intervenciones más efectivas y adaptadas a sus necesidades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta-Gallego, A., Gamonales, J., Muñoz-Jiménez, J., Acosta-Cañero, D., & Gámez-Calvo, L. (2022). Ejercicio físico y terapia nutricional en el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria: Revisión Sistemática. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición* 72(1): 60-71.
- Aguirre-Chiquito, M., Baque-Zambrano, G., Castro-Jalca, J., & Castro-Jalca, A. (2022). Hábitos alimentarios, calidad nutricional y concentraciones de hierro sérico en escolares con y sin anemia. *Vive Revista de Salud* 5(13): 201-213.
- Balatoní, I., Szépné, H., Kiss, T., Adamu, U., Szulc, A., & Csernoch, L. (2023). The importance of physical activity in preventing fatigue and burnout in healthcare workers. *Healthcare* 11(13): e1915.
- Balatoní, I., Szépné, H., Muller, A., Kovacs, S., Kosztin, N., & Csernoch, L. (2019). Sporting habits of university students in Hungary. *Baltic Journal of Health and Physical Activity* 11 (Suppl. S2): 27-37.
- Brennan, S., Lavelle, F., Moore, S., Dean, M., McKinley, M., & McCole, P. (2021). Food environment intervention improves food knowledge, wellbeing and dietary habits in primary school children: Project Daire, a randomised-controlled, factorial design cluster trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 18(1): 1-18.
- Bustamante, M. (2023). Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de la Universidad San Francisco de Quito. Universidad de las Américas. Quito - Ecuador. 48 p.
- Calpa-Pastas, A., Santacruz-Bolaños, G., Álvarez-Bravo, M., Zambrano-Guerrero, C., Hernández-Narváez, E., & Matabanchoy-Tulcan, S. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Revista hacia la Promoción de la Salud* 24 (2): 139-155.
- Catalá-Díaz, Y., Hernández-Rodríguez, Y., Toro-Cambara, A., González-Castro, K., García-Fernández, M., & Catalá-Rivero, Y. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de LA ESBU Carlos Ulloa . *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río* 27(2): e5759.
- Dos Santos, C., Ulguim, F., Pohl, H., & Reckziegel, M. (2020). Change in habits of workers participating in a labor gymnastics program. *Revista brasileira de*

- medicina do trabalho: Publicacao oficial da Associacao Nacional de Medicina do Trabalho-ANAMT 18(1): 66-73.
- Egg, S., Wakolbinger, M., Reisser, A., Schätzer, M., Wild, B., & Rust, P. (2020). Relationship between nutrition knowledge, education and other determinants of food intake and lifestyle habits among adolescents from urban and rural secondary schools in Tyrol, Western Austria. *Public Health Nutrition* 23(17): 3136-3147.
- Ekmeiro, J., & Arévalo, C. (2021). Vegetarianismo: Una caracterización antropométrica, dietética y motivacional en adultos venezolanos. *Revista Salud Pública y Nutrición* 20(4): 57-72.
- Ekmeiro, J., & Matos, J. (2022). Cultura alimentaria: Una revisión conceptual. *Anales Venezolanos de Nutrición* 35(2): 117-126.
- Espinoza, G., Yance, G., & Runzer, F. (2022). Hábitos alimentarios y estilos de vida de los estudiantes de medicina a inicios de la pandemia Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana* 22(2): 319-326.
- Feng, T., Booth, B., Baldwin, B., Osorno, F., & Narayanan, S. (2021). A multimodal analysis of physical activity, sleep, and work shift in nurses with wearable sensor data. *Scientific Reports* 11: e8693.
- Fernández, D., Barrios, L., Viveros, G., Espinola, R., González, G., Martínez, G., & Méndez, J. (2022). Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021. *Revista Chilena de Nutrición* 49(5): 616-624.
- Fernández, Y., & Caballero, A. (2023). Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista San Gregorio* 1(53): 97-126.
- Fierro-Vaca, M., Uribe-Bustos, J., Martínez, N., & Ávila-Escalante, M. (2023). Effects of an education program on healthy eating habits on the nutritional status of workers of an Ecuadorian company in confinement. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades* 4(2): 1746-1760.
- Gámez-Calvo, L., Hernández-Beltrán, V., Pimienta-Sánchez, L., Delgado-Gil, S., & Gamonales, J. (2022). Revisión sistemática de programas de intervención para promover hábitos saludables de actividad física y nutrición en escolares españoles. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición* 72(4): 294-305.

- Glympi, A., Chasioti, A., & Bälter, K. (2020). Dietary interventions to promote healthy eating among office workers: A literature review. *Nutrients* 12(12): e3754.
- González-Lomelí, D., Sepúlveda-Moreno, C., Maytorena-Noriega, M., Fuentes-Vega, M., & González-Valencia, D. (2022). Hábitos alimenticios y ejercicio físico ante el confinamiento en casa por COVID-19 en universitarios mexicanos. *Psicumex* 12: e421.
- Gupta, H., & Garg, S. (2020). Obesidad y sobrepeso: su impacto en la salud individual y corporativa. *Revista de Salud Pública* 28: 211-218.
- Hurtado, H., Valeria, L., Guerrero, I., & Galvez, P. (2022). Ambientes y hábitos alimentarios: Un estudio cualitativo sobre cambios producidos durante la pandemia por Covid-19 en estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición* 49(1): 79-88.
- Jia, L., Lu, H., & Wu, J. (2020). Asociación entre la calidad de la dieta y los indicadores de obesidad entre los adultos en edad laboral en Mongolia Interior, norte de China: un estudio transversal. *BMC Public Health* 20(1): 1–10.
- Kretschmer, A., & Loch, M. (2022). Association between eating behaviors and positive self-perception of health in brazilian adults. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición* 72(2): 84-92.
- Lavie, C., Carbone, S., Kachur, S., O'keefe, E., & Elagizi, A. (2019). Effects of physical activity, exercise, and fitness on obesity-related morbidity and mortality. *Current Sports Medicine Reports* 18: 292-298.
- Lizandra, J., & Gregori, M. (2021). Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética* 25(2): 199-211.
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of physical activity on mental health and well-being: A review. *Cureus* 15(1): e33475.
- Matpady, P., Maiya, A., Saraswat, P., Rao, C., Shivananda, M., Anupama, S., . . . Umakanth, S. (2024). Barriers and enablers for physical activity engagement among individuals from india with type 2 Diabetes Mellitus: A mixed-method study. *Journal of Physical Activity and Health* 21(5): 519-527.
- Maza, F., Caneda, M., & Vivas, A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente* 25(47): 110-140.

- Medina, L., Cáceres, C., & Medina, M. (2022). Conductas alimentarias y actividad física asociadas a estrés, ansiedad y depresión durante la pandemia COVID-19. *MHSalud* 19(2): 64-81.
- Mercadante-Urquía, Y., Silva-Pereira, T., Enriquez-Martínez, O., Alves-Silva, D., Teixeira-Martins, M., & Bisi-Molina, M. (2022). Alimentación, estilo de vida y distanciamiento social: un estudio en el sureste brasileiro durante la pandemia de COVID-19. *Población y Salud en Mesoamérica* 20(1): 165-188.
- Meulenberg, C. (2019). Health benefits induced by adherence to the Mediterranean lifestyle components diet and physical activity. *Ann Kin* 10: 15-30.
- Mizia, S., Felińczak, A., Włodarek, D., & Syrkiewicz, M. (2021). Evaluation of eating habits and their impact on health among adolescents and young adults: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(8): e3996.
- Moncayo, B., & Perugachi, I. (2024). Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de la Universidad Técnica del Norte. *La U Investigac* 10(1): 36-49.
- Niestrój-Jaworska, M., Dębska-Janus, M., Polechoński, J., & Tomik, R. (2022). Health behaviors and health-related quality of life in female medical staff. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19: e3896.
- Ninasunta, D., & Chipantiza, T. (2023). Conocimientos nutricionales de los estudiantes de enfermería y los hábitos alimenticios. *Horizontes de Enfermería* 13: 22-36.
- Oliveira, N., Teixeira, I., Theodoro, H., & Branco, C. (2019). Dietary total antioxidant capacity as a preventive factor against depression in climacteric women. *Dementia & Neuropsychologia* 13(3): 305-311.
- Ordoñez-Luna, M., Andueza-Pech, G., Oliva-Peña, Y., & Santana-Carvajal, A. (2023). Hábitos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios de Yucatán. *South Florida Journal of Development* 4(1): 64-77.
- Palomo, C., Denman, C., Cornejo-Vucovich, E., Landeros-Flores, P., & Rodríguez-Ibarra, S. (2022). Barreras y facilitadores para una alimentación saludable entre participantes de Meta Salud Diabetes en Sonora, México. *Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional* 32(59): e221220.

- Peña-Campozano, V. (2023). Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en niños de 1 a 3 años del Centro de Desarrollo Infantil "Cristo del Consuelo". Universidad Estatal del Sur de Manabí. Jipijapa - Ecuador. 90 p.
- Plaza, J., Martínez, J., & Navarro, R. (2022). Hábitos alimenticios, estilos de vida y riesgos para la salud: Estudio en una población militar. *Sanidad Militar* 78(2): 74-81.
- Rodríguez, P., Carmona, J., & Rodríguez, M. (2020). Influence of tobacco, alcohol consumption, eating habits and physical activity in nursing students. *Revista Latino-Americana de Enfermagem* 28: e3230.
- Salinas-Armijos, J. (2023). Hábitos alimentarios y su influencia en el estado nutricional en adolescentes de la Parroquia la Victoria de Imbana. Universidad Nacional de Loja. Loja - Ecuador. 66 p.
- Saridi, M., Filippopoulou, T., Tzitzikos, G., Sarafis, P., Souliotis, K., & Karakatsani, D. (2019). Correlating physical activity and quality of life of healthcare workers. *BMC Research Notes* 12: e208.
- Stanulewicz, N., Knox, E., Narayanasamy, M., Shivji, N., Khunti, K., & Blake, H. (2019). Effectiveness of lifestyle health promotion interventions for nurses: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17: e17.
- Sugano, R., Ikegami, K., Eguchi, H., Tsuji, M., Tateishi, S., Nagata, T., . . . Ogami, A. (2022). A cross-sectional study of the relationship between exercise, physical activity, and health-related quality of life among Japanese workers. *Frontiers in Sports and Active Living* 4: e809465.
- Szépné, V., Csernoch, L., & Balatoni, I. (2019). E-sports versus physical activity among adolescents. *Baltic Journal of Health and Physical Activity* 11 (Suppl S2): 38-47.
- Vera, V., Crovetto, M., Valladares, M., Oñate, G., Fernández, M., Espinoza, V., . . . Durán, S. (2019). Consumo de frutas, verduras y legumbres en universitarios chilenos. *Revista Chilena de Nutrición* 46(4): 436-442.
- Villaseñor, K., Jiménez, A., Ortega, A., Islas, L., Gonzales, O., & Silva, T. (2021). Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2(COVID-19) en México: Un estudio observacional. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética* 25(2): e1099.

Zamora, H., Santana, J., & Miranda, M. (2022). Hábitos de alimentación y práctica de actividad física del alumnado de nivel secundario. Revista Archivo Médico de Camagüey 26: e8838.

ANEXOS

Anexo 1. Modelo de la encuesta aplicada para la recolección de información

Hábitos de vida saludable y su impacto en la alimentación de estudiantes del quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo

Autora: Lcda. Joselyn Stefania Chichande Calaurano

Tutor: Nut. Kevin Gabriel Armijo Valverde, M. Sc.

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. **¿Con qué frecuencia realizas actividad física durante la semana? ***

Marca solo un óvalo.

- a) Nunca
- b) Una vez por semana
- c) Dos veces por semana
- d) Tres veces por semana
- e) Más de tres veces por semana

2. **¿Cuántas horas duermes en promedio cada noche? ***

Marca solo un óvalo.

- a) Menos de 6 horas
- b) Entre 6 y 8 horas
- c) Más de 8 horas

3. **¿Con qué frecuencia consumes frutas y verduras frescas al día? ***

Marca solo un óvalo.

- a) Nunca
- b) Una vez al día
- c) Dos veces al día
- d) Tres veces al día
- e) Más de tres veces al día

4. **¿Sueles consumir alimentos altos en azúcar? ***

Marca solo un óvalo.

- a) Nunca
- b) Ocasionalmente
- c) A veces
- d) Frecuentemente
- e) Siempre

5. **¿Sueles consumir alimentos altos en grasas saturadas? ***

Marca solo un óvalo.

- a) Nunca
- b) Ocasionalmente
- c) A veces
- d) Frecuentemente
- e) Siempre

6. **¿Cuántos vasos de agua consumes en un día típico? ***

Marca solo un óvalo.

- a) Menos de 2 vasos
- b) Entre 2 y 5 vasos
- c) Entre 6 y 8 vasos
- d) Más de 8 vasos

7. **¿Qué factor consideras más importante al elegir tus alimentos diarios? ***

Marca solo un óvalo.

- a) Sabor y gusto personal
- b) Valor nutricional
- c) Precio y accesibilidad
- d) Recomendaciones médicas o nutricionales
- e) Influencia de amigos o familiares

8. **¿Qué tan influyentes son las publicidades y promociones de alimentos en tus decisiones de compra? ***

Marca solo un óvalo.

- a) No influyen en absoluto
- b) Influyen poco
- c) Influyen moderadamente
- d) Influyen mucho
- e) Influyen completamente

9. **¿Consideras que el nivel de estrés afecta tus elecciones alimentarias? ***

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

10. **¿De qué manera considerar que el nivel de estrés afecta tus elecciones alimentarias? ***

Marca solo un óvalo.

- a) Afecta poco
- b) Afecta moderadamente
- c) Afecta mucho
- d) Afecta completamente

11. **¿Con qué frecuencia consume comidas fuera de casa? ***

Marca solo un óvalo.

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) Ocasionalmente
- d) Casi nunca
- e) Nunca

12. **¿Qué tan importante es para ti que los alimentos que consumes sean orgánicos o naturales?** *

Marca solo un óvalo.

- a) No es importante
- b) Poco importante
- c) Moderadamente importante
- d) Muy importante
- e) Extremadamente importante

13. **¿Cómo describirías tu nivel de satisfacción con tus hábitos alimenticios actuales?** *

Marca solo un óvalo.

- a) Insatisfecho
- b) Poco satisfecho
- c) Moderadamente satisfecho
- d) Bastante satisfecho
- e) Muy satisfecho

14. **¿Has notado cambios en tu salud (física o mental) al adoptar hábitos alimenticios más saludables?** *

Marca solo un óvalo.

- a) No he notado cambios
- b) He notado algunos cambios mínimos
- c) He notado cambios moderados
- d) He notado cambios significativos
- e) He notado cambios extremadamente positivos

15. **¿Estás de acuerdo en que existe una relación entre una dieta saludable y la prevención de enfermedades a largo plazo?** *

Marca solo un óvalo.

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Indiferente
- d) En desacuerdo
- e) Totalmente en desacuerdo

16. **¿Cómo consideras que una buena alimentación contribuye a tu bienestar general y calidad de vida?** *

Marca solo un óvalo.

- a) No contribuye en absoluto
- b) Contribuye poco
- c) Contribuye moderadamente
- d) Contribuye mucho
- e) Contribuye completamente

17. **¿Qué tan importante es para ti mantener un equilibrio entre una dieta saludable y otras áreas de tu vida (como el ejercicio y el descanso)?** *

Marca solo un óvalo.

- a) No es importante
- b) Poco importante
- c) Moderadamente importante
- d) Muy importante
- e) Extremadamente importante

Anexo 1. Solicitud a la coordinadora de la carrera de Enfermería de la UTB para la realización de la investigación.

Babahoyo, 12 de abril del 2024

Lcda.

Mónica Patricia Acosta Gaibor

Coordinadora de la carrera de Enfermería – UTB

Presente.-

De mis consideraciones:

Yo, **Joselyn Stefania Chichande Calaurano**, portadora de la cédula de ciudadanía No. 1207752674, estudiante del programa de **Maestría en Nutrición y Dietética con mención en Nutrición Comunitaria** de la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI), me dirijo de la manera más comedida a su autoridad, para solicitarle, autorice a quien corresponda se me permita realizar mi investigación **"Hábitos de vida saludable y su impacto en la alimentación en estudiantes de quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo"**, bajo la dirección del Nut. **Kevin Gabriel Armijo Valverde**, M. Sc., misma que servirá para obtener el título de cuarto nivel en el mencionado programa de estudios. A su vez solicito que se me conceda la información referente al número de estudiantes por cada semestre de la carrera de Licenciatura en Enfermería.

Esperando tener una respuesta favorable, anticipo mis sinceros agradecimientos.

Atentamente;



Joselyn Stefania Chichande Calaurano

C.I.: 1207752674

Cel.: 093 941 5277

e-mail: jchichandec@unemi.edu.ec

Posgradista

Fecha: 12/04/2024
W. G. Armijo Valverde
ING. K. G. ARMILLO
ANALISTA EN CARRERA

UNEMI
UNIVERSIDAD ESTADAL DE MILAGRO

Anexo 2. Carta de aceptación para la realización de la investigación en la institución en estudio



CARTA DE ACEPTACIÓN

La suscrita **Lcda. Mónica Patricia Acosta Gaibor, M.Sc.**, portadora de la cédula de ciudadanía No. 1203224165, en calidad de Coordinadora de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo, por medio del presente documento da a conocer la respuesta satisfactoria a la petición de la maestrante **Joselyn Stefania Chichande Calaurano**, portadora de la cédula de ciudadanía No. 1207752674, estudiante del programa de Maestría en Nutrición y Dietética con mención en Nutrición Comunitaria de la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI), a realizar su investigación titulada **"Hábitos de vida saludable y su impacto en la alimentación en estudiantes de quinto semestre de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo"**, bajo la dirección del **Nut. Kevin Gabriel Armijo Valverde, M. Sc.** Por tal razón, se brindarán las facilidades necesarias para la ejecución de dicha investigación, además, contará con la colaboración activa del cuerpo docente y estudiantil para la su respectiva recolección de la información necesaria.

Babahoyo, 17 de abril del 2024



MÓNICA PATRICIA ACOSTA
GAIBOR

Lcda. Mónica Patricia Acosta Gaibor, M.Sc
Coordinadora de la carrera de Enfermería
Universidad Técnica de Babahoyo

UNEMI

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

¡Evolución académica!

@UNEMIEcuador

