

REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE:**

**MAGÍSTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN
NUTRICIÓN COMUNITARIA**

TEMA:

**COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO
NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS JÓVENES QUE REALIZAN TURNOS
ROTATIVOS DE LA CARRERA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD
ESTATAL DE MILAGRO. JULIO A DICIEMBRE 2022**

Autora:

LIC. GABRIELA VASQUEZ ESPINOZA

Director:

DR. GUILLERMO LEON SAMANIEGO PhD.

Milagro, diciembre 2022

Derechos de autor

Sr. Dr.

Fabrizio Guevara Viejó

Rector de la Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Yo, **Gabriela Vásquez Espinoza** en calidad de autor 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 Magister en Nutrición y Dietética con mención a Nutrición Comunitaria, como aporte a la Línea de Investigación **Salud Pública, medicina preventiva y enfermedades que afectan a la población** 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, 18 de diciembre del 2022

Gabriela Vásquez Espinoza

CI. 0917443442

Aprobación del Director del Trabajo de Titulación

Yo, **Guillermo Fernando León Samaniego** en mi calidad de director del trabajo de titulación, elaborado por **Gabriela Vásquez Espinoza**, cuyo tema es **“Comportamiento alimentario y su relación con el estado nutricional de los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de Enfermería de la UNEMI”**, que aporta a la Línea de Investigación **Salud Pública, medicina preventiva y enfermedades que afectan a la población**, previo a la obtención del Grado de **Magister en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria**; trabajo de titulación que consiste en una propuesta innovadora que contiene, como mínimo, una investigación exploratoria y diagnóstica, base conceptual, conclusiones y fuentes de consulta, considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo **APRUEBO**, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Informe de Investigación de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, 18 de diciembre 2022

Dr. Guillermo Fernando León Samaniego
CI. 0101471530

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

El TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de **MAGISTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA CON MENCIÓN EN NUTRICIÓN COMUNITARIA**, presentado por **LIC. VASQUEZ ESPINOZA GABRIELA DE JESUS**, otorga al presente proyecto de investigación denominado "COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS JÓVENES QUE REALIZAN TURNOS ROTATIVOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNEMI.", las siguientes calificaciones:

TRABAJO DE TITULACION	57.67
DEFENSA ORAL	39.33
PROMEDIO	97.00
EQUIVALENTE	Excelente



Firmado electrónicamente por:
**PAMELA ALEJANDRA
RUIZ POLIT**

Mgs. RUIZ POLIT PAMELA ALEJANDRA
PRESIDENTE/A DEL TRIBUNAL



Firmado electrónicamente por:
**MERCEDES ANNABELLE
CABADIANA CEVALLOS**

Mgs CABADIANA CEVALLOS MERCEDES ANNABELLE
VOCAL



Firmado electrónicamente por:
**CARMEN ELISA
NARANJO RODRIGUEZ**

Mgs. NARANJO RODRIGUEZ CARMEN ELISA
SECRETARIO/A DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado, primeramente, a Dios por brindarme la sabiduría y fuerza para cumplir con las metas propuestas con mucha humildad y profesionalismo.

A mis queridos padres y a mis hijos: motor de mi existencia, por ser el estímulo diario para llegar a la meta y son quienes están a mi lado cada día.

Gabriela Vásquez Espinoza

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Estatal de Milagro, a la Coordinación de la Maestría de Nutrición y Dietética, a los docentes de posgrado por impartirnos sus conocimientos y su experiencia con honestidad, ética y transparencia.

A mi querido tutor Dr. Guillermo León Samaniego, que con paciencia y mucho profesionalismo supo guiarme para conseguir este logro...

A todos ellos, muchas gracias...

Gabriela Vásquez Espinoza

Índice de tablas

Tabla 1. Índice de Masa Corporal	26
Tabla 2. Primera prueba Alpha de Cronbach	29
Tabla 3. Primer resultado prueba Alpha de Cronbach.....	30
Tabla 4. Segunda prueba de Alpha de Cronbach.....	31
Tabla 5. Segundo resultado Alpha de Cronbach	31
Tabla 6. Sexo	33
Tabla 7. Edad.....	34
Tabla 8. Raza.....	35
Tabla 9. Estado civil	36
Tabla 11. Elección de un alimento	37
Tabla 12. Preparación más habitual de sus alimentos	38
Tabla 13. Evita algún alimento ¿Porque motivo lo hace?	39
Tabla 14. Comidas que ingiere diariamente	40
Tabla 15. Quien prepara sus alimentos.....	41
Tabla 16. Frecuencia de consumo de alimentos en la calle durante la semana.....	42
Tabla 17. Consumo entre comidas.....	43
Tabla 18. Consumo de tubérculos, granos y derivados.....	44
Tabla 19. Consumo de verduras	45
Tabla 20. Consumo de frutas	46
Tabla 21. Consume lácteos y huevos.....	47
Tabla 22. Consume grasas y azúcares	48
Tabla 23. Consumo de comidas rápidas en la semana	49
Tabla 24. Consideraciones para mejorar su alimentación	50
Tabla 25. Consumo diario de agua	51
Tabla 26. Actividades para cuidar su cuerpo.....	52
Tabla 10. Análisis del estado nutricional (Índice de masa corporal)	53
Tabla 27. Relación entre cuántas veces consume lácteos y huevos y el IMC.....	54
Tabla 28. Relación entre Cuantos litros de agua consume diariamente y el IMC.....	54
Tabla 29. Relación entre la edad y el IMC.....	55

Índice de gráficos

Gráfico 1. Sexo.....	33
Gráfico 2. Edad.....	34
Gráfico 3. Raza.....	35
Gráfico 4. Estado civil.....	36
Gráfico 5. Elección de un alimento.....	37
Gráfico 6. Preparación más habitual de sus alimentos.....	38
Gráfico 7. Evita algún alimento.....	39
Gráfico 8. Comidas que ingiere diariamente.....	40
Gráfico 9. Prepara sus alimentos.....	41
Gráfico 10. Consumo de alimentos.....	42
Gráfico 11. Consumo entre comidas.....	43
Gráfico 12. Consumo tubérculos granos y derivados.....	44
Gráfico 13. Consumo de verduras.....	45
Gráfico 14. Consumo de frutas.....	46
Gráfico 15. Consume lácteos y huevos.....	47
Gráfico 16. Consume grasas y azúcares.....	48
Gráfico 17. Comidas rápidas.....	49
Gráfico 18. Consideraciones para mejorar su alimentación.....	50
Gráfico 19. Consumo diario de agua.....	51
Gráfico 20. Actividades para cuidar su cuerpo.....	52
Gráfico 21. Índice de Masa Corporal.....	53

Índice / Sumario

Derechos de autor	ii
Aprobación del Director del Trabajo de Titulación	iii
Aprobación del tribunal calificador	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTOS.....	vi
Resumen	xi
Abstract	xii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	3
1.1 Planteamiento del problema	3
1.2 Delimitación del problema	7
1.3 Formulación del problema	8
1.4 Sistematización del problema.....	8
1.5 Determinación del tema.....	8
1.6 Objetivo General de la investigación	8
1.7 Objetivos específicos.....	8
1.8 Hipótesis y variables.....	9
1.9 Declaración de variables	9
1.10 Operacionalización de las variables	9
1.11 Justificación.....	12
CAPÍTULO II.....	14
MARCO REFERENCIAL	14
1.12 MARCO TEÓRICO.....	14
2.1.1 Antecedentes históricos.....	14
2.1.2 Antecedentes referenciales	15
1.13 MARCO CONCEPTUAL.....	18
2.1.1 Comportamiento Alimentario	18
CAPÍTULO III:.....	27
DISEÑO METODOLÓGICO	27
3.1 Tipo y diseño de investigación	27
3.2 LA POBLACIÓN Y LA MUESTRA.....	27
3.2.1 Características de la Población	27
3.2.2 Delimitación de la población	27
3.2.3 Tipo de muestra.....	27
3.2.4 Tamaño de la muestra.....	28
3.2.5 Proceso de selección.....	28

3.3 LOS MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS.....	28
3.3.1 Métodos teóricos	28
3.3.2 Métodos empíricos	28
3.3.3 Técnicas e instrumentos.....	28
3.3.4. Instrumentos.....	29
4.3.5. Consideraciones éticas	32
3.4 PROPUESTA DE PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO DE LA INFORMACIÓN.....	32
CAPITULO IV	33
ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS.....	33
4.1. ANALISIS DE LA SITUACION ACTUAL	33
4.2. ANÁLISIS COMPARATIVO, EVOLUCIÓN, TENDENCIA Y PERSPECTIVA	55
CAPITULO V	58
5.1 CONCLUSIONES	58
5.2 RECOMENDACIONES	59
Referencias bibliográficas.....	60
ANEXO 1	68
ANEXO 2.....	75
ANEXO 3.....	76
ANEXO 4.....	80
ANEXO 5.....	82
ANEXO 6.....	84
ANEXO 7.....	86

Resumen

Introducción: El comportamiento alimentario (CA) de los jóvenes universitarios puede ser concebido como un fenómeno complejo y dinámico en el que interviene un conjunto de acciones determinadas por aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales que condicionan la elección e ingesta de un alimento. En la actualidad, son muchos los programas y pautas pedagógicas implementadas para generar cambios en cuanto a la alimentación. **Objetivo:** Determinar el comportamiento alimentario y su relación con el estado nutricional de los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro. **Materiales y métodos:** Investigación observacional, descriptiva, transversal y de campo, utilizando como técnica la encuesta, y como instrumento un cuestionario validado por expertos y especialistas. Se utilizó una muestra/población de 120 estudiantes de la carrera de enfermería. **Resultados:** el 61% tiene peso normal, 20% sobrepeso y 15% obesidad grado I, y un 4% obesidad grado II o III. EL 73% ingiere 3 comidas diarias, 1/3 de la población ingiere hasta 4 veces comida preparada en la calle, el 42.5% consume tubérculos, granos y derivados y el 48.3% consumen frutas de 1 a 2 veces por semana; el 43.3% consume lácteos y huevos. **Conclusión:** Los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de Enfermería de la UNEMI, tienen un alto consumo de alimentos preparados en la calle. Su estado nutricional es relativamente bueno. Es necesario concientizar y capacitar a la comunidad sobre hábitos de alimentación saludable.

Palabras clave: Comportamiento alimentario, estado nutricional, IMC, internos rotativos.

Abstract

Introduction: The eating behavior (CA) of young university students can be conceived as a complex and dynamic phenomenon involving a set of actions determined by biological, psychological and sociocultural aspects that condition the choice and intake of a food. Currently, there are many programs and pedagogical guidelines implemented to generate changes regarding food. **Objective:** To determine the eating behavior and its relationship with the nutritional status of young adults who perform rotating shifts of the Nursing Career of UNEMI. **Materials and methods:** Observational, descriptive, cross-sectional and field research, using a survey as a technique and a questionnaire validated by experts and specialists as an instrument. A sample/population of 120 nursing students was used. **Results:** 61% have normal weight, 20% are overweight and 15% have grade I obesity, and 4% have grade II or III obesity. 73% ate 3 meals a day, 1/3 of the population ate up to 4 times food prepared in the street, 42.5% consumed tubers, grains and derivatives and 48.3% consumed fruits 1 to 2 times a week; 43.3% consumed dairy products and eggs **Conclusion:** Young adults who work rotating shifts in the UNEMI nursing career have a high consumption of food prepared on the street. Their nutritional status is relatively good. It is necessary to raise awareness and train the community on healthy eating habits.

Key words: Eating behavior, nutritional status, BMI, rotating interns.

INTRODUCCIÓN

Los comportamientos alimentarios, son los hábitos de alimentación fundamentada en la selección de alimentos, la preparación y cantidades de los mismos, que se van obteniendo a lo largo de los años; y están ligados al contexto familiar, sociocultural y persona.

Dentro del comportamiento alimentario se identifican diferentes tipos de conductas alimentarias como unidades funcionales de los diversos procesos que constituyen al comportamiento alimentario, como los hábitos, las preferencias, la selección y las formas en que se establece la ingesta (Meza et al., 2022).

La nutrición es el proceso biológico involuntario muy importante para el cuerpo, mediante el cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento y desarrollo tanto físico, mental e intelectual, además de cubrir las necesidades del cuerpo. En este sentido una alimentación saludable es aquella que consigue cubrir adecuadamente los requerimiento básicos y funcionales del organismo, esta debe ser suficiente, completa e integral.

El inicio de una carrera universitaria supone grandes retos para los estudiantes; como las nuevas responsabilidades, el manejo del tiempo, el independizarse y compartir con otros grupos de personas; estos factores pueden afectar los estilos de vida de los estudiantes y favorecer la presencia de factores de riesgo para la salud (Muñoz et al., 2021).

En los Internos de la Carrera de Enfermería de la UNEMI, la transición de las prácticas formativas hacia las pre profesionales constituye un cambio de mucho impacto por las diversas exigencias a nivel académico y asistencial, donde deben cumplir con horarios rotativos diurnos y nocturnos.

Por otra parte, también su dieta es influenciada por una mayor independencia, el predominio de definidos hábitos sociales, su disponibilidad de dinero que facilita un gasto propio independiente, el consumo de los snacks, considerando como tales alimentos sólidos o líquidos entre las comidas, la oferta de restaurantes de comidas rápidas y la disponibilidad de alimentos precocinados para consumir en casa.

Existe pocos estudios en nuestro país sobre el comportamiento alimentario en universitarios, por ende, se considera importante llevar a cabo esta investigación, de modo que, autoridades académicas en base a un sustento científico propongan y difundan pautas de alimentación saludable.

El objetivo de esta investigación es Determinar el comportamiento alimentario y su relación con el estado nutricional de los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de Enfermería de la UNEMI.

Es preciso entonces dejar establecido que se debe robustecer la capacitación sobre una adecuada alimentación, la absorción de los nutrientes, y su papel fundamental en la reducción de los riesgos de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas; aspectos importantes en la nutrición de los adolescentes y adultos jóvenes. En este sentido, la alimentación y nutrición saludable, deben constituirse en un componente esencial de cualquier programa de educación nutricional

El presente estudio tiene un diseño no experimental u observacional, con enfoque cuantitativo, alcance descriptivo, prospectivo y de corte transversal. La población son los Internos de la Carrera de la Carrera de Enfermería que cursan el octavo semestre y realizan sus rotaciones por la Unidades de salud de primer y segundo nivel de atención.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

El comportamiento alimentario puede definirse como el conjunto de acciones que realiza un individuo para ingerir alimentos, en respuesta a una motivación biológica, psicológica y sociocultural. Esta conducta se relacionaría con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se consumen, las preparaciones que se aplican a éstos y las cantidades que se ingieren. Dicho comportamiento estaría influido por factores de distinto tipo, que van más allá del neto valor nutricional de la alimentación y de las necesidades dietéticas personales; puede variar por estrés, por el sabor de lo ingerido y por otros factores ambientales y genéticos (Oda-Montecinos et al., 2015)

El comportamiento alimentario (CA) puede ser concebido como un fenómeno complejo y dinámico en el que intervienen un conjunto de acciones determinadas por aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales que condicionan la elección e ingesta de un alimento (Hun Gamboa et al., 2019). Este contexto está asociado con el aumento de las tasas de enfermedades crónicas no transmisibles y/o muertes de niños, adolescentes y adultos, convirtiéndose en áreas de enfoque esenciales para mejorar la salud de la población (Reyes Narváez & Oyola Canto, 2020).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que la “mala alimentación” (representada por la malnutrición, la subnutrición y las carencias nutricionales) es una de las causas fundamentales de morbilidad y mortalidad a nivel mundial. La alimentación no saludable y la vida sedentaria contribuyen a la presencia de enfermedades no trasmisibles (ENT), como la diabetes, los accidentes cerebrovasculares, las enfermedades cardiometabólicas, el cáncer, la litiasis, la caries dental y la osteoporosis (Reyes Narvaez & Canto, 2020)

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2019), los cambios en los hábitos o comportamiento alimentario son producto de las transformaciones ambientales y sociales por la carencia de políticas de apoyo a los sectores que involucran salud, agricultura, planificación urbana, transporte y medio ambiente, causado por el aumento del procesamiento, distribución y comercialización de alimentos; y la falta de educación sobre una alimentación adecuada para las personas (Martínez Hernández et al., 2021)

A nivel mundial el consumismo y la influencia de los factores ambientales, socioeconómicos, actividad física y sedentarismo, repercuten en la adopción de estilos de vida, los cuales conllevan profundos cambios, entre ellos los hábitos o comportamiento alimentario, que están estrechamente relacionados a la malnutrición por exceso. Cuando se eleva el índice de masa corporal también se incrementa el riesgo de presentar enfermedades crónicas no transmisibles, como el sobrepeso y la obesidad que son considerados como problemas de salud pública (Paye Huanca EO & Navia-Bueno MD, 2018)

Los hábitos alimentarios del mundo occidental se evidencian por un consumo de alimentos superior a las ingestas recomendadas para el conjunto de la población, en cuanto a energía y nutrientes se refiere, y están caracterizados por un tipo de dieta rica en proteínas y grasas de origen animal (Arbués et al., 2019). Asimismo, la dieta española tiende a seguir el mismo patrón, con la ventaja de tener entre sus hábitos un mayor consumo de vegetales, legumbres, frutas y el uso de aceites de origen vegetal (Rivas Pajuelo et al., 2021)

En España, los problemas generados por la mala alimentación están creciendo en la población infantil, adolescente y adulta joven. Se ha estimado en un 38,6% la prevalencia del sobrepeso/obesidad en la población menor de 17 años, y en un 26,8% entre la población universitaria (Arbués et al., 2019). La modificación en los patrones conductuales, el aumento en los estados de salud deficiente, esencialmente por la incorporación de hábitos alimentarios desfavorables, son consecuencias del inicio de la etapa escolar de los estudiantes universitarios.

En otros estudios relacionados mencionan que los alimentos que consumen diariamente las personas suelen reflejar la forma en que viven, así como el nivel socioeconómico al que pertenecen, a esto se suman otros factores como las creencias religiosas, el grado de educación, el conocimiento sobre salud, las campañas publicitarias y la cultura culinaria que también intervienen en los estilos de alimentación (Reyes Narváez & Oyola Canto, 2020)

Actualmente, el sobrepeso afecta al 55,7% de los brasileños mayores de 18 años o más, y entre los factores contribuyentes se mencionan el estilo de vida basado en el consumo de alimentos con exceso de grasas, jugos azucarados y bebidas alcohólicas, además de la inactividad física. La población universitaria se considera susceptible al deterioro del estado nutricional, debido a los cambios proporcionados por el acceso a la universidad, que incluyen nuevas relaciones sociales y la adopción de nuevas conductas alimentarias (E Silva et al., 2021).

El inicio de una carrera universitaria supone grandes retos para los estudiantes; como las nuevas responsabilidades, el manejo del tiempo, el independizarse y compartir con otros grupos de personas; estos factores pueden afectar los estilos de vida de los estudiantes y favorecer la presencia de factores de riesgo para la salud (Díaz Muñoz et al., 2021). En algunos estudios se ha demostrado que durante la estancia universitaria los estudiantes ganan peso, limitan su actividad física y muestran alteraciones en su alimentación (Torres Lucero et al., 2020).

En un estudio realizado en Chile, lo ubica a éste como uno de los países con más obesidad a nivel mundial; actualmente el 74,2% de la población adulta presenta sobrepeso u obesidad, superando al promedio mundial en más del 30%. Los estudiantes aumentan el consumo de alimentos ricos en calorías, mientras que los niveles de actividad física disminuyen (Faúndez Casanova et al., 2020).

En el Ecuador, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2018), existen un 15% de escolares con talla baja/ edad, un 29,9% con sobrepeso y obesidad; cifras que alarman, considerando que los niños preescolares con sobrepeso y obesidad representan el 8,5%, es decir que los datos se triplican en la etapa escolar.

La población indígena sigue manteniendo retardo en la talla con un 36,5%, mientras que, las personas de raza mestiza o blanca presentan un 30,7% de sobrepeso y obesidad (Lema Lema et al., 2021). La mayoría de los estudios sobre el estado nutricional realizados en Ecuador, se enfocan en datos estadísticos sobre obesidad y sobrepeso; sin embargo, en sus resultados no muestran información específica sobre factores como hábitos alimenticios que llevan a presentar dicho estado de malnutrición (Zambrano Santos et al., 2019).

Los hábitos y el comportamiento alimentario constituyen parte de las características de los pueblos, se consolidan en el hogar, y forman parte de las costumbres que regulan el proceso de alimentación, que incluye tanto la selección del alimento como las técnicas de cocción y los horarios de ingesta, los mismos que pueden variar a lo largo de la vida como consecuencia del embate del mercado, la disponibilidad de los alimentos, el intercambio cultural, y factores económicos, entre otras condiciones existentes (D. Hernández et al., 2020)

Es importante, por lo tanto, fortalecer los conocimientos sobre alimentación y nutrición, de cómo el organismo utiliza los nutrientes, y su relación con la reducción de los riesgos de obesidad y enfermedades crónicas; los cuales son aspectos de gran impacto al momento de analizar la nutrición de los adolescentes y adultos jóvenes. En este sentido la alimentación y la nutrición saludables deben constituirse en un componente esencial de cualquier programa de educación nutricional (Rivas Pajuelo et al., 2021)

En los Internos de la Carrera de Enfermería de la UNEMI, la transición de las prácticas formativas hacia las pre profesionales constituye un cambio de mucho impacto por las diversas exigencias a nivel académico y asistencial, donde deben cumplir con horarios rotativos diurnos y nocturnos. Así mismo, el trabajo comunitario, demanda gasto de energía, esfuerzo físico, originado por las extensas jornadas, alta demanda de pacientes y el déficit del personal de enfermería para el cuidado. Estas situaciones ocasionan disminución del tiempo necesario para la alimentación. Además, el estilo de vida de los internos, los obliga a consumir alimentos fuera de casa, a restringir las comidas básicas, y a aumentar la ingesta de comidas rápidas,

gaseosas, jugos procesados, snacks, que contienen bajo valor nutritivo y alto valor calórico.

Durante el desarrollo del internado rotativo, se ha observado que existe un gran porcentaje de estudiantes que presentan problemas relacionados con malnutrición tanto en exceso como en déficit, y se desconoce las causas de este fenómeno. Es de sospechar que el cambio de hábitos alimenticios pudiera ser la causa de este fenómeno, motivo por el cual se hace necesario determinar el comportamiento alimentario de los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de enfermería de la UNEMI, y su relación con el estado nutricional, puesto que se encuentran en una etapa trascendental en su formación académica y universitaria, y además establecer cuáles son las prácticas alimentarias que pudieran desencadenar un déficit en el desempeño de sus funciones en las áreas a ellos asignadas.

Es preciso entonces dejar establecido que se debe robustecer la capacitación sobre una adecuada alimentación, la absorción de los nutrientes, y su papel fundamental en la reducción de los riesgos de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas; aspectos importantes en la nutrición de los adolescentes y adultos jóvenes. En este sentido, la alimentación y nutrición saludable, deben constituirse en un componente esencial de cualquier programa de educación nutricional (Rivas Pajuelo et al., 2021)

1.2 Delimitación del problema

El presente trabajo se realizará con la participación de los estudiantes del octavo semestre de la Carrera de Enfermería de la UNEMI, que se encuentran cursando su año de internado rotativo, en quienes se analizará el comportamiento alimentario y la relación con el estado nutricional, durante el periodo de tiempo comprendido entre septiembre y noviembre del 2022

Esta investigación guarda relación con la línea de investigación: Salud Pública, medicina preventiva y enfermedades que afectan a la población, y la sub línea Alimentación y nutrición.

Las variables a analizar son: Comportamiento alimentario y estado nutricional.

1.3 Formulación del problema

¿Cuál es el comportamiento alimentario y su relación con el estado nutricional de los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro?

1.4 Sistematización del problema

¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de Enfermería de la UNEMI?

¿Cuál es el estado nutricional de los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de Enfermería de la UNEMI?

¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos alimenticios de los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de Enfermería de la UNEMI y el estado nutricional?

¿De qué manera se podría mejorar el comportamiento alimentario de los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de Enfermería de la UNEMI, para optimizar su estado nutricional?

1.5 Determinación del tema

Comportamiento alimentario y su relación con el estado nutricional de los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro.

1.6 Objetivo General de la investigación

Determinar el comportamiento alimentario y su relación con el estado nutricional de los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro.

1.7 Objetivos específicos

1. Identificar los hábitos alimenticios en los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de Enfermería de la UNEMI.
2. Conocer el estado nutricional de los adultos jóvenes que realizan turnos

rotativos de la Carrera de Enfermería de la UNEMI.

3. Determinar la relación que existe entre los hábitos alimenticios de los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de Enfermería de la UNEMI y el estado nutricional
4. Plantear un programa de capacitación sobre comportamiento alimentario dirigido a los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de Enfermería de la UNEMI.

1.8 Hipótesis y variables

El presente estudio es de tipo descriptivo puro, razón por la cual no tiene hipótesis, ya que busca especificar propiedades, características y perfiles de las personas que son motivo de análisis (R. Hernández et al., 2016)

1.9 Declaración de variables

Variable independiente: Comportamiento alimentario

Variable dependiente: Estado nutricional

1.10 Operacionalización de las variables

Variables	Definición	Dimensión	Unidad de medición	Instrumento/Item
Variable independiente comportamiento alimentario	Conjunto de conocimientos dirigidos a la alimentación, siendo éstos, una visión multidisciplinaria compuesta de diversas áreas científica.	Sexo	Femenino Masculino	¿Cuál es su sexo?
		Edad	20 a 25 26 a 30 31 a 35 41 en adelante	¿Cuántos años tiene?
		Raza	Afro ecuatoriano Mestizo Montubio	¿Cuál es su estado raza?
		Estado Civil	Casado(a) Divorciado(a) Soltero(a) Unido(a)	¿Cuál es su estado Civil?
		Elección de un alimento	Su sabor Su costo Que sea agradable	Factor considera más importante al elegir un alimento para su consumo

	Su contenido nutricional	
Preparación más habitual de sus alimentos	Fritos Al vapor o hervidos Asados o a la plancha Horneados	Preparación más habitual de sus alimentos
Evita algún alimento. ¿Porque motivo lo hace?	No suelo evitar ningún alimento Por cuidarme Porque me hace sentir mal Porque no me gusta	Evita algún alimento. ¿Porque motivo lo hace?
Comidas que ingiere diariamente	Una comida Dos comidas Tres comidas Cuatro comidas	¿Cuántas comidas ingiere diariamente?
Quien prepara sus alimentos	Compra preparado Otro Familiar Mi mamá Yo	¿Quién prepara sus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?
Frecuencia de consumo de alimentos en la calle durante la semana	Cuatro veces Dos veces Tres veces Una vez	¿Cuántas veces consume alimentos en la calle durante la semana?
Consumo entre comidas	Dulces Fruta o verdura Galletas o pan dulce Yogurt o leche	¿Qué suele consumir habitualmente entre comidas?
Consumo de tubérculos, granos y derivados	1 o 2 días por semana 3/6 veces por semana Rara vez Todos los días	¿Cuántas veces consume tubérculos granos y derivados?
Consumo de verduras	1 o 2 días por semana 3/6 veces por semana Rara vez Todos los días	¿Cuántas veces consume Verduras?
Consumo de frutas	1 o 2 días por semana	¿Cuántas veces consume Frutas?

			3/6 veces por semana Rara vez Todos los días	
		Consumo de lácteos y huevos	1 o 2 días por semana 3/6 veces por semana Rara vez Todos los días	¿Cuántas veces consume lácteos y huevos?
		Consumo de grasas y azúcares	1 o 2 días por semana 3/6 veces por semana Rara vez Todos los días	¿Cuántas veces consume grasas y azúcares?
		Consumo de comidas rápidas en la semana	> 6 veces 1 o 2 veces 3 o 4 veces 5 o 6 veces	¿Cuántas veces consume comida rápida por semana?
		Consideraciones para mejorar la alimentación	Dinero Motivación personal Nada Tiempo	¿Qué considera que le hace falta para mejorar su alimentación?
		Consumo diario de agua	1/2 litro 1 litro 2 litros 3 litros	¿Cuántos litros de agua consume diariamente?
		Actividades para cuidar su cuerpo	Hacer ejercicio Mejorar su alimentación Nada	¿Qué hace o estaría dispuesto a hacer para cuidar su cuerpo?
Variable dependiente: Estado nutricional	Es la situación de salud y bienestar que determina la nutrición en una persona o colectivo.	Índice de masa corporal	Bajo peso Peso normal Pre-obesidad o Sobrepeso Obesidad clase I Obesidad clase II Obesidad clase III	Ficha del Índice de masa corporal

1.11 Justificación

El estado nutricional es el resultado de la ingesta de alimentos y las necesidades energéticas del organismo, expresando un grado de bienestar de las personas. Los factores de riesgo pueden provocar un desequilibrio ocasionando enfermedades crónicas no transmisibles, como el sobrepeso y la obesidad (Lema Lema et al., 2021). En la etapa de adolescencia y adulto joven es relevante promover y establecer hábitos alimentarios y niveles de actividad física saludables, para contribuir a prevenir enfermedades crónicas durante el transcurso de la vida (Díaz Muñoz et al., 2021).

Los adultos jóvenes en su mayoría estudiantes universitarios son susceptibles de adquirir hábitos de vida poco saludables (Tena & Clavero, 2021). Esto se debe a que el inicio de la etapa universitaria origina una variación en la alimentación y estilos de vida; los estudiantes adoptan hábitos alimentarios inapropiados, debido a la escasa disponibilidad de tiempo por los horarios académicos, por la inaccesibilidad a alimentos con mayor valor nutricional, por realizar menos de tres comidas diarias, suprimiendo el desayuno y por el consumo de alimentos ricos en grasas trans y gaseosas (Hernández-Jaña et al., 2020).

Es importante recalcar que el desayuno aporta entre un 20% y 25% de las necesidades energéticas diarias de una persona, por lo cual su exclusión o ingesta insuficiente, puede afectar actividades físicas e intelectuales de los estudiantes, como disminución de la atención y rendimiento académico, en las primeras horas de clase (Morales Ojeda et al., 2020); a esto se suma otros factores como la carencia de conocimientos para mantener una buena alimentación ajustada a sus necesidades nutricionales, el costo de los alimentos, lo que conduce a un aumento de peso y grasa corporal (Tena & Clavero, 2021), que pudiera provocar algunas enfermedades como gastritis, obesidad, estreñimiento, diabetes, y osteoporosis (Reyes Narváez & Oyola Canto, 2020).

La presente investigación surge ante la necesidad de conocer el comportamiento alimentario de los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos y la relación que guarda éste con el estado nutricional; para, luego de saber los resultados, proponer actividades tendientes a mejorar el comportamiento alimentario, optimizar su estado

nutricional y mejorar su calidad de vida.

Asimismo, es importante desde el punto de vista práctico, ya que se pretende disminuir un problema gravitante en nuestra sociedad como es el de la malnutrición y se presentará un documento final teórico que servirá de consulta para futuras investigaciones. También es de resaltar que en base a este documento se podría a futuro crear instrumentos metodológicos que contribuyan a la investigación en este campo, constituyéndose en un aporte significativo para el mejoramiento de la vida de la comunidad.

Los beneficiarios de este trabajo serán en primer lugar los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos en los hospitales de las zonas 5 y 8 del país, y luego sus familias directas y la comunidad en general, ya que, al mejorar el comportamiento alimentario y el estado nutricional, contribuimos a disminuir patologías derivadas de la malnutrición, lo cual generara personas sanas y productivas que aporten al crecimiento económico y social de la región.

A nivel institucional es importante porque permitirá a las autoridades de la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro, tomar decisiones que garanticen una correcta enseñanza sobre nutrición e implementar planes estratégicos que perfeccionen los estilos de vida de los estudiantes, considerando que son los futuros profesionales de Enfermería y quienes estarán en mayor contacto con los usuarios en los distintos niveles de atención.

CAPÍTULO II.

MARCO REFERENCIAL

1.12 MARCO TEÓRICO

2.1.1 Antecedentes históricos

El interés por la alimentación del hombre en el pasado es tan antiguo como la existencia de los historiadores. Aficionados y profesionales de la historia se han interesado por la manera de satisfacer el hombre una de sus principales necesidades como es la alimentación. Cronistas de las Indias nos hablan de las novedades alimenticias del nuevo mundo e indican que “El sustento y la comida de estos indios era la carne cruda de las vacas”. Las Casas describe minuciosamente el modo de preparar la yuca como si fuera un libro de recetas de cocina. (Roel, 1974)

Durante mucho tiempo el factor de desorden nutricional en jóvenes y adultos se ha visto afectado; desde hace más de 100 años los trastornos de alimentación han existido, todos los países del mundo están afectados por una o más formas de malnutrición. Combatir todas las formas de malnutrición es uno de los mayores problemas sanitarios a escala mundial (Organización Mundial de la Salud, 2021) debido al sinnúmero de actividades expuestas como es el caso de los turnos rotativos que realizan los internos de enfermería. Algunos estudios han puesto de relieve la existencia de hábitos alimentarios incorrectos en jóvenes y el desconocimiento respecto a las características de una dieta equilibrada (Navarro Cruz et al., 2017)

El sobrepeso y la obesidad son dos de los problemas que atraviesan el personal del área de salud. Estos se definen como la acumulación de grasa expresada en el IMC (Índice de Masa Corporal), que resulta de dividir el peso en kilos de la persona por la talla en metros elevado al cuadrado. En los adultos un IMC superior o igual a 25 indica que hay sobrepeso, mientras que, un valor igual o superior a 30 nos indica obesidad, tal y como lo refiere la OMS.

El desorden nutricional es fruto de la existencia de una variedad de factores que influyen en el tiempo, como es el caso del estrés, proceso en el que se generan respuestas fisiológicas, emocionales y conductuales a partir de un estímulo (Aguilar Ydiáquez et al., 2022).

Asimismo, cuando se come rápidamente sintiendo angustia, el someterse a dietas difíciles o imposibles sin que se evidencie pérdida de peso, con el pasar del tiempo puede causar problemas de salud como: enfermedades por reflujo gastroesofágico, niveles demasiado bajos de calcio, sodio, potasio y demás minerales que a su vez podrían ocasionar problemas circulatorios cardíacos o cerebrales que eventualmente pueden poner en riesgo la vida.

2.1.2 Antecedentes referenciales

En todo el mundo, a lo largo de los años, se han realizados trabajos de investigación relacionados con los hábitos alimenticios en diferentes poblaciones y su relación con el estado nutricional, los mismos que serán abordados con la finalidad de dar consistencia al tema de nuestro estudio.

Así, en España en el año 2021, Urbón realiza un trabajo sobre comportamientos y actitudes hacia la comida e ingesta alimentaria en el personal sanitario de enfermería que realiza trabajo a turnos en los centros hospitalarios de Zaragoza, cuyo objetivo fue analizar las diferencias en el índice de masa corporal. Este estudio puso en evidencia que no existen diferencias significativas en el IMC de los trabajadores, pero las mujeres con sobrepeso llevaban más tiempo trabajando a turnos. Los trabajadores a turnos presentaron el doble de riesgo en cuanto a saltarse más comidas. En los trabajadores sanitarios con sobrepeso, el consumo de alimentos a media mañana actuaba como protector a la hora de saltarse comidas. (Urbón Ladrero, 2021)

También en España, Ureña en el año 2015 realiza un trabajo investigativo con el objetivo de determinar la relación entre las conductas alimentarias de riesgo y la imagen corporal en los estudiantes de enfermería durante el primer semestre del año. Los resultados indicaron que el 63% tenían un estado nutricional normal, la mayor parte de ellos no presentaron conductas alimentarias de riesgo (94%) y se

encontraban satisfechos con su imagen corporal (91%). Se estableció una relación estadísticamente significativa entre las conductas alimentarias de riesgo y la imagen corporal (Ureña-Molina et al., 2015).

Álvarez en el 2020 presenta su tesis sobre Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por Covid-19 en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Pontificia Universidad Javeriana, evidenciando que no existen cambios significativos en el consumo de algunos de grupos de alimentos, sin embargo, se evidenció un aumento en el consumo de comidas rápidas (32,1%), frutas (43%) y verduras (40,9%). También aumentó el promedio de horas realizadas de actividad física por semana. En cambio, el 37,9% de los estudiantes aumentaron su peso (Alvarez Cordero, 2020)

En la ciudad de Lima, Perú, León Toledo et al en el 2019 realizaron un trabajo en el cual analizaron los hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca, encontrándose que el 80.5% presentan hábitos alimenticios inadecuados y el 19.5% poseen hábitos alimenticios adecuados. Según el índice de masa corporal, el 52.9% muestran sobrepeso; 29.1% normal; 12.6% presenta obesidad tipo I; 2.7 % obesidad tipo II y el 2.7% delgadez tipo I. Concluyen que existe relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimenticios y el índice de masa corporal ($p=0.00$) (León Toledo & Mallqui More, 2019)

Asimismo, Alejo Julca et al, en el año 2019 estudiaron los hábitos alimentarios e índice de masa corporal de los profesionales de enfermería de un Hospital Público de Huánuco (Perú), encontrando que un 77% de los enfermeros presentaban hábitos alimentarios inadecuados y solo un 23% presenta hábitos adecuados; en la valoración del IMC prevalece el sobrepeso en 54%, seguido de un 29% que presentan valores normales, y un 16% obesidad grado II. Concluyeron que la mayoría de los enfermeros tienen un IMC inadecuado, un poco más de la mitad tiene obesidad y un bajo porcentaje tiene sobrepeso. Estos resultados nos hacen sospechar que en los enfermeros hay riesgo elevado de adquirir enfermedades crónicas (Alejo Julca et al., 2019)

Pizarro Reyna, N. realizó un trabajo en el año 2019 para relacionar los hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza de Amazonas, Chachapoyas (Argentina). Los resultados obtenidos pusieron de manifiesto que el 76.6% de los estudiantes tuvieron hábitos alimentarios adecuados; el 75.8% tuvieron un estado nutricional normal, 16.8% delgadez grado I, 3.7 % delgadez grado II y 3.7% sobrepeso. 71% tuvieron hábitos alimentarios adecuados con un estado nutricional normal, 5.6% hábitos alimentarios adecuados con un estado nutricional de delgadez grado I; 11.2% hábitos alimentarios inadecuados con un estado nutricional de delgadez grado I; 3.7% con hábitos alimentarios inadecuados y un estado nutricional de delgadez grado II. De esta manera concluye que los hábitos alimentarios se relacionan significativamente con el estado nutricional (Pizarro Reyna, 2019)

León en el año 2021, realizó un estudio sobre los Hábitos alimenticios de los profesionales de la salud del área de contingencia respiratoria durante la pandemia de Covid-19 del Hospital General Monte Sinaí de la ciudad de Guayaquil. Ecuador, y evidenció que el 81% ingerían las 3 comidas del día, pero no a la hora adecuada (Tapia Mielles & Rich Ruiz, 2021).

Por otra parte, Morocho en el año 2020, estudio los factores asociados al sobrepeso y obesidad en el personal de enfermería del Hospital General IESS de Machala, teniendo como resultado que el 32,28% del personal se encuentra con un IMC normal, el 52,94% con sobrepeso y, el 14,38% con obesidad. Entre los factores asociados a sobrepeso y obesidad destaca la actividad física inadecuada en el 64,70% del personal de salud, hábitos alimenticios inadecuado en el 62,09% y de actividad laboral con jornadas de más de 12 horas en un 12,42% (Morocho Pardo, 2020).

En el estudio realizado en Manabí (Ecuador) por Zambrano et al en el año 2019, sobre hábitos alimenticios de los estudiantes de la carrera de enfermería UNESUM, se encontró que los estudiantes tienden a consumir alimentos con alto contenidos de calorías y escasos valores nutritivos. Referente al número de comidas que realiza durante el día, se observó que el 2,8% toman una comida, el 49,1% dos comidas al día, el 43,5% dicen realizar tres comidas, y un 4,6% más de tres comidas

al día (Santos et al., 2019)

1.13 MARCO CONCEPTUAL

2.1.1 Comportamiento Alimentario

Definición del comportamiento alimentario

Llamamos comportamiento alimentario al conjunto de conocimientos dirigidos a la alimentación, siendo éstos, una visión multidisciplinaria compuesta de diversas áreas científicas (Torres Meza et al., 2022) de igual forma el desarrollo de una perspectiva que vincule el conocimiento relacionado con el cómo, con qué, dónde, con quién, cuándo, para qué y por qué nos alimentamos, así como sus efectos sobre el bienestar, la calidad de vida y la salud tiene una dimensión histórica particular. Esta perspectiva, actualmente consolidada como un área de la ciencia, es el estudio del comportamiento alimentario (Hun Gamboa et al., 2019) las conductas poco saludables, como baja actividad física, ayuno prolongado, consumo de alimentos de alta densidad energética y baja ingesta de frutas y verduras repercuten en la salud.(Mardones et al., 2021) en determinadas palabras el comportamiento alimentario, también se define en tipos de conductas de alimentación y hábitos con su forma de ingesta de alimentos, sean estos naturales o procesados.

Esta también encuentra una estrecha relación con la conducta filosófica y biológica en cuanto a la ingesta de alimentación haciendo referencia al hipotálamo de la región lateral o también conocida como el centro del apetito.

Factores que influyen en el Comportamiento Alimentario

Las conductas alimentarias de riesgo son condiciones que forman parte del estilo de vida en adolescentes y jóvenes universitarios en la actualidad.

Muchas veces la conducta alimentaria es afectada por alteraciones y enfermedades como desnutrición, obesidad, diabetes, dislipidemias o el progreso a trastornos del comportamiento alimentario. Estas situaciones además de afectar el estado de nutrición, repercuten en la salud mental y emocional, debido al desequilibrio ocasionado por el déficit de nutrimentos, vitaminas, neurotransmisores y hormonas (Enríquez, s. f.)

Los hábitos alimentarios constituyen fragmento del ser humano, pero no salen con él; se instituyen a partir de rutinas del aprendizaje obtenidas a lo largo de la vida, mediante cual la persona selecciona los alimentos que han de configurar su dieta y los prepara para su ingestión. Por tanto, es un proceso voluntario y educable que constituye un factor determinante en su estado de salud. Estas prácticas obtienen un déficit o exceso y a su vez conciernen con multitudinarias enfermedades como: obesidad, sobrepeso, anemia etc. (Pereira-Chaves & Salas-Meléndez, 2017)

Enfocando también que los factores que influyen en el comportamiento alimentario se encuentran:

Factores físicos y económicos

Tales como la accesibilidad a los alimentos, con esto se está indicando aquellas personas a una fácil accesibilidad a la alimentación dependiendo la zona en la que viven, la climatología y orografía esto determina también los alimentos de fácil acceso, como aquellos que viven en zonas rurales que tienen la facilidad de cultivar su alimentación.

Costeo de Alimentación. Las personas que mantienen un nivel económico no tan alto, están privadas de costear alimentación de alto costo, alimentación que muchas veces determina nutrientes necesarios, pero, se puede llevar una alternativa a esa alimentación que no es de muy alto costo, pero también es rica en nutrientes.

Conocimientos nutricionales personales. El conocimiento sobre el valor nutricional de los alimentos que consumen, redundara en la adquisición de hábitos alimenticios saludables

Factores Sociales

En este sentido, la religión de las personas, su entorno social, contexto y el marketing y la publicidad contribuyen a las conductas alimenticias puesto que, si hablamos de las culturas, esto influye en gran parte ya que se puede terminar algún tipo de factor de riesgo en la salud debido a su cultura y estilo de vida alimenticio. De igual manera el marketing promueve el consumo de diversos alimentos a través de su

promoción.

Factores Psicológicos

Dentro de este factor influye el nivel de estrés de la persona y afecta en la alimentación puesto que, disminuye su apetito debido a esto el estado de ánimo interviene y su alimentación muy baja ya que prefieren alimentación muy poco saludable.

Consecuencias del comportamiento alimentario

Los trastornos alimentarios son complejos y se desconoce su causa exacta, aunque generalmente se les asocia con una combinación de anormalidades biológicas, psicológicas o ambientales (Zuniga Jara et al., 2018) además los inadecuados hábitos alimenticios inciden en el desarrollo de factores de riesgo, tales como sobrepeso, obesidad y la diabetes, que pueden desencadenar en enfermedades crónicas no transmisibles como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y los accidentes cerebrovasculares.(Maza Avila et al., 2022)

La obesidad es una de las consecuencias del comportamiento alimentario, resultado de un desequilibrio entre la ingesta de alimentos y el gasto de energía. Los estudios epidemiológicos han demostrado que la inactividad física y un estilo de vida sedentario están relacionados de forma independiente con el desarrollo de la obesidad en niños, adolescentes y adultos. La disminución de las oportunidades para la actividad física puede contribuir a la obesidad (Lee et al., 2011).

El uso predominante de comida chatarra en nuestras sociedades es continuamente responsable de los físicos obesos y el sobrepeso entre los niños y adolescentes, los entornos de apoyo actuales donde los alimentos orgánicos son limitados y se han introducido nuevos alimentos procesados en el mercado con gustos más variados y aceptabilidad para los niños y adolescentes que han divergido en sus patrones de alimentación (Li et al., 2022).

Los inadecuados hábitos alimenticios pueden desencadenar problemas de salud que deterioran la misma. Entre estos tenemos:

- Consumir productos preparados de fábrica.
- Alimentación de forma apresurada.
- Saltarse el desayuno consumiendo alguna bebida o bocadillo.
- Consumir pocas cantidades de agua o alternarla con gaseosas o bebidas con alta azúcar.
- Tener una siesta justo después de terminar de comer.
- Comer mientras está trabajando o realizando algún tipo de actividad.

Debido a este tipo de desorden en la alimentación desencadena las consecuencias como: la depresión, la obesidad, problemas de memoria y la concentración, sueño excesivo, envejecimiento prematuro, afecciones en el corazón entre otras más.

Alimentación saludable

La población joven en período universitaria extiende a desplegar hábitos alimenticios de muy mala relación, originado a la forma y estilo de vida de los estudiantes cambia de distintas maneras después de lograr la recepción a instituciones superiores. Los desafíos que afrontan los alumnos durante su estancia en la universidad les crean cambios eficaces en el estilo de vida, y el patrón de alimentación (Maza Avila et al., 2022)

Según informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), indica que la dieta saludable previene de la malnutrición en todas sus conveniencias, así como de las enfermedades no negociables, como las cardiopatías, la diabetes, el cáncer y los accidentes cerebrovasculares (Perret, 2019).

Hay que resaltar la importancia de un plato denominado arcoíris de alimentos, donde las frutas, las verduras, la leche, cereales, lácteos bajos en grasa tienen una alimentación al cuerpo, estos incluyen variedades de proteínas, además que los mariscos, legumbres, huevo, carnes entre otros tienen una baja cantidad de grasas saturadas que se mantienen dentro de las necesidades calóricas necesarias.

Alimentación saludable en adulto joven

La etapa de la adultez joven está considerada entre (20 a 40 años), en que la persona va a empezar a considerar las responsabilidades de su propia vida y quienes lo siguen en su entorno familiar. Hay fortalecimiento de la igualdad e inicio de la ejecución de su proyecto de vida. En la adultez joven hay se consideran sin número de compromisos. Las labores oportunas de la edad y que y con lo que se refleja en su entorno social como: pareja, trabajo, hijos, entre otros.

Comer saludable y tener una forma de vida sana no sólo mantiene una importancia en nuestro aspecto, sino el sentirnos bien y de esta forma disfrutamos al máximo la vida. Lo importante al tomar medidas apropiadas con razón a la forma de vida, mantener una vida saludable y con buenos hábitos está el no fumar, no beber alcohol, seguir las prácticas alimentación sana el ejerció incluido al diario o una dos veces por semana facilitan y mejoran la salud en gran parte. Además, acoger disposiciones sutiles con respecto a la comida durante la primera etapa de vida y con respecto a la adultez, asimismo obtener ayuda con respecto a ciertas enfermedades como la obesidad, las enfermedades cardiacas, la hipertensión, la diabetes, algunos tipos de cáncer y la osteoporosis, qué se pueden presentar si no se lleva una alimentación saludable.

Tener un buen hábito alimenticio no es una tarea fácil debido a que a veces está determinado por la familia, el trabajo, los amigos, las tradiciones, la cultura, la diversidad de alimentos disponibles y hasta la región adoptada por los individuos (Ignacio Navarro, 2015). Hay ocasiones que al verse tentado en consumir comida chatarra como una hamburguesa y gana la tentación es uno de los factores que dificulta tener un buen plan alimenticio.

Recomendaciones nutricionales para una alimentación saludable

Las recomendaciones se encuentran tales como:

- Consumir al menos 8 vasos de agua diarios.
- Consumir, leche, yogur, queso al diario de manera descremada.
- Agregar una alimentación de todos los grupos y a su vez incorporar actividad física por lo menos 30 minutos al día.

- Evitar consumir alimentos altos en sal si, si es posible reducirla o quitarla de nuestra alimentación.
- Consumir frutos secos puesto que tienen un alto índice de aceites que favorecen la salud.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Consumir frutas y verduras si es posible una cantidad de 5 frutas variadas.

Estado Nutricional

Evaluación del estado nutricional

El estado nutricional de una persona se logra precisar como el resultado entre el aporte nutricional que recibe y sus solicitudes nutritivas, conviniendo permitir el uso de nutrientes (Gimeno, 2003).

Evaluación nutricional es el mejor modo de determinar si ciertamente se están efectuando las necesidades nutricionales de las personas, una vez que la comida está aprovechable y es de agradable acceso.

Al suministrar información de evaluación nutricional estando en alta calidad y fundada en la certeza, para el establecimiento de objetivos, la planificación, el seguimiento y la evaluación de los programas con el objetivo de erradicar el hambre y la reducción de la carga de la malnutrición.

Acceso global y libre a las encuestas sobre la dieta y la nutrición a nivel nacional, e información esto con el objetivo de alcanzar una toma de decisión exacta (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2022).

Composición corporal

La composición corporal es la proporción entre los diferentes componentes corporales y la masa corporal total, siendo, usualmente expresada por el porcentaje de masa grasa y masa magra (Pérez & Mattiello, 2018).

El análisis de la composición corporal es una parte esencial de la evaluación del estado nutricional. Para definir la composición corporal conviene como la rama de

la biología humana que se ocupa de la cuantificación in vivo de los componentes del cuerpo, las relaciones cuantitativas entre los componentes y los cambios cuantitativos en los componentes relacionados con los factores influyentes (González Jiménez, 2013).

La capacidad de medir de manera confiable y precisa la composición corporal y presentar los datos en un formato utilizable permite a los proveedores de atención médica identificar a los pacientes en riesgo de enfermedad y definir y administrar programas de tratamiento (Kelly et al., 2009).

Compartimientos Corporales

El estudio de los compartimientos corporales constituye un aspecto que se debe realizar en una valoración nutricional, es por ello que análisis de la composición corporal es de suma importancia debido a que contribuye a reconocer y medir los reservorios corporales de un individuo y por consiguiente establecer planes para corregir carencias como la desnutrición o excesos como la obesidad. Por medio de este estudio se valora de manera detallada el consumo de energía y nutrientes, el crecimiento o la actividad física.

El cuerpo humano se constituye por sustancias como el agua, la grasa, tejido óseo, tejido muscular, entre otros, de todos ellos destaca el agua ya que compone más de la mitad del peso corporal y se ubica principalmente en los tejidos activos metabólicamente. Además del agua, el tejido magro y el compartimiento grasa también destacan como componentes esenciales del cuerpo humano.

El tamaño del compartimiento de tejido magro o masa libre de grasa se encuentra directamente relacionado con los requerimientos nutricionales es un compartimiento muy heterogéneo e incluye: huesos, músculos, agua extracelular, tejido nervioso y todas las demás células que no son adipocitos o células grasas. El compartimiento grasa constituido por adipocitos el cual se considera metabólicamente activo cumple con la función de almacenamiento de energía y contribuye con la función hormonal, Según sus funciones en el organismo, puede también dividirse en grasa esencial y de almacenamiento.

La cantidad, el porcentaje, la ubicación y el desarrollo de estos componentes se encuentran influenciados por factores como la edad, la actividad física o el sexo, entre otros.(Carbajal, 2022)

Antropometría

La antropometría es la ciencia que estudia las dimensiones del cuerpo humano, los conocimientos y técnicas para llevar a cabo las mediciones, así como su tratamiento estadístico.(Becerra, s. f.) se refiere a las medidas del hombre, vivo o muerto, y consiste principalmente en las medidas de las dimensiones. Se utiliza con frecuencia para evaluar el estado nutricional en niños pequeños y adultos (Estrada et al., 2017).

La valoración de las medidas antropométricas constituye una práctica que facilita el análisis de la composición corporal y proporcionalidad corporal, los componentes que se valoran son la altura, el peso, las circunferencias corporales y el grosor del pliegue de la piel. Por medio del conocimiento de estos elementos se puede realizar división los organismos alcanzando un piloto de 4 mecanismos: masa ósea, masa muscular, masa grasa, y masa residual.

El peso corporal es la fuerza que genera la gravedad sobre el cuerpo humano, la talla es la estatura de una persona, medida desde la planta del pie hasta el vértice de la cabeza. Los contornos se suponen con una cinta métrica y consienten conocer el progreso de la masa muscular. Las líneas corporales formulan el trayecto entre dos lugares anatómicos representativos y permiten estimar la masa ósea. La medición de los pliegues corporales permite conocer la grasa subcutánea de una persona (INDYA, 2022).

Índice de la Masa Corporal (IMC)

El índice de masa corporal de una persona se calcula mediante la siguiente fórmula, el peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros. Por medio de este cálculo se obtiene la categoría de peso: bajo peso, peso saludable, sobrepeso, y obesidad. Se debe aclarar que el IMC se utiliza como un instrumento de

detección, pero no diagnostica la grasa corporal ni la salud de un individuo.(Aguilar Ydiáquez et al., 2022)

Es importante destacar que el IMC tampoco captura información sobre la masa de grasa en diferentes partes del cuerpo (Nuttall, 2015). Si bien el IMC aparentemente es una buena medida para predecir la obesidad y determinar el riesgo de enfermedades crónicas, no es del todo inclusivo las personas con grandes cantidades de masa muscular, como los atletas, pueden clasificarse incorrectamente en una categoría de sobrepeso u obesidad según la altura y el peso (Khanna et al., 2022).

Tabla 1. Índice de Masa Corporal

IMC	Estado
Por debajo de 18.5	Bajo peso
18,5–24,9	Peso normal
25.0–29.9	Pre-obesidad o Sobrepeso
30.0–34.9	Obesidad clase I
35,0–39,9	Obesidad clase II
Por encima de 40	Obesidad clase III

Fuente: OMS (2020)

CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 Tipo y diseño de investigación

El presente estudio tiene un diseño no experimental u observacional, con enfoque cuantitativo, alcance descriptivo, prospectivo y de corte transversal.

El diseño es de tipo observacional o no experimental, por cuanto no se manipuló ninguna de las variables, es decir se observaron los fenómenos en su ambiente natural.

Tiene un enfoque cuantitativo, ya que el análisis de datos se realizó utilizando herramientas estadísticas y los resultados se presentaron en valores numéricos.

Asimismo, tiene un alcance descriptivo, debido a que se informan y se describen las características del comportamiento alimentario y su relación con el estado nutricional de los sujetos participantes; y finalmente, es de corte transversal o transeccional, debido a que la toma de datos se ejecutó en un solo tiempo.

3.2 LA POBLACIÓN Y LA MUESTRA

3.2.1 Características de la Población

La población de estudio son los adultos jóvenes de la Carrera de la Carrera de Enfermería que cursan el octavo semestre y realizan sus rotaciones por la Unidades de salud de primer y segundo nivel de atención.

3.2.2 Delimitación de la población

La población de internos rotativos que están cursando el octavo semestre de la Carrera de Enfermería de la Facultad de Servicios Sociales de la Universidad Estatal de Milagro es compuesta por 120 personas, de julio – diciembre 2022.

3.2.3 Tipo de muestra

La muestra utilizada en la presente investigación es de tipo no probabilística a

conveniencia de la investigadora

3.2.4 Tamaño de la muestra

Debido a que la población total de adultos jóvenes de la Carrera de la Carrera de Enfermería que cursan el octavo semestre y realizan sus rotaciones por la Unidades de salud es pequeño, se ha decidido tomar como muestra al total de la población, es decir 120 adultos.

3.2.5 Proceso de selección

3.2.5.1 Criterios de inclusión:

- Estudiantes que estén cursando el octavo semestre de la carrera de enfermería de la UNEMI.
- Estudiantes que deciden participar de forma voluntaria, y que firmaron el consentimiento informado.

3.2.5.2 Criterios de exclusión:

- Estudiantes de la carrera de enfermería de la UNEMI que estén cursando de primero a séptimo semestre
- Estudiantes que no quieran participar en el estudio.

3.3 LOS MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS

3.3.1 Métodos teóricos

Método inductivo: El estudio se centró en los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de Enfermería de la UNEMI, en los cuales se estudió el comportamiento y su relación con el estado nutricional. Los resultados así obtenidos se han extrapolado a la población, es decir partiendo de lo particular hemos ido hacia lo general.

3.3.2 Métodos empíricos

Dentro de los métodos empíricos empleados se encuentra la observación

3.3.3 Técnicas e instrumentos

La técnica utilizada en esta investigación fue la encuesta

3.3.4. Instrumentos

El instrumento utilizado en la presente investigación fue construido por la investigadora y validado por el juicio de 3 expertos investigadores (PhD) y 2 especialistas en Nutrición.

El instrumento consta de dos partes bien definidas: En la primera parte se investiga datos demográficos y comportamiento alimentario, mediante preguntas orientadas a conocer hábitos alimentarios para construir patrones que nos permitan conocer cuál es el comportamiento de los adultos jóvenes de la carrera de enfermería que realizan turnos rotativos. La segunda parte está formada por una ficha donde se recoge los datos de talla y peso y se calcula allí mismo el Índice de Masa Corporal.

Para la **validación estadística del instrumento**, se aplicó una prueba piloto a 10 personas, cuyos resultados fueron sometidos a análisis de fiabilidad en SPSS mediante el análisis de Alpha de Cronbach.

Análisis de Alpha de Cronbach.

El Alpha de Cronbach permite determinar la consistencia interna de los ítems y cómo se comportan entre ellos. El valor mínimo aceptable para el coeficiente alfa de Cronbach es 0.70; por debajo de ese valor la consistencia interna de la escala utilizada es baja. El valor máximo esperado es 0.90; por encima de este valor se considera que hay redundancia o duplicación (R. Hernández et al., 2016).

Tabla 2. Primera prueba Alpha de Cronbach

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,601	16

Fuente: Programa SPSS.
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

El alfa de Cronbach en 0.601 establece un bajo grado de confiabilidad interna del instrumento.

Tabla 3. Primer resultado prueba Alpha de Cronbach

	Estadísticas de total de elementos			
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
¿Qué factor considera más importante al elegir un alimento para su consumo?	30,3000	27,344	,467	,535
¿Cuál es la preparación más habitual de sus alimentos?	31,4000	31,822	,149	,599
Si evita algún alimento, ¿Por qué motivo lo hace?	30,4000	29,600	,230	,587
¿Cuántas comidas ingiere diariamente?	30,1000	34,100	,114	,600
¿Quién prepara sus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?	31,4000	30,711	,501	,558
¿Cuántas veces consume alimentos en la calle durante la semana?	30,7000	27,567	,519	,529
¿Qué suele consumir habitualmente entre comidas?	31,3000	28,456	,422	,548
¿Cuántas veces consume tubérculos, granos y derivados?	31,4000	34,489	-,077	,635
¿Cuántas veces consume Verduras?	31,4000	31,378	,297	,577
¿Cuántas veces consume Frutas?	31,6000	34,489	-,043	,617
¿Cuántas veces consume lácteos y huevos?	31,7000	29,567	,592	,542
¿Cuántas veces consume grasas y azúcares?	31,6000	30,044	,762	,542
¿Cuántas veces consume comida rápida por semana?	31,9000	34,989	-,105	,616
¿Qué considera que le hace falta para mejorar su alimentación?	30,8000	26,844	,471	,532
¿Cuántos litros de agua consume diariamente?	30,9000	26,767	,364	,556
¿Cuántas veces consume mariscos?	31,1000	41,656	-,625	,708

Fuente: Resultados de la validación del instrumento.

Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

Tabla 4. Segunda prueba de Alpha de Cronbach

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,708	15

Fuente: Programa SPSS.

Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

Al eliminar el ítem ¿Cuántas veces consume mariscos? (ver Primera prueba), el alfa de Cronbach aumenta de 0,601 a 0,708, el cual se considera un grado aceptable de confiabilidad. El valor de las correlaciones de cada uno de los ítems cambia, lo cual afecta también a todo el instrumento.

Tabla 5. Segundo resultado Alpha de Cronbach

Estadísticas de total de elementos				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
¿Qué factor considera más importante al elegir un alimento para su consumo?	28,2000	33,067	,520	,664
¿Cuál es la preparación más habitual de sus alimentos?	29,3000	37,789	,221	,705
Si evita algún alimento, ¿Por qué motivo lo hace?	28,3000	35,567	,277	,702
¿Cuántas comidas ingiere diariamente?	28,0000	40,889	,165	,708
¿Quién prepara sus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?	29,3000	36,900	,567	,676
¿Cuántas veces consume alimentos en la calle durante la semana?	28,6000	34,711	,454	,675
¿Qué suele consumir habitualmente entre comidas?	29,2000	35,733	,358	,688
¿Cuántas veces consume tubérculos,	29,3000	41,344	-,057	,737

granos y derivados?					
¿Cuántas veces consume Verduras?	29,3000	38,233	,287	,697	
¿Cuántas veces consume Frutas?	29,5000	40,944	,025	,718	
¿Cuántas veces consume lácteos y huevos?	29,6000	35,822	,630	,667	
¿Cuántas veces consume grasas y azúcares?	29,5000	36,278	,822	,666	
¿Cuántas veces consume comida rápida por semana?	29,8000	42,178	-,120	,722	
¿Qué considera que le hace falta para mejorar su alimentación?	28,7000	33,122	,476	,670	
¿Cuántos litros de agua consume diariamente?	28,8000	33,067	,370	,690	

Fuente: Resultados de la validación del instrumento.
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

4.3.5. Consideraciones éticas

Previo al inicio de la investigación, cada uno de los participantes firmó un documento de consentimiento informado, ante el cual se explicó el manejo de la información que nos proporcione de forma confidencial y de uso exclusivo para la presente investigación.

3.4 PROPUESTA DE PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO DE LA INFORMACIÓN

Los datos obtenidos luego de aplicar el instrumento, fueron almacenados en una hoja de Excel 2019, y luego migrados al software estadístico SPSS, en donde se construyeron tablas dinámicas de frecuencia y se cruzaron variables con la finalidad de analizar los diferentes patrones alimentarios y su relación con el estado nutricional de los adultos jóvenes de la carrera de enfermería que realizan turnos rotativos.

CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1. ANALISIS DE LA SITUACION ACTUAL

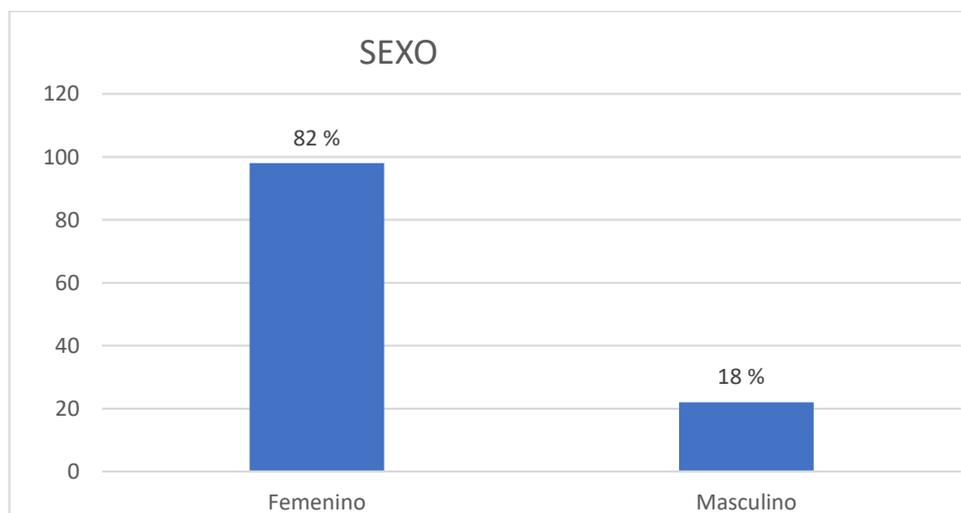
En el presente estudio participaron 120 adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la carrera de enfermería de la Universidad Estatal de Milagro.

Tabla 6.Sexo

Variable	Categoria	Frecuencia	Porcentaje
SEXO	Femenino	98	82
	Masculino	22	18
Total		120	100%

Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

Gráfico 1. Sexo



Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

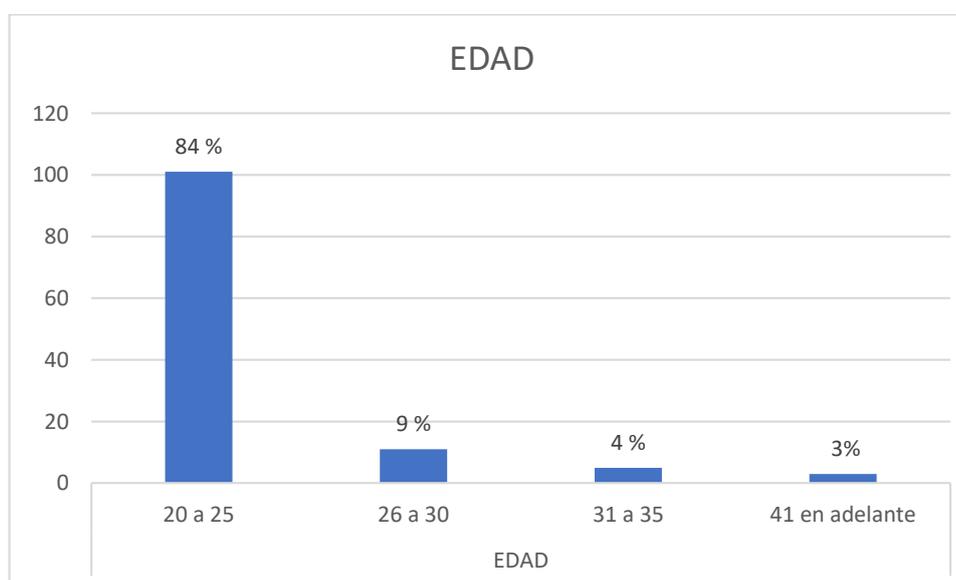
Análisis. La población estudiada el 82% pertenecen al sexo femenino y el 18 % al sexo masculino, teniendo relación que las mujeres tiene más preferencia para estudiar Enfermería.

Tabla 7. Edad

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
EDAD	20 a 25	101	84
	26 a 30	11	9
	31 a 35	5	4
	41 en adelante	3	3
Total		120	100%

Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

Gráfico 2. Edad



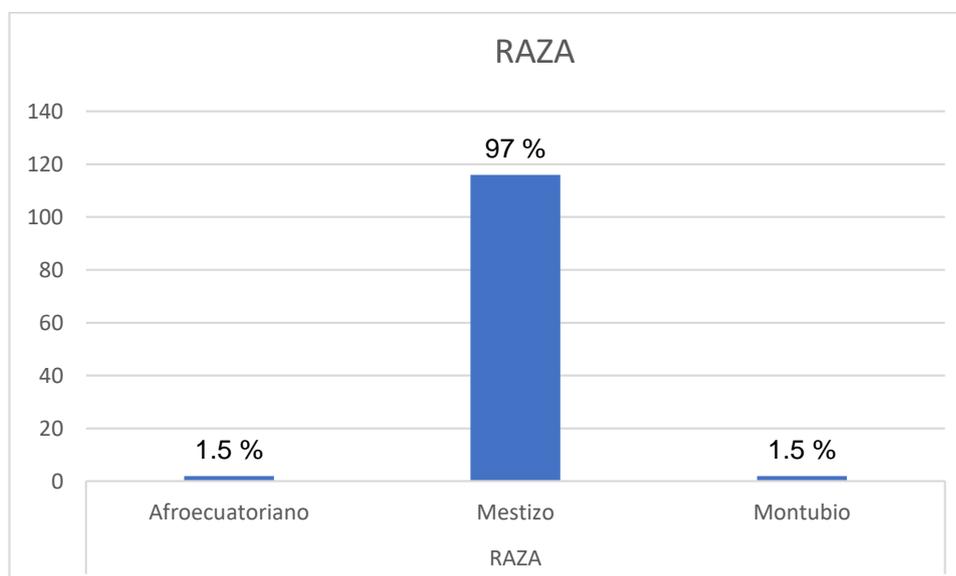
Análisis: En relación a las edades están comprendidas con un 84% entre 20 y 45 años, 9% entre 26 a 30 años y un 3% de 41 en adelante, con una media de 23,5 y una desviación estándar de $\pm 3,85$.

Tabla 8. Raza

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
RAZA	Afroecuatoriano	2	1.5
	Mestizo	116	97
	Montubio	2	1.5
Total		120	100%

Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

Gráfico 3. Raza



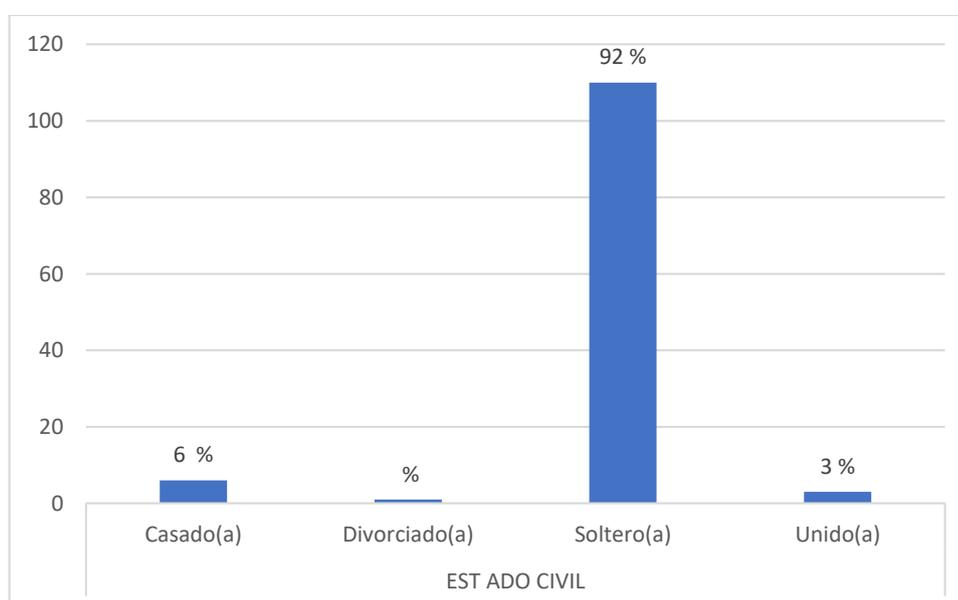
Análisis: El 97% se identifica como raza mestiza, el 1.5% como Afroecuatoriano y montubio, los mestizos de la sociedad ecuatoriana son un conjunto muy diverso; en el cual confluyen una variedad de culturas.

Tabla 9. Estado civil

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
ESTADO CIVIL	Casado(a)	6	5
	Divorciado(a)	1	1
	Soltero(a)	110	92
	Unido(a)	3	3
Total		120	100%

Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

Gráfico 4. Estado civil



Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

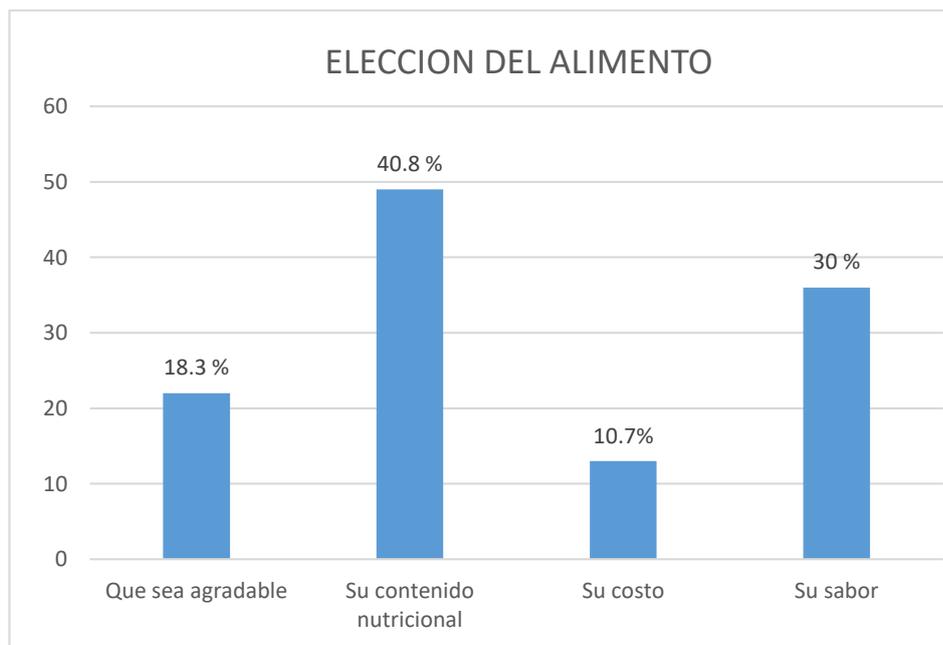
Análisis: El estado civil de la población estudiada el 92% es soltero(a), el 6% casado(a), y un 3% unido (a), pudiendo relacionarse con la edad y la condición de estudiante.

Tabla 10. Elección de un alimento

VARIABLE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Factor considera más importante al elegir un alimento para su consumo	Que sea agradable	22	18.3%
	Su contenido nutricional	49	40.8%
	Su costo	13	10.7%
	Su sabor	36	30.0%
TOTAL		120	100 %

Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

Gráfico 5. Elección de un alimento



Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

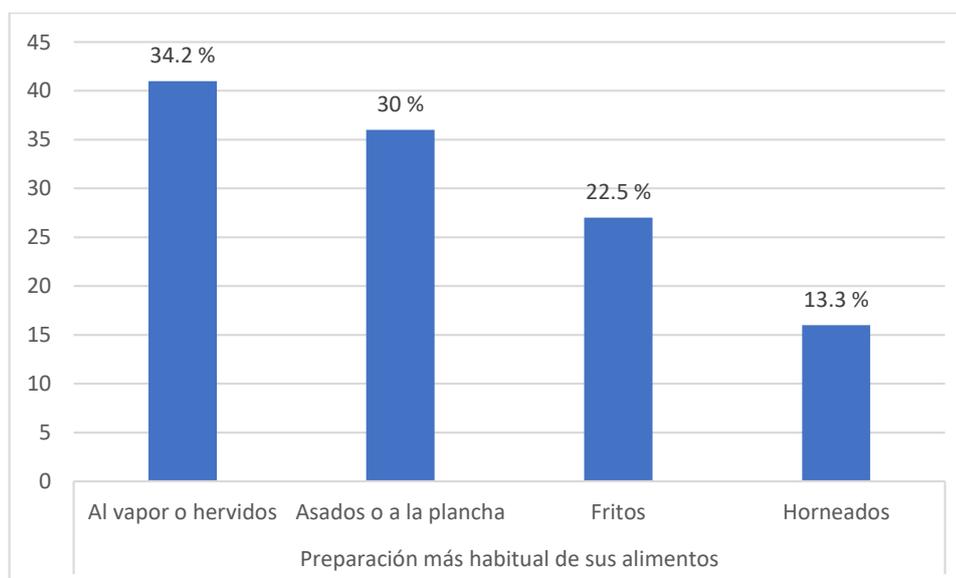
Análisis: Según los datos obtenidos el 40.8% considera que el factor más importante al momento de elegir un alimento es su contenido nutricional y en menor grado su sabor, costo o que sea agradable. Es importante el conocimiento sobre el contenido nutricional de los alimentos que consumen para el fortalecimiento de hábitos alimenticios saludables.

Tabla 11. Preparación más habitual de sus alimentos

VARIABLE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Preparación más habitual de sus alimentos	Al vapor o hervidos	41	34.2 %
	Asados o a la plancha	36	30.0 %
	Fritos	27	22.5 %
	Horneados	16	13.3 %
TOTAL		120	100 %

Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

Gráfico 6. Preparación más habitual de sus alimentos



Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

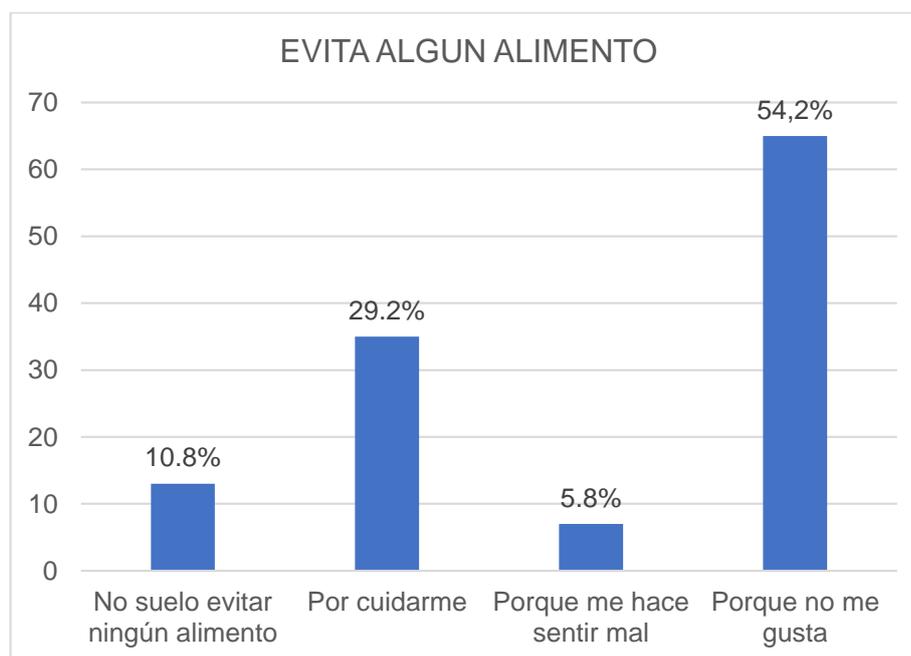
Análisis: Los datos estadísticos muestran que el 34.2 % de los encuestados consume alimentos preparados al vapor o hervidos, seguido de un 30.0 % que refiere que hace asados o a la plancha, 22.5% mencionaron fritos y un 13.3% horneados, este tipo de preparaciones constituye un factor determinante para el estado nutricional de los adultos jóvenes.

Tabla 12.Evita algún alimento ¿Porque motivo lo hace?

VARIABLE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Evita algún alimento ¿Porque motivo lo hace?	No suelo evitar ningún alimento	13	10.8 %
	Por cuidarme	35	29.2 %
	Porque me hace sentir mal	7	5.8 %
	Porque no me gusta	65	54.2 %
TOTAL		120	100 %

Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

Gráfico 7. Evita algún alimento



Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

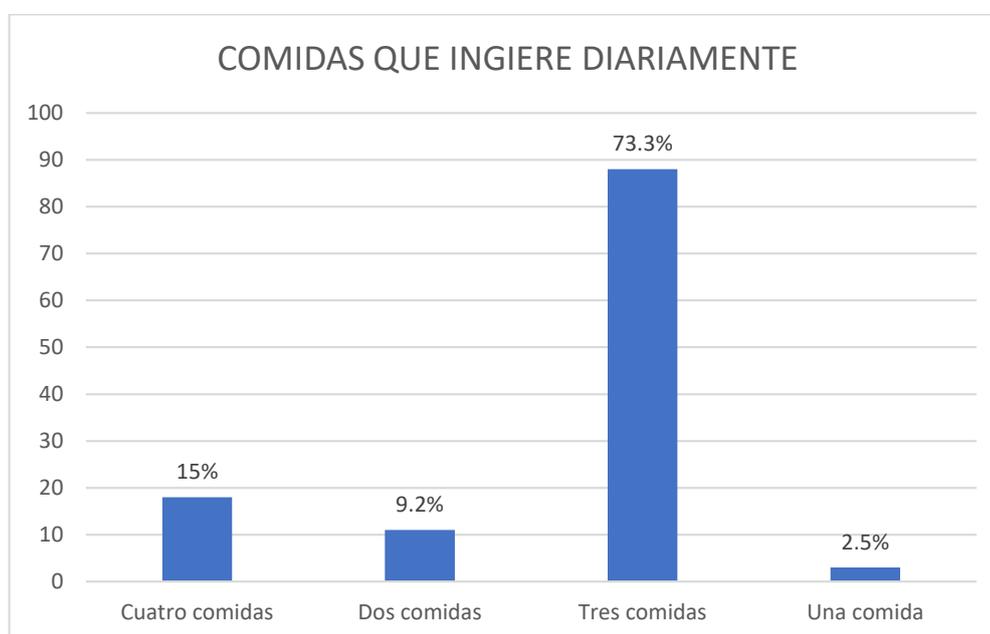
Análisis: El 54.2% evita ingerir algún alimento porque no le gusta, el 29.2 % por cuidarse, 10.8 % no suele evitar ningún alimento y en menor porcentaje el 5.8 porque le hace sentir mal, que se puede relacionar con un déficit de las necesidades nutricionales de los adultos jóvenes para mantener un estado nutricional adecuado.

Tabla 13.Comidas que ingiere diariamente

VARIABLE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
¿Cuántas comidas ingiere diariamente?	Cuatro comidas	18	15.0
	Dos comidas	11	9.2
	Tres comidas	88	73.3
	Una comida	3	2.5
TOTAL		120	100 %

Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

Gráfico 8. Comidas que ingiere diariamente



Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

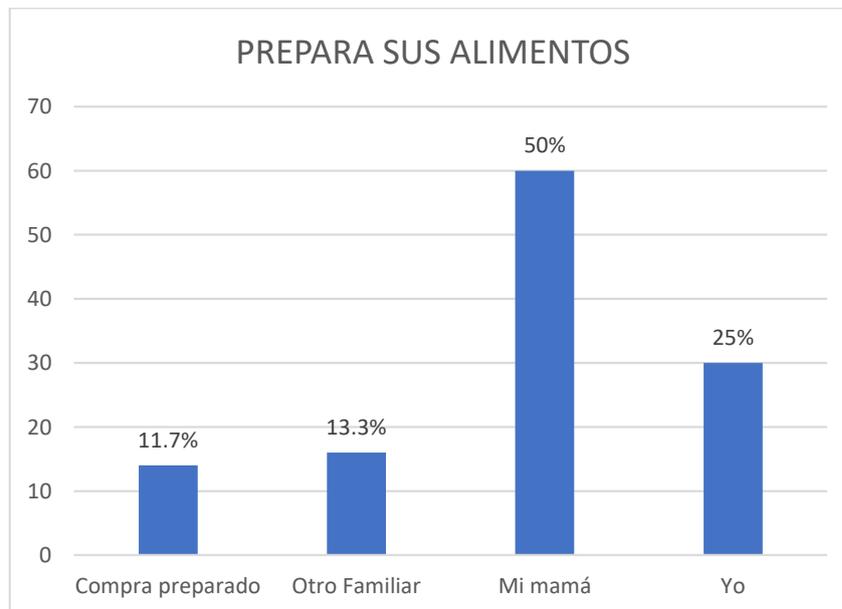
Análisis: La gran mayoría (73.3%) ingiere tres comidas diarias, pero hay en menor cantidad quienes ingieren hasta 4 comidas al día y unos pocos una comida al día. Por lo regular los estudiantes adoptan hábitos alimentarios inapropiados, debido a la escasa disponibilidad de tiempo por los horarios académicos, por la inaccesibilidad a alimentos con mayor valor nutricional, por realizar menos de tres comidas diarias, suprimiendo el desayuno y por el consumo de alimentos ricos en grasas trans y gaseosas que afecta el estado nutricional.

Tabla 14. Quien prepara sus alimentos

VARIABLE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
¿Quién prepara sus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?	Compra preparado	14	11.7 %
	Otro Familiar	16	13.3 %
	Mi mamá	60	50.0 %
	Yo	30	25.0 %
TOTAL		120	100 %

Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

Gráfico 9. Prepara sus alimentos



Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

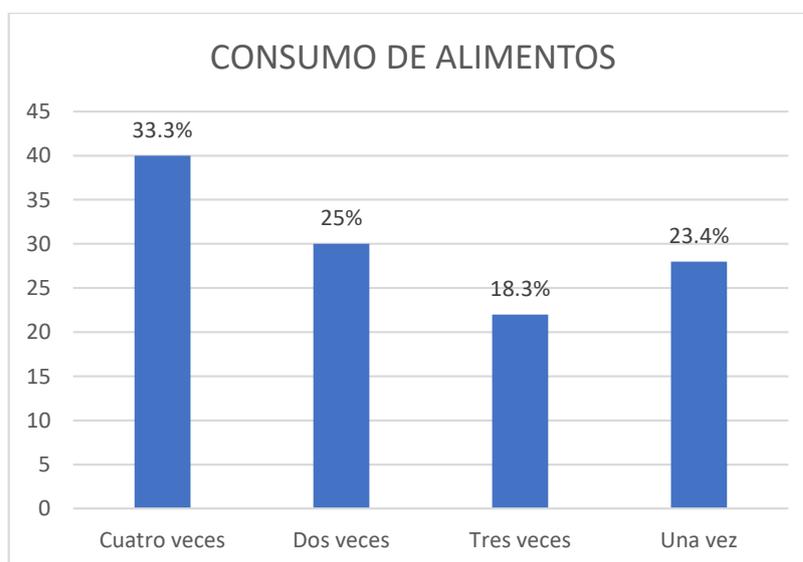
Análisis: En la mitad de los casos (50%), los alimentos los prepara la mamá de la casa, pero también 25% se preparan su propia comida, el 13.3% lo prepara otro familiar y el 11.7% compran comida preparada, es importante tener un buen hábito alimenticio familiar y la diversidad de alimentos disponibles para una adecuada preparación de los alimentos que cubra las necesidades nutricionales.

Tabla 15. Frecuencia de consumo de alimentos en la calle durante la semana

VARIABLE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
¿Cuántas veces consume alimentos en la calle durante la semana?	Cuatro veces	40	33.3
	Dos veces	30	25.0
	Tres veces	22	18.3
	Una vez	28	23.4
TOTAL		120	100 %

Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

Gráfico 10. Consumo de alimentos



Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

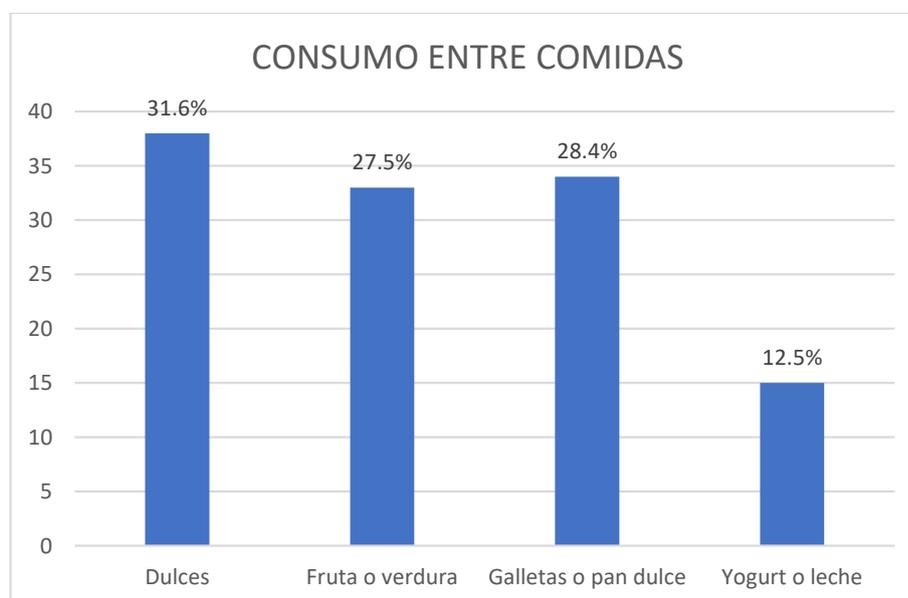
Análisis: Un 33.3% consume hasta 4 veces por semana alimentos preparados en la calle, y en menor porcentaje quienes comen 3, 2 o 1 vez por semana comida en la calle, esto se relaciona al estilo de vida de los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos que por sus labores diarias se inclinan a consumir alimentos fuera de casa, que puede evitar asegurar cubrir las necesidades nutricionales.

Tabla 16. Consumo entre comidas

VARIABLE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
¿Qué suele consumir habitualmente entre comidas?	Dulces	38	31.6
	Fruta o verdura	33	27.5
	Galletas o pan dulce	34	28.4
	Yogurt o leche	15	12.5
TOTAL		120	100 %

Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

Gráfico 11. Consumo entre comidas



Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

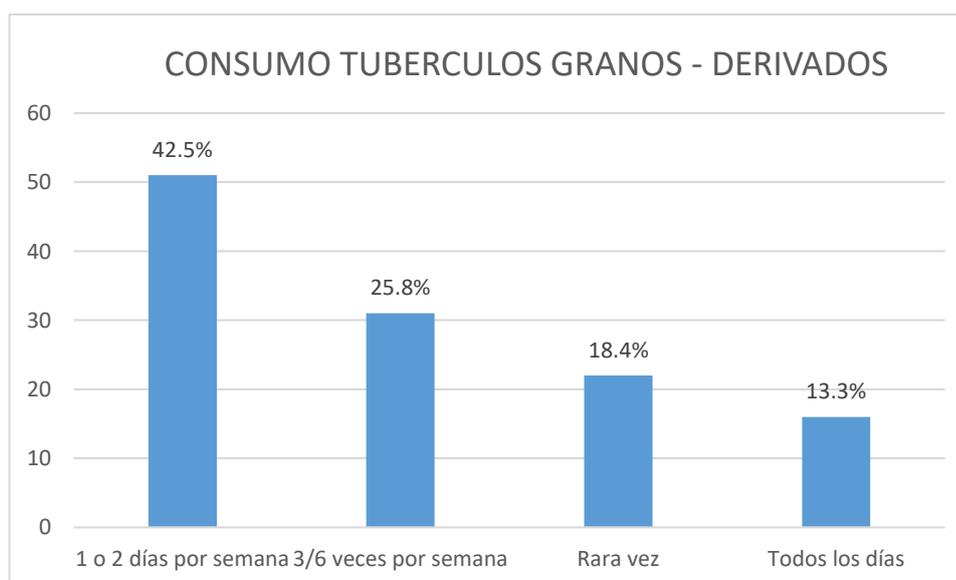
Análisis: Es habitual consumir alimentos en el tiempo entre las 3 comidas principales, y el alimento que más consumen son los dulces en un 31.6%, pero también pan, galletas, yogurt o frutas y verduras. Este consumo influye en la conducta alimentaria y puede causar alteraciones y enfermedades como obesidad, diabetes, dislipidemias o el progreso a trastornos del comportamiento alimentario.

Tabla 17. Consumo de tubérculos, granos y derivados

VARIABLE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
¿Cuántas veces consume tubérculos granos y derivados?	1 o 2 días por semana	51	42.5
	3/6 veces por semana	31	25.8
	Rara vez	22	18.4
	Todos los días	16	13.3
TOTAL		120	100 %

Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

Gráfico 12. Consumo tubérculos granos y derivados



Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

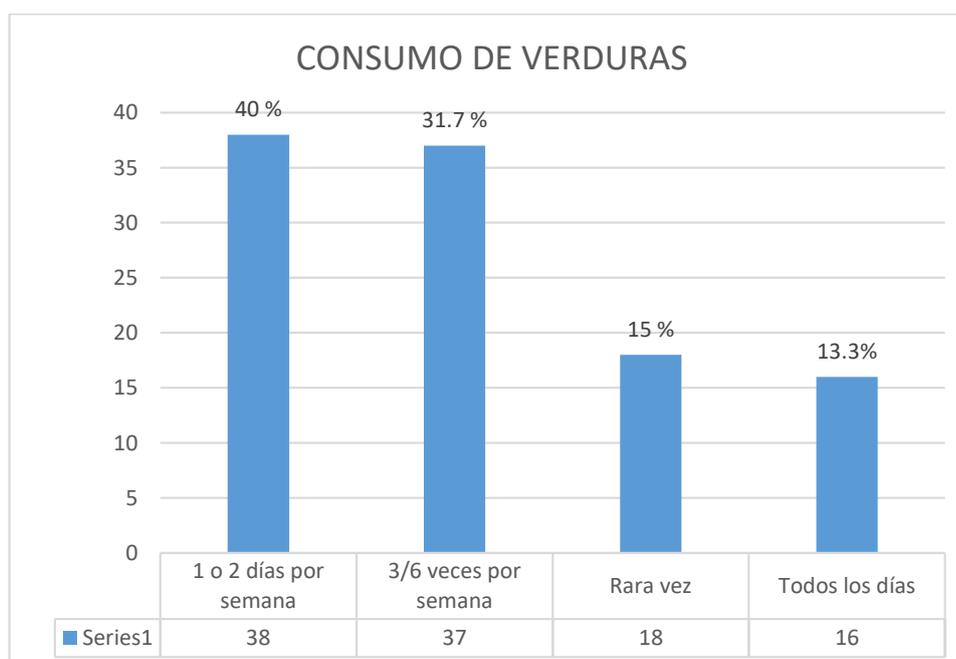
Análisis: El 42.5% consume tubérculos, granos y derivados 1 o 2 días por semana, el 25.8% consumen 3 a 6 veces por semana y el 13.3% consume todos los días, es importante mencionar que los mismos, aportan vitaminas y minerales esenciales para el cuerpo como lo son la vitamina B, B3 Y C y el ácido fólico, favorable para los adolescentes, adultos jóvenes y también ayudan a los huesos y a los músculos.

Tabla 18. Consumo de verduras

VARIABLE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
¿Cuántas veces consume Verduras?	1 o 2 días por semana	38	40,0
	3/6 veces por semana	37	31,7
	Rara vez	18	15,0
	Todos los días	16	13,3
TOTAL		120	100 %

Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

Gráfico 13. Consumo de verduras



Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

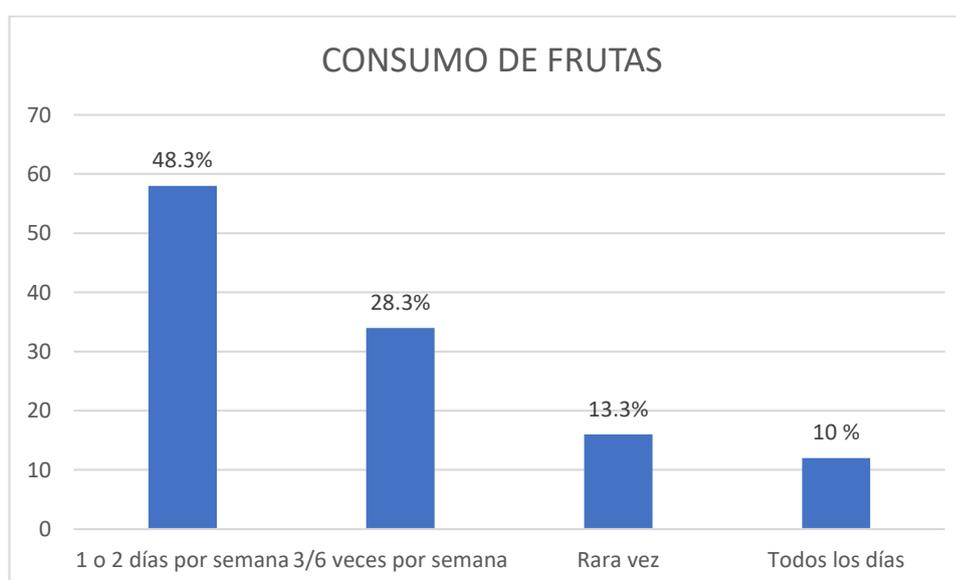
Análisis: El 40% de los adultos jóvenes consume verduras 1 o 2 días por semana, el 31.7% de 3 o 6 veces por semana y un 16% todos los días, es imprescindible fomentar el consumo de verdura como lo menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS), más de 400 gramos de frutas y verduras a diario para mejorar la salud y reducir el riesgo de presentar ciertas enfermedades no transmisibles (ENT).

Tabla 19. Consumo de frutas

VARIABLE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
¿Cuántas veces consume Frutas?	1 o 2 días por semana	58	48.3
	3/6 veces por semana	34	28.3
	Rara vez	16	13.3
	Todos los días	12	10.0
TOTAL		120	100 %

Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

Gráfico 14. Consumo de frutas



Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

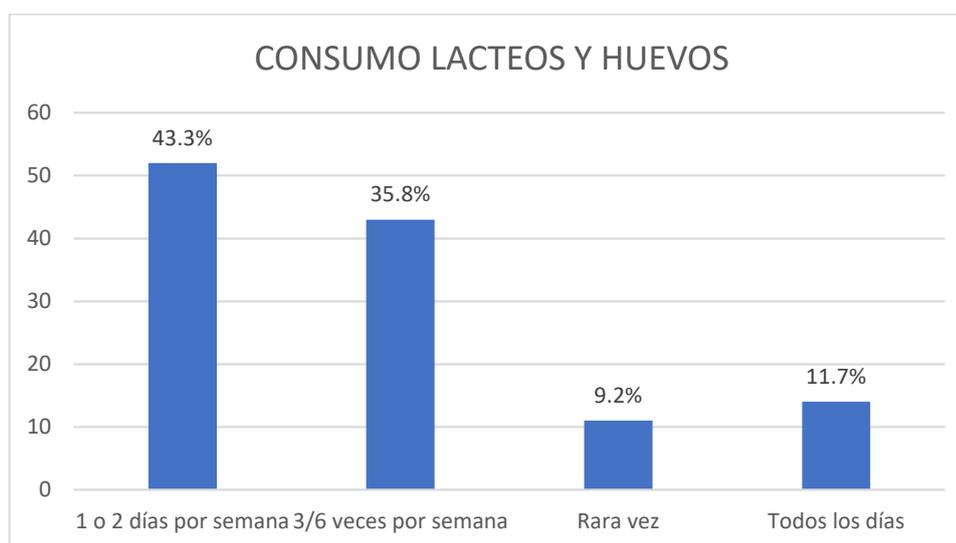
Análisis: En cuanto al consumo de frutas, el 48.3% consumen 1 o 2 días por semana, el 28.3% consumen de 3 a 6 veces por semana y solo un 10% consume todos los días, ante este resultado se debe fortalecer en consumo de frutas tomando en consideración que la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), calcula que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas si se aumentará el consumo de frutas, además previene el aumento de peso y reducir las posibilidades de que se presente obesidad, entendida como un factor de riesgo independiente de las Enfermedades no transmisibles.

Tabla 20. Consume lácteos y huevos

VARIABLE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
¿Cuántas veces consume lácteos y huevos?	1 o 2 días por semana	52	43.3
	3/6 veces por semana	43	35.8
	Rara vez	11	9.2
	Todos los días	14	11.7
TOTAL		120	100 %

Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

Gráfico 15. Consume lácteos y huevos



Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

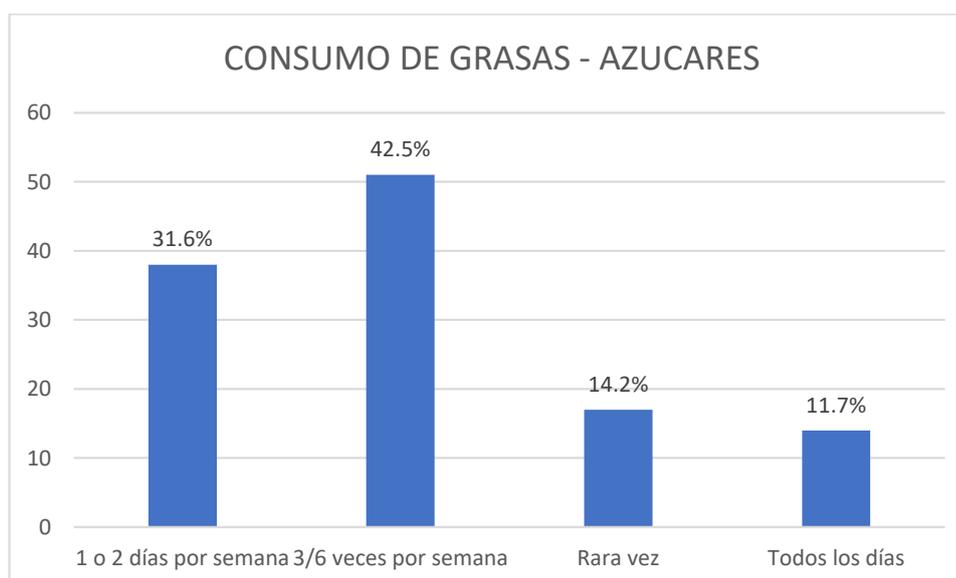
Análisis: El 43.3% consume 1 o 2 días por semana, el 35.8% de 3 a 6 veces por semana y 11.7% todos los días, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir de dos a tres vasos de leche al día, la leche proporciona nutrientes esenciales y es una fuente importante de energía alimentaria, proteínas de alta calidad y grasas, calcio, magnesio, selenio, riboflavina, vitamina B12 y ácido pantoténico, su consumo puede hacer más diversa las dietas basadas principalmente en el consumo de vegetales.

Tabla 21. Consume grasas y azucares

VARIABLE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
¿Cuántas veces consume grasas y azucares?	1 o 2 días por semana	38	31.6
	3/6 veces por semana	51	42.5
	Rara vez	17	14.2
	Todos los días	14	11.7
	TOTAL	120	100 %

Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

Gráfico 16. Consume grasas y azucares



Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

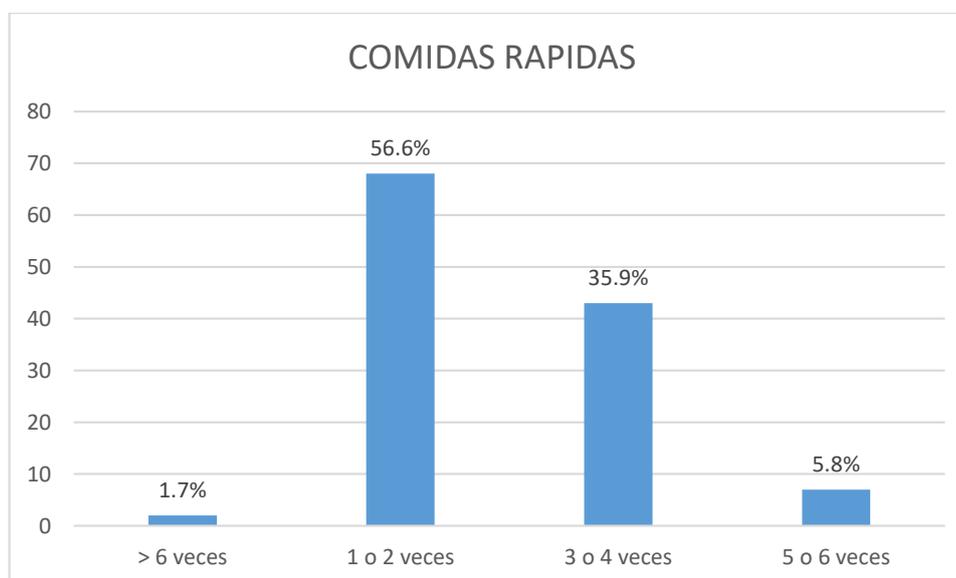
Análisis: El 42.5% consume grasas y azucares de 3 a 6 veces por semana, lo cual es muy importante a la hora de tomar decisiones sobre la alimentación y el estado nutricional. Un 31.6% consume 1 o 2 días a la semana y el 11.7% todos los días, relacionando con lo que indica la (OMS 2019), las recomendaciones sobre el consumo de grasas saturadas y trans, que no deben superar el 10% y el 1%, respectivamente, del total de grasas diarias ingeridas, para evitar enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares.

Tabla 22. Consumo de comidas rápidas en la semana

VARIABLE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
¿Cuántas veces consume comida rápida por semana?	> 6 veces	2	1.7
	1 o 2 veces	68	56.6
	3 o 4 veces	43	35.9
	5 o 6 veces	7	5.8
TOTAL		120	100 %

Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

Gráfico 17. Comidas rápidas



Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

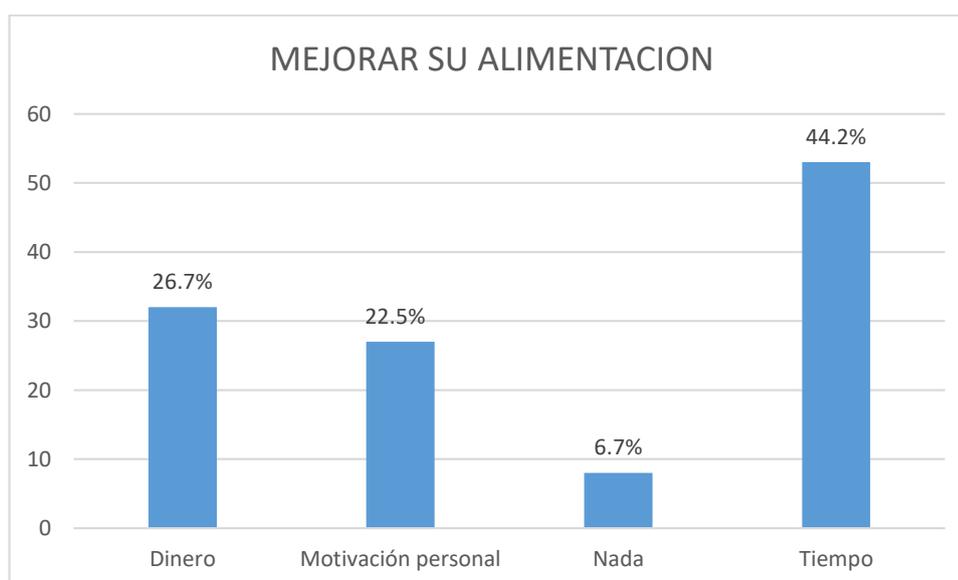
Análisis: El 56.6% consume comidas rápidas de 1 a 2 veces por semana, porcentaje (35.9%) de 3 a 4 veces y en menor más de 6 veces a la semana, es importante fortalecer los conocimientos sobre la alimentación saludable, y su papel fundamental en la reducción de los riesgos de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas; y aspectos importantes en la nutrición de los adultos jóvenes.

Tabla 23. Consideraciones para mejorar su alimentación

VARIABLE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
¿Qué considera que le hace falta para mejorar su alimentación?	Dinero	32	26.7
	Motivación personal	27	22.5
	Nada	8	6.7
	Tiempo	53	44.2
TOTAL		120	100 %

Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

Gráfico 18. Consideraciones para mejorar su alimentación



Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

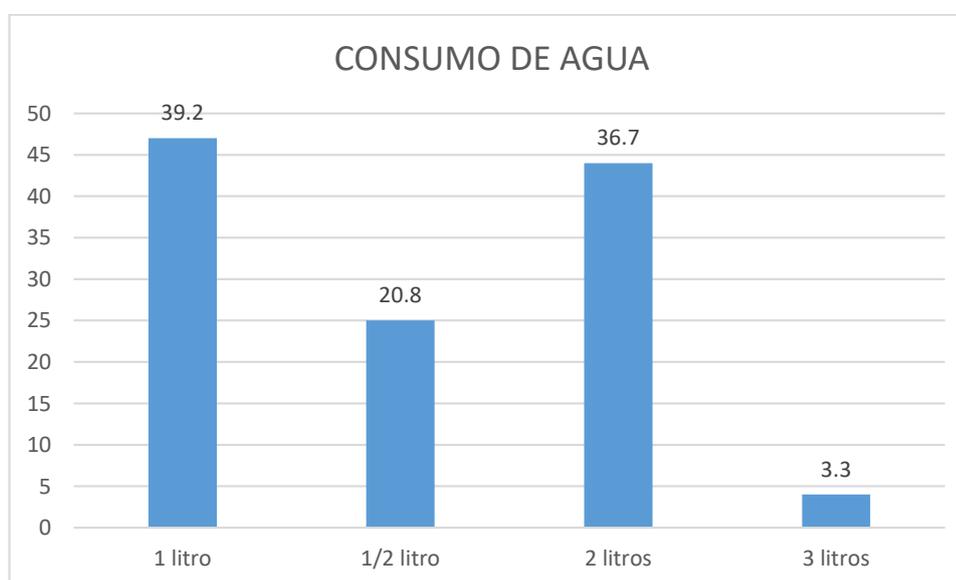
Análisis: La mayoría (44.2%) considera que le hace falta tiempo para mejorar su alimentación, el 26.7 % por dinero, pero también hay quienes consideran por una motivación personal, en adultos jóvenes influye el tiempo por la transición de las prácticas formativas hacia las pre profesionales constituye un cambio de mucho impacto por las diversas exigencias a nivel académico y asistencial, donde deben cumplir con horarios rotativos diurnos y nocturno.

Tabla 24. Consumo diario de agua

VARIABLE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
¿Cuántos litros de agua consume diariamente?	1 litro	47	39.2
	1/2 litro	25	20.8
	2 litros	44	36.7
	3 litros	4	3.3
	TOTAL	120	100 %

Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

Gráfico 19. Consumo diario de agua



Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

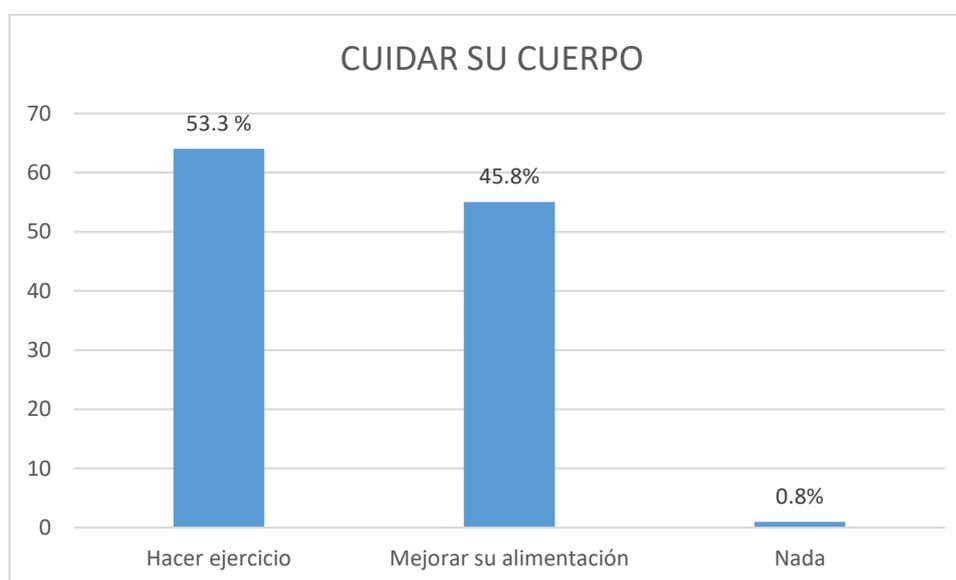
Análisis: En relación al consumo de agua, el 39.2% consume 1 litro diario, un 36.7% 2 litros y algunos 3 litros o ½ litro diario. Es importantes que los adultos jóvenes ingieran los dos litros de agua que es esencial para el desarrollo de procesos orgánicos como la digestión, así como en la absorción y eliminación de desechos.

Tabla 25. Actividades para cuidar su cuerpo

VARIABLE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
¿Qué hace o estaría dispuesto a hacer para cuidar su cuerpo?	Hacer ejercicio	64	53.3
	Mejorar su alimentación	55	45.8
	Nada	1	0.8
TOTAL		120	100 %

Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

Gráfico 20. Actividades para cuidar su cuerpo



Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

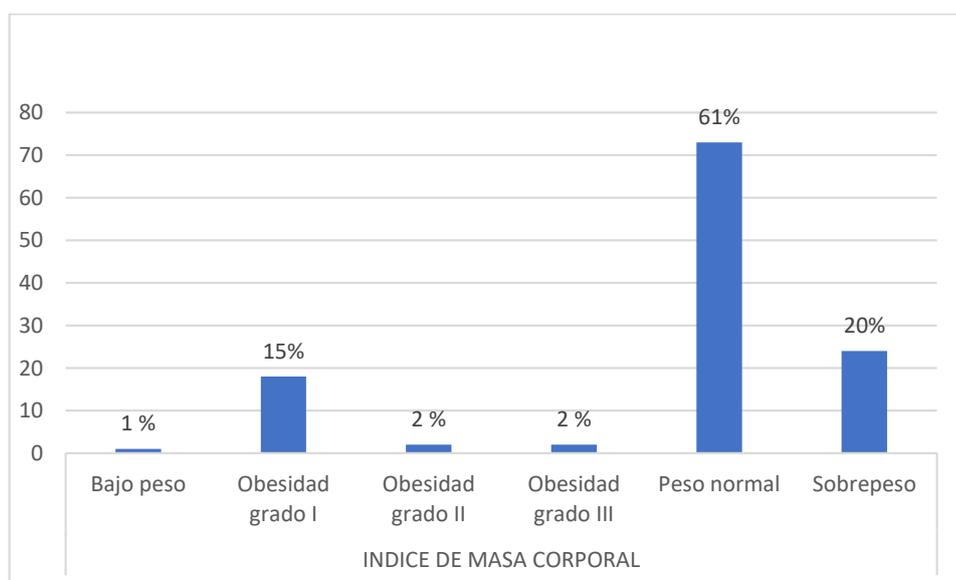
Análisis: Al consultarles que haría o estaría dispuesto a hacer para cuidar su cuerpo, el 53.3 % indicó que opta por hacer ejercicio y un porcentaje menor, pero significativo (45.8%) mejoraría su alimentación para cuidar su cuerpo, lo que refleja que la población objeto de estudio

Tabla 26. Análisis del estado nutricional (Índice de masa corporal)

VARIABLE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
INDICE DE MASA CORPORAL	Bajo peso	1	1
	Obesidad grado I	18	15
	Obesidad grado II	2	2
	Obesidad grado III	2	2
	Peso normal	73	61
	Sobrepeso	24	20
TOTAL		120	100 %

Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

Gráfico 21. Índice de Masa Corporal



Análisis: El análisis del estado nutricional, valorado mediante el IMC, nos evidencia que el 61% tiene peso normal, el 20% tiene sobrepeso y el 15% tiene obesidad grado I, y un 2% obesidad grado II, considerando que el existe un 40% entre sobrepeso y obesidad II, que inciden en el desarrollo de factores de riesgo, tales como sobrepeso, obesidad y la diabetes, que pueden desencadenar en enfermedades crónicas no transmisibles como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y los accidentes cerebrovasculares.

Tabla 27. Relación entre cuántas veces consume lácteos y huevos y el IMC

		INDICE DE MASA CORPORAL	¿Cuántas veces consume lácteos y huevos?
Índice de masa corporal	Correlación de	1	,195*
	Pearson		
	Sig. (bilateral)		,033
	N	120	120
¿Cuántas veces consume lácteos y huevos?	Correlación de	,195*	1
	Pearson		
	Sig. (bilateral)	,033	
	N	120	120

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

En la **tabla 27** se muestra el resultado del valor de r de Pearson que es de 0.195, lo cual demuestra una **correlación significativa (*)**. Se puede afirmar con un 95% de confianza que hay una **correlación positiva baja** entre entre las veces que consume lácteos y huevos y el índice de masa corporal (IMC) de los adultos jóvenes que realizan el internado rotativo de la UNEMI, porque el valor de Sig (bilateral) es **de 0,033** que se encuentra por debajo del 0,05 requerido.

Tabla 28. Relación entre Cuantos litros de agua consume diariamente y el IMC

		ÍNDICE DE MASA CORPORAL	¿Cuántos litros de agua consume diariamente?
Índice de masa corporal	Correlación de Pearson	1	,296**
	Sig. (bilateral)		,001
	N	120	120
¿Cuántos litros de agua consume diariamente?	Correlación de Pearson	,296**	1
	Sig. (bilateral)	,001	
	N	120	120

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

En la **tabla 28** se muestra el resultado del valor de r de Pearson que es de 0.296, lo cual demuestra que existe una **correlación muy significativa (**)**. Se puede afirmar

con un 99% de confianza que hay una **correlación positiva muy alta** entre la cantidad de litros de agua que consume diariamente y el IMC de los adultos jóvenes que realizan el internado rotativo de la UNEMI, porque el valor de Sig (bilateral) es **de 0,001** que se encuentra por debajo del 0,01 requerido.

Tabla 29. Relación entre la edad y el IMC

		Índice de masa corporal	Edad
Índice de masa corporal	Correlación de Pearson	1	-,193*
	Sig. (bilateral)		,035
	N	120	120
Edad	Correlación de Pearson	-,193*	1
	Sig. (bilateral)	,035	
	N	120	120

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Cuestionario de comportamiento alimentario
Elaborado por: Lic. Gabriela Vásquez Espinoza

En la **tabla 29** se muestra el resultado del valor de r de Pearson que es de - 0.193, lo cual demuestra que existe una **correlación significativa (*)**. Se puede afirmar con un 95% de confianza que hay una **correlación negativa baja** entre la edad y el IMC de los adultos que realizan el internado rotativo de la UNEMI, porque el valor de Sig (bilateral) es **de 0,035** que se encuentra por debajo del 0,05 requerido.

4.2. ANÁLISIS COMPARATIVO, EVOLUCIÓN, TENDENCIA Y PERSPECTIVA

El estudio del comportamiento alimentario ha sido un tema de estudio en algunas universidades ecuatorianas, en los cuales se han obtenido resultados similares, tal es el caso de la UNESUM (Universidad Estatal del Sur de Manabí), en la cual Zambrano y colaboradores evidenciaron que los estudiantes tienden a consumir alimentos con alto contenido calórico y escaso valor nutritivo, datos que se relacionan con los obtenidos en nuestro estudio, en donde además coinciden en el número de comidas que ingieren en el día. Zambrano indica que un porcentaje reducido de estudiantes (2,8%) ingerían una comida al día, y el 43,5% tres comidas al día; en el caso de la UNEMI el 73,3% ingiere tres comidas diarias, habiendo muy pocos una comida al día. Es importante analizar esta semejanza, la misma que puede ser debida

a que compartimos una misma zona geográfica y también costumbres de una misma cultura.

Asimismo, Álvarez, en su estudio realizado en el 2020 en la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá Colombia, evidenció que existía un aumento en el consumo de comidas rápidas (32,1%), mientras que entre nuestros estudiantes existe un 56,6%, esto debido quizá a que la oferta de este tipo de comidas es mayor en nuestro medio que en la Ciudad de Bogotá.

Es importante que el IMC esté en límites normales, es decir que su peso sea normal al igual que su talla. En el presente estudio evidenciamos que el 61% tiene un IMC dentro de límites normales, sin embargo, Morocho en el año 2020, en el estudio realizado en Machala Ecuador, encontró que el 32,8% tenían un IMC normal. Es decir que existen diferencias a pesar de compartir la misma zona geográficas y mismas costumbres. Asimismo, Alejo Julca y colaboradores en el año 2019 en un Hospital Público de Huánuco (Perú), encontró que 29% presentaba IMC normal, valor que difiere en mucho del encontrado en nuestro estudio. León Toledo y colaboradores en el año 2019 en Lima, Perú encontró que el 29,1% de los estudiantes de la Universidad Nacional de Barranca, presentaban un IMC normal, valor semejante al encontrado en Huánuco Perú, pero muy diferente al de nuestro estudio. En cambio, Pizarro Reyna, en el año 2019 encontró que el 75,8% de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza de Amazonas, Chachapoyas (Argentina) tenían un IMC normal, es decir un peso adecuado, muy similar al encontrado en nuestro medio. Como podemos darnos cuenta el IMC difiere mucho de acuerdo a las regiones y aun en las mismas regiones, debido quizá a factores de índole cultural y de costumbres gastronómicas.

El número de comidas que ingieren diariamente es un factor que influye en el estado nutricional, el mismo que ha sido tratado en el presente estudio en el cual evidenciamos que el 73,3% ingiere 3 comidas al día, muy similar al encontrado por León en el año 2021, quien encontró que el 81% del personal de salud que labora en el Hospital Monte Sinaí, en Guayaquil Ecuador ingerían las 3 comidas del día, pero no a la hora adecuada.

El sobrepeso y la obesidad, dos condiciones nutricionales que son factores de riesgo para enfermedades metabólicas y cardiovasculares, han sido estudiados y evidenciados en algunos estudios; así en el presente estudio encontramos que el 20% presento sobrepeso y el 15% obesidad grado I. Morocho en su estudio realizado en Machala encontró que el 52,94% presento sobrepeso y, el 14,38% obesidad. Pizarro Reyna en Argentina en cambio encontró que únicamente el 3,7% presentó sobrepeso y no hubo obesos. Asimismo, Alejo Julca en el Hospital Público de Huánuco (Perú), encontró un 54% de sobrepeso y un 16% obesidad.

Como podemos darnos cuenta la mayoría de estudios de la región presentan datos similares y alarmantes de sobrepeso y obesidad, lo cual debe preocuparnos, sabiendo que son factores de riesgo y que deberían de ser controlados por las autoridades sanitarias de cada país.

Asimismo, la mayoría de los estudios evidencian una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional manifestado en el IMC; relación que se explica en función de que no tenemos una cultura alimenticia y nuestras dietas distan de ser saludables, motivo por el cual estas cifras nos llaman a plantear metas de reducción de estas patologías en el país y la región.

CAPITULO V

5.1 CONCLUSIONES

Luego de recolectar y analizar los datos obtenidos mediante la aplicación del cuestionario, se puede concluir lo siguiente:

1. Los hábitos alimenticios de los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de Enfermería de la UNEMI, básicamente están dados por el alto consumo de alimentos preparados en la calle (33.3%) hasta 4 veces por semana, el bajo consumo de verduras (40%) uno o dos días por semana, el bajo consumo de frutas (848.3%) una o dos veces por semana, el consumo de dulces entre las horas de comidas principales (31.6%), el alto consumo de grasas y azúcares (42.5%) de 3 a 6 veces por semana, y el poco consumo de agua durante el día (1 litro) el 39.2%.
2. El estado nutricional de los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de Enfermería de la UNEMI es relativamente bueno, el 61% tienen un peso normal, sin dejar de preocuparnos quienes están con sobrepeso (20%), o los que tienen obesidad de diferentes grados: grado I (15%), grado II (2%) y grado II (2%).
3. Finalmente, con el propósito de mejorar el comportamiento alimentario de los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de Enfermería de la UNEMI, se plantea realizar un programa de capacitación a este grupo de personas, con la finalidad de mejorar u optimizar su estado nutricional, y por ende mejorar la calidad de vida.

5.2 RECOMENDACIONES

1. A los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de Enfermería de la UNEMI, que incluyan en su dieta alimentos con alto valor nutricional, evitando frituras y azúcares, y el consumo de alimentos preparados en la calle. Además, que consuman agua en cantidades adecuadas durante el día, para mantener un comportamiento alimentario óptimo y un estilo de vida saludable.
2. A la Facultad de Ciencias de la Salud que realice una ficha nutricional y controles periódicos del peso, talla e índice de masa corporal a los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de Enfermería, para detectar de manera oportuna sobrepeso y obesidad, y así evitar o prevenir complicaciones de enfermedades crónico –degenerativas.
3. A UNEMI, que efectúe programas de capacitación continua sobre comportamiento y hábitos alimentarios a los adultos jóvenes de la Carrera de Enfermería que inician su internado rotativo, con la finalidad de controlar su estado nutricional, adquirir hábitos alimentarios saludables, y finalmente mejorar su calidad de vida.

Referencias bibliográficas

- Aguilar Ydiáquez, C., Campos Flores, L., & Huamán Saavedra, J. J. (2022). Body mass index in medicine students: Relationship with stress, eating habits and physical activity. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(2), 359-366.
<https://doi.org/10.25176/rfmh.v22i2.4791>
- Alejo Julca, B. R., Gutierrez Porraz, M., & Lopez Salazar, F. (2019). *Hábitos alimentarios e índice de masa corporal de los profesionales de enfermería de un hospital público de Huánuco-2019*.
- Alvarez Cordero, F. C. (2020). *Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por COVID-19 en estudiantes de la Facultad De Ciencias-Pontificia Universidad Javeriana*.
- Arbués, E. R., Abadía Martínez, B., López Granada, J. M., Echániz Serrano, E., Pellicer García, B., Juárez Vela, R., Guerrero Portillo, S., & Sáez Guinoa, M. (2019). Eating behavior and its relationship with stress, anxiety, depression, and insomnia in university students. *Nutricion Hospitalaria*, 36(6), 1339-1345.
<https://doi.org/10.20960/nh.02641>
- Becerra, A. A. (s. f.). *Antropometría*. Recuperado 13 de octubre de 2022, de https://www.researchgate.net/publication/312614958_Antropometria
- Carbajal, Á. (2022). *Anatomía humana*. Naturaleza Educativa.
<https://natureduca.com/anatomia-humana-nutricion-y-dietetica-la-composicion-corporal-01.php>
- Díaz Muñoz, G. A., Pérez Hoyos, A. K., Cala Liberato, D. P., Mosquera Rentería, L. M., & Quiñones Sánchez, M. C. (2021). Difference in levels of physical activity, sedentary lifestyle, and eating habits among university students from different health programs at a private university in Bogotá, Colombia. *Revista Espanola de Nutricion Humana y Dietetica*, 25(1), 8-17. <https://doi.org/10.14306/RENHYD.25.1.1007>

E Silva, L. C. de S., Menezes, D. da S. D., Tomiya, M. T. O., Diniz, A. da S., Maio, R., De Arruda, I. K. G., Cabral, P. C., & De Lemos, M. da C. C. (2021). Estado nutricional, estilo de vida e consumo alimentar de estudantes de Nutrição de uma universidade pública / Nutritional status, lifestyle and food consumption of Nutrition students at a public university. *Brazilian Journal of Development*, 7(4), 39774-39790.

<https://doi.org/10.34117/bjdv7n4-439>

Enríquez, M. E. A. (s. f.). *FACTORES DE RIESGO Y DETERMINANTES QUE CONDICIONAN A CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE RIESGO (CAR) EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.*

Estrada, J. E., Benedito, A. A., Belicano, J. L. D., Galang, M. R. R., & Cabrera, J. K. C. (2017). Digital anthropometry for human body measurement on android platform. *2017 IEEE 2nd International Conference on Signal and Image Processing, ICSIP 2017, 2017-Janua*, 262-265. <https://doi.org/10.1109/SIPROCESS.2017.8124545>

Faúndez Casanova, C. P., González Fuenzalida, H. I., Contreras Mellado, V. H., & Aguilera Aguilera, M. A. (2020). Incidencia de las vacaciones de fiestas patrias sobre el estado nutricional, condición física, nivel de actividad física y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios chilenos. *Journal of Movement & Health*, 18(1), 1-10. [https://doi.org/10.5027/jmh-vol18-issue1\(2021\)art120](https://doi.org/10.5027/jmh-vol18-issue1(2021)art120)

Gimeno, E. (2003). Medidas empleadas para evaluar el estado nutricional. *Offarm*, 22, 4.

González Jiménez, E. (2013). Body composition: Assessment and clinical value. *Endocrinología y Nutrición (English Edition)*, 60(2), 69-75.

<https://doi.org/10.1016/J.ENDOEN.2012.04.015>

Hernández, D., Arencibia, R., Linares, D., Murillo, D., Bosques, J., & Linares, M. (2020). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 27(1), 15-22.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2016). Metodología de la investigación. 6ta Edición Sampieri. Soriano, RR (1991). *Guía para realizar investigaciones sociales.* Plaza y Valdés.

- Hernández-Jaña, S., Huber-Pérez, T., Palma-Leal, X., Guerrero-Ibacache, P., Campos-Núñez, V., Zavala-Crichton, J. P., Jorquera-Aguilera, C., Sadarangani, K. P., Rodríguez-Rodríguez, F., & Cristi-Montero, C. (2020). Effect of a single nutritional intervention previous to a critical period of fat gain in university students with overweight and obesity: A randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 1-13.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17145149>
- Hun Gamboa, N., Urzúa, A., López Espinoza, A., Escobar, N., & Leiva, J. (2019). Comportamiento alimentario y bienestar psicológico en población universitaria en el norte de Chile. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 69(4).
<https://doi.org/10.37527/2019.69.4.001>
- Hun, N., Urzúa, A., López-Espinoza, A., Escobar, N., & Leiva, J. (2019). Comportamiento alimentario y bienestar psicológico en población universitaria en el norte de Chile. *Arch Latinoam Nutr*, 69(4), 202-208.
- Ignacio Navarro, A. M. (2015). Nutrición en el adulto. *Tratado de Nutrición. (Tomo IV) 3ª edición* ., 289-318.
- INDYA. (2022). *Antropometría: Qué es, qué mide y para qué sirve*. INDYA.
<https://getindya.com/antropometria-que-es-que-mide-y-para-que-sirve/>
- Kelly, T. L., Wilson, K. E., & Heymsfield, S. B. (2009). Dual energy X-ray absorptiometry body composition reference values from NHANES. *PLoS ONE*, 4(9), 1-14.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0007038>
- Khanna, D., Peltzer, C., Kahar, P., & Parmar, M. S. (2022). Body Mass Index (BMI): A Screening Tool Analysis. *Cureus*, 14(1994), 1-6. <https://doi.org/10.7759/cureus.22119>
- Lee, H. A., Lee, W. K., Kong, K.-A., Chang, N., Ha, E.-H., Hong, Y. S., & Park, H. (2011). The Effect of Eating Behavior on Being Overweight or Obese During Preadolescence. *Prev Med Public Health*, 44(5), 226-233. <https://doi.org/10.3961/jpmph.2011.44.5.226>
- Lema Lema, V., Aguirre, M. A., Godoy Durán, N., & Cordero Zumba, N. (2021). Estado nutricional y estilo de vida en escolares. *Revista AVFT. Archivos Venezolanos de*

- Farmacología y Terapéutica*, 40(4). <https://doi.org/10.5281/zenodo.5218674>
- Lema, V. L., Aguirre, M. A., Durán, N. G., & Zumba, N. C. (2021). Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(4), 344-352.
- León Toledo, L. E., & Mallqui More, J. E. (2019). *Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en los estudiantes. Universidad Nacional de Barranca-2019.*
- Li, Y., Li, X., Zhang, T., Guo, H., & Sun, C. (2022). How Do Perceived Health Threats Affect the Junk Food Eating Behavior and Consequent Obesity? Moderating Role of Product Knowledge Hiding. *Frontiers in Psychology*, 13, 344. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2022.836393/BIBTEX>
- Mardones, L., Muñoz, M., Esparza, J., & Troncoso Pantoja, C. (2021). Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 23(1), 27-38. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n1a03>
- Martínez Hernández, V. R., Sandoval Copado, J. R., & Aranzana Juarros, Miguel. (2021). ACCESO A LOS ALIMENTOS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE JÓVENES UNIVERSITARIOS, ESTADO DE MÉXICO. *Salud Pública y Nutrición*, 20(3), 36-45.
- Martínez-Hernández, V. R., Sandoval-Copado, J. R., & Juarros, M. A. (2021). Acceso a los alimentos y hábitos alimentarios de jóvenes universitarios, Estado de México. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 20(3), 36-45.
- Maza Avila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Meza, A. T., Herrera, J. C., & Díaz, G. G. (2022). Comportamiento alimentario: Revisión conceptual. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*, 9(17), 38-44.
- Morales Ojeda, I., Jarpa, M., Alarcon, M., & Muñoz Villanueva, P. (2020). Hábito y calidad del desayuno y su efecto en el rendimiento académico de estudiantes de técnico de nivel superior en enfermería. *Horizonte Sanitario*, 19(3), 405-414.

<https://doi.org/10.19136/hs.a19n3.3706>

Morocho Pardo, B. A. (2020). FACTORES ASOCIADOS AL SOBREPESO Y OBESIDAD EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL GENERAL IESS MACHALA PERÍODO MAYO 2019-ABRIL 2020. *Conocimientos y prácticas sobre alimentación en la mujer gestante, que acude al Hospital Universitario de Motupe*, 1-142.

Muñoz, G. A. D., Hoyos, A. K. P., & Liberato, D. P. C. (2021). Nutrición Humana y Dietética. *Rev Esp Nutr Hum Diet*, 25(1), 8-17.

Navarro Cruz, A. R., Vera López, O., Munguía Villeda, P., Ávila Sosa, R., Lazcano Hernández, M., Ochoa Velasco, C., & Carranza Hernández, P. (2017). Hábitos alimentarios en jóvenes y adultos en latinoamérica 29. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 23(2), 31-37.

Nuttall, F. (2015). Body Mass Index. *Nutrition Today*, 50, 1.

<https://doi.org/10.1097/NT.0000000000000092>

Oda-Montecinos, C., Saldaña, C., & Valle, A. (2015). Comportamientos alimentarios cotidianos y anómalos en una muestra comunitaria de adultos chilenos. *Nutrición Hospitalaria*, 32(2), 590-599.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2022). *Evaluación nutricional*. <https://www.fao.org/nutrition/evaluacion-nutricional/es/>

Organización Mundial de la Salud. (2021, junio 9). *Malnutrición*. OMG. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

Paye Huanca EO, & Navia-Bueno MD. (2018). Prevalence and Associated Risk Factors for Overweight and Obesity in the Adult Population of the City of La Paz, Bolivia 2014. *Revista «Cuadernos» Número Especial*, 1(1), 31-40.

Pereira-Chaves, J. M., & Salas-Meléndez, M. D. Á. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electronica Educare*, 21(3), 1-23.

<https://doi.org/10.15359/ree.21-3.12>

- Pérez, L. M., & Mattiello, R. (2018). Determinantes de la composición corporal en niños y adolescentes. *Revista Cuidarte*, 9(1), 2101-2104.
- Perret, V. G. E. (2019). *Alimentación saludable: Estudio de las variables explicativas del comportamiento alimentario y su impacto en el estilo de vida de los jóvenes europeos*.
- Pizarro Reyna, N. (2019). *Hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas-2018*. [PhD Thesis]. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza-UNTRM.
- Reyes Narvaez, S., & Canto, M. O. (2020). Knowledge about healthy food among peruvian public university students. *Revista Chilena de Nutricion*, 47(1), 67-72.
<https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>
- Reyes Narvárez, S. E., & Oyola Canto, M. S. (2020). Programa educativo nutricional en estudiantes universitarios. *RICS Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud*, 9(17), 55-75. <https://doi.org/10.23913/rics.v9i17.85>
- Rivas Pajuelo, S., Jacksaint, S., Vásquez Rodríguez, M., Calizaya Milla, Y. E., & Javier Aliaga, D. J. (2021). Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable e índice de masa corporal en adolescentes peruanos: Un estudio transversal. *Revista Espanola de Nutricion Humana y Dietetica*, 25(1), 87-94.
<https://doi.org/10.14306/RENHYD.25.1.1129>
- Roel, A. E. (1974). La historia cuantitativa del consumo alimentario: Estado actual de las investigaciones. *Hispania*, 34, 126.
- Santos, R. O. Z., Ramírez, J. L. D., & Alvia, A. M. M. (2019). Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. *Revista Vive*, 2(5), 92-98.
- Tapia Mieles, M. A., & Rich Ruiz, M. (2021). El Entorno laboral y la nutrición del personal de enfermería en áreas hospitalarias. *Revista Vive*, 4(11), 145-172.
<https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i11.85>
- Tena, A. G., & Clavero, A. E. (2021). Relationship between healthy habits and academic

- performance in students of the Jaume I University. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(2), 99-106. <https://doi.org/10.12873/412gimeno>
- Torres Lucero, M., Canchari Aquino, A., Lozano López, T. E., Calizaya-Milla, Y. E., Javier-Aliaga, D. J., & Saintila, J. (2020). Dietary habits, nutritional status and lipid profile in patients group with type 2 diabetes. *Nutr. clín. diet. hosp*, 40(2), 135-142. <https://doi.org/10.12873/402saintila>
- Torres Meza, A., Cisneros Herrera, J., & Guzmán Díaz, G. (2022). Comportamiento alimentario: Revisión conceptual. *Publicación semestral*, 9(17), 38-44.
- Urbón Ladrero, E. (2021). *Trabajo a turnos en el personal sanitario de enfermería: Índice de masa corporal, comportamientos y actitudes hacia la comida e ingesta alimentaria / Eva Urbón Ladrero*. 284.
- Ureña-Molina, M. D. P., Pacheco-Milian, M., & Rondón-Ortega, M. J. (2015). Conductas alimentarias de riesgo y su relación con la imagen corporal en estudiantes de enfermería. *Revista Ciencia y Cuidado*, 12(2), 57. <https://doi.org/10.22463/17949831.509>
- Zambrano Santos, R. O., Domínguez Ramírez, J. L., & Macías Alvia, A. M. (2019). Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. *Revista Vive*, 2(5), 92-98. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v2i5.29>
- Zuniga Jara, S., Pizarro Díaz, R., Escudero López, M. E., & Honores Marín, G. (2018). Rendimiento Académico Universitario y Conductas Alimentarias. *Formacion Universitaria*, 11(2), 57-64. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062018000200057>

ANEXOS

ANEXO 1

PROPUESTA

Programa de capacitación sobre alimentación saludable dirigido a los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de Enfermería de la UNEMI.

1. Responsables

- Mg. Gabriela Vásquez Espinoza. Universidad Estatal de Milagro.
- Coordinación de Enfermería de la UNEMI
- Coordinación de Practicas pre profesionales de Enfermería de la UNEMI

2. Introducción

El comportamiento alimentario (CA) puede ser concebido como un fenómeno complejo y dinámico en el que interviene un conjunto de acciones determinadas por aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales que condicionan la elección e ingesta de un alimento(Hun et al., 2019) .

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2019), los cambios en los hábitos o comportamiento alimentario son producto de las transformaciones ambientales y sociales por la carencia de políticas de apoyo a los sectores que involucran salud, agricultura, planificación urbana, transporte y medio ambiente, causado por el aumento del procesamiento, distribución y comercialización de alimentos; y la falta de educación sobre una alimentación adecuada para las personas(Martínez-Hernández et al., 2021)

Los hábitos y el comportamiento alimentario constituyen parte de las características de los pueblos, se consolidan en el hogar, y forman parte de las costumbres que regulan el proceso de alimentación, que incluye tanto la selección del alimento como las técnicas de cocción y horarios de ingesta, la misma que pueden variar a lo largo de la vida como consecuencia del embate del mercado, la disponibilidad de los alimentos, el intercambio cultural, y factores económicos, entre otras condiciones existentes (Santos et al., 2019)

El inicio de una carrera universitaria supone grandes retos para los estudiantes; como las nuevas responsabilidades, el manejo del tiempo, el independizarse y

compartir con otros grupos de personas; estos factores pueden afectar los estilos de vida de los estudiantes y favorecer la presencia de factores de riesgo para la salud(Lema et al., 2021)

En los Internos de la Carrera de Enfermería de la UNEMI, la transición de las prácticas formativas hacia las pre profesionales constituye un gran impacto por las diversas exigencias a nivel académico y asistencial, donde deben cumplir con horarios rotativos diurnos y nocturnos. Así mismo, el trabajo comunitario, demanda gasto de energía, esfuerzo físico, originado por las extensas jornadas, alta demanda de pacientes y el déficit del personal de enfermería para el cuidado. Estas situaciones ocasionan disminución del tiempo necesario para la alimentación. Además, el estilo de vida de los internos, los obliga a consumir alimentos fuera de casa, a restringir las comidas básicas, y a aumentar la ingesta de comidas rápidas, gaseosas, jugos procesados, snacks, que contienen bajo valor nutritivo y alto valor calórico.

Es importante entonces fortalecer la capacitación sobre una adecuada alimentación, y su papel fundamental en la reducción de los riesgos de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas; aspectos importantes en la nutrición de los adultos jóvenes, debiendo la alimentación y la nutrición saludables, ser un componente esencial de cualquier programa de educación nutricional.

3. Justificación

Los hábitos alimenticios, que son parte del comportamiento alimentario, constituyen una de las características de los pueblos desde remotos tiempos; estos se consolidan en el hogar, siendo parte de las costumbres de la alimentación, desde la selección de los alimentos hasta las técnicas de cocción y los horarios de ingesta. Estos varían en función de las condiciones del mercado, la disponibilidad de los alimentos y factores económicos, entre otras condiciones.

El estado nutricional es el resultado de la ingesta de alimentos y las necesidades energéticas del organismo. Los factores de riesgo pueden provocar un

desequilibrio, lo cual podría ocasionar enfermedades crónicas no transmisibles, como el sobrepeso y la obesidad (13).

La población universitaria tiende a adquirir hábitos alimenticios no saludables, y estilos de vida que alteran su estado nutricional. La presente investigación realizada en los adultos jóvenes de la carrera de Enfermería de la UNEMI que realizan turnos rotativos evidenció que el 61% tiene peso normal, 20% sobrepeso y 15% obesidad grado I. También puso de manifiesto que, el número de comidas que ingieren en el día, guardan una relación directa con el IMC, así como el número de veces que consume alimentos en la calle durante la semana, aunque con menor significancia estadística. Es decir que, los adultos jóvenes de la carrera de enfermería de la UNEMI que realizan turnos rotativos, tienen un comportamiento alimentario no saludable, motivo por el cual en algunos casos el estado nutricional no es el adecuado.

Cabe resaltar que la mayoría de los estudios evidencian una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional (IMC); relación que se explica en función de que no tenemos una cultura alimenticia y nuestras dietas distan de ser saludables, motivo por el cual estas cifras nos llaman a plantear metas de reducción de estas patologías en el país y la región.

Por este motivo, es importante realizar el programa de capacitación sobre una adecuada alimentación, poniendo especial énfasis en su papel en la reducción de los riesgos de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas, con la finalidad de optimizar su estado nutricional y adquirir un estilo de vida saludable.

5. Objetivos

General:

Mejorar el comportamiento alimentario de los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de Enfermería de la UNEMI.

Específicos:

- a. Aplicar los conocimientos en los talleres de alimentación saludable para el mejoramiento del estado nutricional.
- b. Establecer la importancia y los beneficios del consumo de agua.
- c. Fortalecer la actividad física y estilos de vida saludable en los adultos jóvenes.

6. Actividades propuestas

Talleres dirigidos al cumplimiento de los objetivos específicos.

A. Taller:

Planificación del Taller		
Objetivo del Taller: a. Aplicar los conocimientos en los talleres de alimentación saludable para el mejoramiento del estado nutricional.		
Actividades	Proceso Metodológico	Duración
1. Crear clima favorable para el desarrollo del Taller de alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none">• Dinámica grupal de presentación de los participantes	5 minutos
1. Presentación del Taller sobre alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none">• Exposición del facilitador	5 minutos
2. Definición de la alimentación Saludable.	<ul style="list-style-type: none">• Exposición del facilitador	5 minutos
3. Importancia y aplicación de los conocimientos de la alimentación saludable, requerimientos nutricionales (guías alimentarias). - Recomendaciones Generales sobre la Alimentación saludable - Importancia del Consumo adecuado de Macronutrientes (carbohidratos, proteínas y lípidos) y Micronutrientes. - Identificación del etiquetado nutricional de los alimentos. - Consejos prácticos para mantener una alimentación sana y saludable - Promoción de una alimentación sana.	<ul style="list-style-type: none">• Realización de lectura en grupos pequeños• Plenaria	40 minutos

5. Cierre de la actividad y despedida	• Exposición del facilitador	5 minutos
---------------------------------------	------------------------------	-----------

B. Taller de Actualización sobre Importancia y beneficios del consumo de agua:

Planificación del Taller		
Objetivo del Taller: Establecer la importancia y los beneficios del consumo de agua.		
Actividades	Proceso Metodológico	Duración
1. Crear clima favorable para el desarrollo del Taller beneficios del consumo de agua	• Dinámica grupal de presentación de los participantes	5 minutos
2. Presentación y justificación del Taller. beneficios del consumo de agua	• Exposición del facilitador	10 minutos
4. Beneficios del agua en el ser humano - Porcentaje del agua en el ser humano.	• Exposición del facilitador	20 minutos
5. Importancia del agua en la alimentación y en la nutrición - Funciones del agua en el ser humano. - Importancia de la hidratación - Composición de las frutas y el agua - Recomendaciones para la cantidad de agua que se debe ingerir diariamente.	• Video sobre el agua en la nutrición • Discusión en grupos pequeños • Plenaria	50 minutos
5. Cierre de la actividad y despedida	• Exposición del facilitador	5 minutos

C. Taller de Actualización sobre Importancia de la actividad física y estilos de vida saludable en los adultos jóvenes.

Planificación del Taller		
Objetivo del Taller: Fortalecer la actividad física y estilos de vida saludable en los adultos jóvenes.		
Actividades	Proceso Metodológico	Duración
1. Crear clima favorable para el desarrollo del Taller de Actividad física y estilos de vida saludable.	• Dinámica grupal de presentación de los participantes	5 minutos

2. Presentación y justificación del Taller. ¿Por qué es importante la actividad física?	<ul style="list-style-type: none"> Exposición del facilitador 	10 minutos
3. Actividad física y estilos de vida saludable. <ul style="list-style-type: none"> La importancia de la actividad física como hábito de vida saludable 	<ul style="list-style-type: none"> Exposición del facilitador 	20 minutos
4. Importancia actividad física y estilos de vida saludable en los adultos jóvenes. <ul style="list-style-type: none"> Factores determinantes de la actividad física. Beneficios de la actividad física regular. La pirámide de la actividad física y sus niveles. Recomendaciones para la práctica de actividad física saludable 	<ul style="list-style-type: none"> Exposición del facilitador Discusión en grupos pequeños Plenaria 	50 minutos
5. Cierre de la actividad y despedida	<ul style="list-style-type: none"> Exposición del facilitador 	5 minutos

7. Materiales

- Presentaciones en formato PowerPoint sobre:
 - Programa de capacitación sobre alimentación saludable
 - Definición de la alimentación saludable.
 - Consumo de agua.
 - Actividad Física y estilos de vida saludable.
- Lectura y guías sobre alimentación saludable y nutrición en adultos jóvenes.

8. Financiamiento

El financiamiento estará a cargo de la Dirección de la Carrera de Enfermería, proceso de inducción y actualización de los adultos jóvenes de octavo semestre que realizan el Internado rotativo.

9. Duración

El programa de fortalecimiento será de carácter permanente, y en cada ronda de inducción o actualización, se realizarán talleres con una duración de 60 y 90

minutos para cada grupo.

10. Beneficiarios

Los beneficiarios directos del programa serán los adultos jóvenes de la carrera de enfermería que están realizando el internado rotativo, los mismos que estarán sensibilizados y capacitados de manera continua, con la finalidad de mantener una alimentación adecuada y estado nutricional saludable.

Los beneficiarios indirectos del programa serán la familia, la Universidad y la comunidad en general.

ANEXO 2

SOLICITUD AL DECANATO PARA LEVANTAMIENTO DE LA INFORMACION

UNEMI
UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

Oficio Nro. UNEMI-DIP-MNYD-53-2022
Milagro, 01 de diciembre del 2022

PARA: Dra. Nibia Novillo Luzuriaga
DECANA DE LA FACULTAD DE SALUD Y SERVICIOS SOCIALES - UNEMI

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

De mi consideración:

Luego de expresar mi atento y cordial saludo además de desearle éxitos en sus funciones acertadamente desempeñadas, me dirijo a usted para solicitar de la manera más comedida se autorice la intervención por parte de la maestrante **VASQUEZ ESPINOZA GABRIELA DE JESUS** con Cédula de Identidad: **0917443442** con la finalidad de continuar con el proceso de titulación autorizando el levantamiento de información del grupo objetivo, mencionada intervención por parte de la Universidad Estatal de Milagro, Maestría en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria aprobado por el CES no demanda remuneración alguna por la institución beneficiaria; cabe recalcar que la línea base obtenida tiene como propósito abondar el conocimiento científico articulando el trabajo de titulación **"COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS JOVENES QUE REALIZAN TURNOS ROTATIVOS DE LA CARRERA DE ENFERMERIA DE LA UNEMI"** como requisito para la obtención del título de cuarto nivel Magister en Nutrición y Dietética con Mención en Nutrición Comunitaria.

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

Con sentimientos de distinguida consideración.

Atentamente,



**VARENNA PAULINA
VARGAS OLALLA**

Ni. Varenna Paulina Vargas Olalla. MSc, Esp.

CI: 172219858-5

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

ANEXO 3.

INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS JÓVENES QUE REALIZAN TURNOS ROTATIVOS DE LA CARRERA DE ENFERMERIA DE LA UNEMI.

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

- Su participación es **voluntaria**. Si Ud. considera apropiado, tendrá la posibilidad de retirarse del estudio en cualquier momento sin tener que dar explicaciones.
- La información que se obtenga será **confidencial** y no será usada con ningún propósito más que el de la investigación.
- Solamente se solicita que sea lo más **sincero/a** y analítico posible en sus respuestas.
- La encuesta durará aproximadamente **20 minutos**. Por favor, no comience la encuesta en caso de no disponer del tiempo necesario para **realizarla sin distracciones, en una única sesión y sin pausas**.
- **RECUERDE: Para que sus respuestas sean válidas deberá completar el cuestionario en su totalidad.** La encuesta finaliza cuando lea la frase "Gracias por su valioso aporte su respuesta fue registrada con éxito".

1. NOMBRES Y APELLIDOS *

2. CORREO ELECTRÓNICO *

Marca solo un óvalo.

3. SEXO *

- MASCULINO
 FEMENINO

4. EDAD *

- 20 a 25
 26 a 30
 31 a 35
 36 a 40
 41 en adelante

5. RAZA *

- Mestizo
- Montubio
- Afro ecuatoriano
- Blanca
- Otras etnias

6. Estado Civil *

- Soltero(a)
- Casado(a)
- Unido(a)
- Divorciado(a)

7. ¿Qué factor considera más importante al elegir un alimento para su consumo? *

- Su sabor
- Su costo
- Que sea agradable
- Su contenido nutricional

8. ¿Cuál es la preparación más habitual de sus alimentos? *

- Fritos
- Al vapor o hervidos
- Horneados
- Asados o a la plancha

9. Si evita algún alimento, ¿Por qué motivo lo hace? *

- Porque no me gusta
- Por cuidarme
- Porque me hace sentir mal
- No suelo evitar ningún alimento

10. ¿Cuántas comidas ingiere diariamente? *

- Una comida
- Dos comidas
- Tres comidas
- Cuatro comidas

11. ¿Quién prepara sus alimentos con mayor frecuencia durante la semana? *

- Usted
- Su mamá
- Otro Familiar
- Compra preparado

12. ¿Cuántas veces consume alimentos en la calle durante la semana? *

- Una vez
- Dos veces
- Tres veces
- Cuatro veces

13. ¿Qué suele consumir habitualmente entre comidas? *

- Dulces
- Fruta o verdura
- Galletas o pan dulce
- Yogurt o leche

14. ¿Cuántas veces consume tubérculos, granos y derivados? *

- Rara vez
- 1 o 2 días por semana
- 3/6 veces por semana
- Todos los días

15. ¿Cuántas veces consume Verduras? *

- Rara vez
- 1 o 2 días por semana
- 3/6 veces por semana
- Todos los días.

16. ¿Cuántas veces consume Frutas? *

- Rara vez
- 1 o 2 días por semana
- 3/6 veces por semana
- Todos los días.

17. ¿Cuántas veces consume lácteos y huevos? *

- Rara vez
- 1 o 2 días por semana
- 3/6 veces por semana
- Todos los días.

18. ¿Cuántas veces consume mariscos? *

- Rara vez
- 1 o 2 días por semana
- 3/6 veces por semana
- Todos los días.

19. ¿Cuántas veces consume grasas y azúcares? *

- Rara vez
- 1 o 2 días por semana
- 3/6 veces por semana
- Todos los días.

20. ¿Cuántas veces consume comida rápida por semana? *

- 1 o 2 veces
- 3 o 4 veces
- 5 o 6 veces
- > 6 veces

21. ¿Qué considera que le hace falta para mejorar su alimentación? *

- Tiempo
- Dinero
- Motivación personal
- Nada

22. ¿Cuántos litros de agua consume diariamente? *

- 1/2 litro
- 1 litro
- 2 litros
- 3 litros

23. ¿Qué hace o estaría dispuesto a hacer para cuidar su cuerpo? *

- Mejorar su alimentación
- Hacer ejercicio
- Tomar suplementos dietéticos o productos herbolarios
- Nada

ANEXO 4

FORMATO PARA CALIFICACION DE EXPERTOS

INSTRUMENTO DE INVESTIGACION										
FORMATO PARA CALIFICACION DE EXPERTOS										
TEMA: COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO Y SU RELACION CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS JOVENES QUE REALIZAN TURNOS ROTATIVOS DE LA CARRERA DE ENFERMERIA DE LA UNEMI										
OBJETIVO GENERAL: Determinar el comportamiento alimentario y su relación con el estado nutricional de los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de Enfermería de la UNEMI.										
VALIDACION DE INSTRUMENTO : Cada una de las preguntas debe ser calificada marcando con una X en el espacio que corresponda según su criterio. Se evalúa validez, pertinencia y confiabilidad. RUBRICA: 1. casillas 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000										
OBJETIVOS	CUESTIONARIO PARA ADULTOS JOVENES QUE REALIZAN TURNOS ROTATIVOS	VALIDEZ			PERTINENCIA			CONFIABILIDAD		
Marcar el comportamiento alimentario en los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos	1.- ¿Qué factor considera más importante al elegir un alimento para su consumo?									
	Su sabor									
	Su costo									
	Que sea agradable									
	Su contenido nutricional									
	2.- ¿Cuál es la preparación más habitual de sus alimentos?									
	Fritos									
	Al vapor o hervidos									
	Horneados									
	Asados o a la plancha									
	3.- Si evita algún alimento, ¿Por qué motivo lo hace?									
	Porque no me gusta									
	Por costumbre									
	Porque me hace sentir mal									
	No suelo evitar ningún alimento									
	4.- ¿Cuántas comidas ingiere diariamente?									
	Una comida									
	Dos comidas									
	Tres comidas									
	Cuatro comidas									
	5.- ¿Quién prepara sus alimentos con mayor frecuencia durante la									
	Usted									
	Su mamá									
	Otro Familiar									
	Compra preparado									
	6.- ¿Cuántas veces come en la calle durante la semana?									
	Una vez									
	Das veces									
	Tres veces									
	Cuatro veces									
	7.- ¿Qué suele consumir habitualmente entre comidas?									
	Dulces									
	Fruta o verdura									
	Galletas o pan dulce									
	Yogurt o leche									
	8.- ¿Cuántas veces consume tubérculos, granos y derivados?									
	Rara vez									
	1 o 2 días por semana									
	3/6 veces por semana									
	Todos los días									
9.- ¿Cuántas veces consume Verduras?										
Rara vez										
1 o 2 días por semana										
3/6 veces por semana										
Todos los días										
10.- ¿Cuántas veces consume Frutas?										
Rara vez										
1 o 2 días por semana										
3/6 veces por semana										
Todos los días										
11.- ¿Cuántas veces consume lácteos y huevos?										
Rara vez										
1 o 2 días por semana										
3/6 veces por semana										

ANEXO 5

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO POR ESPECIALISTA (Msc)

INSTRUMENTO DE INVESTIGACION						
ANÁLISIS DE JUICIO DE EXPERTOS						
TEMA: COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS JÓVENES QUE REALIZAN TURNOS ROTATIVOS DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNEMI						
OBJETIVO GENERAL: Determinar el comportamiento alimentario y su relación con el estado nutricional de los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de Enfermería de la UNEMI.						
VALIDACION DE INSTRUMENTO , Cada una de las preguntas debe ser calificada marcando con una X en el espacio que corresponda según su criterio. Se evalúa validez, pertinencia y coherencia: RUBRICA: 1. cambiar 2. modificar 3. de acuerdo						
Observos	CUESTIONARIO PARA ADULTOS JOVENES QUE REALIZAN TURNOS ROTATIVOS	VALIDEZ	PERTINENCIA	CONFIABILIDAD		
	1.- ¿Qué factor considera más importante al elegir un alimento para su consumo?	X	X			X
	Su sabor					
	Su costo					
	Que sea agradable					
	Su contenido nutricional					
	2.- ¿Cuál es la preparación más habitual de sus alimentos?	X	X			X
	Fritos					
	Al vapor o hervidos					
	Hornados					
	Asados o a la plancha					
	3.- ¿Evita algún alimento, ¿Por qué motivo lo hace?	X	X			X
	Porque no me gusta					
	Por cuidarme					
	Porque me hace sentir mal					
	No suelo evitar ningún alimento					
	4.- ¿Cuántas comidas ingiere diariamente?	X	X			X
	Una comida					
	Dos comidas					
	Tres comidas					
	Cuatro comidas					
	5.- ¿Quién prepara sus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?	X	X			X
	Usted					
	Su mamá					
	Otro Familiar					
	Compra preparado					
	6.- ¿Cuántas veces come en la calle durante la semana?	X	X			X
	Una vez					
	Dos veces					
	Tres veces					
	Cuatro veces					
	7.- ¿Qué suele consumir habitualmente entre comidas?	X	X			X
	Dulces					
	Fruta o verdura					
	Galletas o pan dulce					
	Yogurt o leche					
	8.- ¿Cuántas veces consume tubérculos, granos y derivados?	X	X			X
	Rara vez					
	1 o 2 días por semana					
	3/6 veces por semana					
	Todos los días					
	9.- ¿Cuántas veces consume Verduras?	X	X			X
	Rara vez.					
	1 o 2 días por semana					
	3/6 veces por semana					
	Todos los días					
	10.- ¿Cuántas veces consume Frutas?	X	X			X
	Rara vez					
	1 o 2 días por semana					
	3/6 veces por semana					
	Todos los días					
	11.- ¿Cuántas veces consume lácteos y huevos?	X	X			X

Comportamiento alimentario en los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos

Identificar el ca

Rara vez								
1 o 2 días por semana								
3/6 veces por semana								
Todos los días								
12.- ¿Cuántas veces consume mariscos?		X		X				X
Rara vez								
1 o 2 días por semana								
3/6 veces por semana								
Todos los días								
13.- ¿Cuántas veces consume grasas y azúcares?		X		X				X
Rara vez								
1 o 2 días por semana								
3/6 veces por semana								
Todos los días								
14.- ¿Cuántas veces consume comida rápida por semana?		X		X				X
1 o 2 veces								
3 o 4 veces								
5 o 6 veces								
> 6 veces								
15.- ¿Qué considera que le hace falta para mejorar su alimentación?		X		X				X
Tiempo								
Dinero								
Motivación personal								
Nada								
16.- ¿Cuántos litros de agua consume diariamente?		X		X				X
1/2 litro								
1 litro								
2 litros								
3 litros								
17.- ¿Qué hace o estaría dispuesto a hacer para cuidar su cuerpo?		X		X				X
Mejorar su alimentación								
Hacer ejercicio								
Tomar suplementos dietéticos o productos herbales								
Nada								
18.- Peso en kg.		X		X				X
Bajo peso								
Normal								
Sobrepeso								
Obesidad								
19.- Talla en cm.								
Alta								
Media								
Baja								
20.- Índice de Masa Corporal (IMC)		X		X				X
18,5 - 24,9 (1) NORMAL								
25 - 29,9 (2) SOBREPESO								
30 - 34,9 (3) OBESIDAD GRADO I								
35 - 39,9 (4) OBESIDAD GRADO II								
> 40 (5) OBESIDAD GRADO III								

Determinar el estado nutricional de los adultos (personas que midan menos de 1,70m)

DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE: GRACIELA ALVAREZ CONDO

MSC. EN NUTRICION CLINICA

INSTITUCION DONDE TRABAJA: UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

CI: 0907798151

REGISTRO PROFESIONAL: <https://oecid.org/0000-0003-2279-9303>

REGISTRO DE INVESTIGADOR:

COD SENESCYT: 1006-13-86034079

TELEFONO: 0987289800

ANEXO 6

VALIDACION DEL INSTRUMENTO POR EXPERTO (PhD)

INSTRUMENTO DE INVESTIGACION						
ANALISIS DE JUICIO DE EXPERTOS						
TEMA: COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO Y SU RELACION CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADULTOS JOVENES QUE REALIZAN TURNOS ROTATIVOS DE LA CARRERA DE ENFERMERIA DE LA UNEMI						
OBJETIVO GENERAL: Determinar el comportamiento alimentario y su relación con el estado nutricional de los adultos jóvenes que realizan turnos rotativos de la Carrera de Enfermería de la UNEMI.						
VALIDACION DE INSTRUMENTO : Cada uno de los preguntas debe ser calificada marcando con una X en el espacio que corresponde según su criterio. Se evalúa validez, pertinencia y relevancia: BUENA, 1. cambiar 2. modificar 3. de acuerdo						
CUESTIONES	CUESTIONARIO PARA ADULTOS JOVENES QUE REALIZAN TURNOS ROTATIVOS	VALIDEZ	PERTINENCIA	RELEVANCIA		
	1.- ¿Qué factor considera más importante al elegir un alimento para su consumo?		1	2		3
	Se sabe		3			3
	Se costo			3		
	Que sea agradable					3
	Se contenido nutricional					3
	2.- ¿Cuál es la preparación más habitual de sus alimentos?		3	3		3
	Fritos					
	Al vapor o hervidos		3			3
	Hornados					
	Asados o a la plancha					
	3.- Si evita algún alimento, ¿Por qué motivo lo hace?		3	3		3
	Porque no me gusta		3			3
	Por alergias					
	Porque me hace sentir mal					
	No suelo evitar ningún alimento					
	4.- ¿Cuántas comidas ingiere diariamente?		3	3		3
	Una comida		3			3
	Das comidas					
	Tres comidas					
	Cuatro comidas					
	5.- ¿Quién prepara sus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?		3	3		3
	Usted		3			3
	Su mamá					
	Otro Familiar					
	Compra preparado					
	6.- ¿Cuántas veces come en la calle durante la semana?		3	3		3
	Una vez		3			3
	Das veces					
	Tres veces					
	Cuatro veces					
	7.- ¿Qué suele consumir habitualmente entre comidas?		3	3		3
	Dulces		3			3
	Fruta o verduras					
	Café o pan dulce					
	Yogurt o leche					
	8.- ¿Cuántas veces consume tubérculos, granos y derivados?		3	3		3
	Rara vez					
	1 o 2 días por semana		3			3
	3/6 veces por semana					
	Todos los días					
	9.- ¿Cuántas veces consume Verduras?		3	3		3
	Rara vez					
	1 o 2 días por semana		3			3
	3/6 veces por semana					
	Todos los días					
	10.- ¿Cuántas veces consume Frutas?		3	3		3
	Rara vez					
	1 o 2 días por semana		3			3
	3/6 veces por semana					
	Todos los días					
	11.- ¿Cuántas veces consume lácteos y huevos?		3	3		3
	Rara vez					
	1 o 2 días por semana		3			3

El contenido de este instrumento es de uso exclusivo de la UNEMI y no debe ser reproducido ni distribuido sin el consentimiento escrito de la UNEMI.

12.- ¿Cuántas veces consume mariscos?	3/6 veces por semana								
	Todos los días								
	12.- ¿Cuántas veces consume mariscos?		3		1				1
	Rara vez								
	1 o 2 días por semana		3		1				1
	3/6 veces por semana								
	Todos los días								
	13.- ¿Cuántas veces consume grasas y azúcares?		3		1				1
	Rara vez								
	1 o 2 días por semana		3		1				1
	3/6 veces por semana								
	Todos los días								
	14.- ¿Cuántas veces consume comida rápida por semana?		3		1				1
	1 o 2 veces								
	3 o 4 veces		3		1				1
	5 o 6 veces								
	> 6 veces								
15.- ¿Qué considera que le hace falta para mejorar su alimentación?		3		1				1	
Tiempo									
Dinero		3		1				1	
Motivación personal									
Nada									
16.- ¿Cuántos litros de agua consume diariamente?		3		1				1	
1/2 litro									
1 litro		3		1				1	
2 litros									
3 litros									
17.- ¿Qué hace o está dispuesto a hacer para cuidar su cuerpo?		3		1				1	
Mejorar su alimentación									
Hacer ejercicio		3		1				1	
Tomar suplementos dietéticos o productos herbolaria									
Nada									
18.- Peso en kg.	Bajo peso								
	Normal		3		1				1
	Sobrepeso								
	Obesidad								
	19.- Talla en cm.		3		1				1
	Alta								
	Medio		3		1				1
	Baja								
	20.- Índice de Masa Corporal (IMC)		3		1				1
	18,5 - 24,9 (1) NORMAL								
25 - 29,9 (2) SOBREPESO		1		1				1	
30 - 34,9 (3) OBESIDAD GRADO I									
35 - 39,9 (4) OBESIDAD GRADO II									
> 40 (5) OBESIDAD GRADO III									

OBSERVACION: Puesto que para valorar el estado nutricional, también deben preguntarle sobre su genética en obesidad etc.



INSTITUCIÓN
ALFREDO GUILLEN
GODOV

DATOS DEL EVALUADOR

NOMBRE:
TÍTULO ACADÉMICO:
INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA:
CI:
REGISTRO PROFESIONAL:
REGISTRO DE INVESTIGADOR:
COD SENESCYT:
TELÉFONO:

MAURICIO ALFREDO GUILLEN GODOV
Péd. Ciencias Contables y Empresariales
Universidad Estatal de Milagro
1103109722
001DDB000009
INV-21-04980
6041369303
0994117636

ANEXO 7
EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS.

