

Durán, Luis

“Hábitos de consumo de alimentos y estado Nutricional, según IMC en estudiantes de la carrera licenciatura en Enfermería de la UNAJ durante el periodo marzo-junio del 2020”

2021

Instituto: Ciencias de la Salud

Carrera: Licenciatura en Enfermería



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Argentina.
Atribución – no comercial – sin obra derivada 4.0
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Documento descargado de RID - UNAJ Repositorio Institucional Digital de la Universidad Nacional Arturo Jauretche

Cita recomendada:

Durán, L. (2021) *Hábitos de consumo de alimentos y estado Nutricional, según IMC en estudiantes de la carrera licenciatura en Enfermería de la UNAJ durante el periodo marzo-junio del 2020* [tesis de grado Universidad Nacional Arturo Jauretche]

Disponible en RID - UNAJ Repositorio Institucional Digital UNAJ <https://biblioteca.unaj.edu.ar/rid-unaj-repositorio-institucional-digital-unaj>



UNIVERSIDAD NACIONAL ARTURO JAURETCHE
INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA

TRABAJO FINAL DE LA CARRERA

"Hábitos de consumo de alimentos y estado Nutricional, según IMC en estudiantes de la carrera licenciatura en Enfermería de la UNAJ durante el período marzo- junio del 2020".

Alumno: Durán Luis

Directora de Tesina: Martín Erika

Florencio Varela, Diciembre 2020.

Índice

Introducción	2
Problema de investigación	3
Objetivo	5
Marco teórico	6
Estrategia Metodológica	11
Contexto de análisis	13
Resultados	14
Conclusiones	27
Sugerencias	30
Anexos	32
Bibliografía	35

Introducción

El siguiente es un trabajo de investigación para alcanzar el Título de Licenciado en Enfermería. El estudio se llevó a cabo en la Universidad Nacional Arturo Jauretche de Florencio Varela, Buenos Aires, Argentina. Seleccionando como tema de investigación hábitos de consumo de alimentos y estado nutricional según índice de masa corporal en estudiantes de segundo y tercer año de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNAJ.

El estudio realizado en la UNAJ por Beker (2018) reveló que del total de estudiantes inscriptos en la carrera Licenciatura en Enfermería (hasta el 2017 inclusive) el 81,21% correspondía al sexo femenino, mientras que el 18,79% correspondía al sexo masculino, siendo la cuarta carrera con mayor población de mujeres detrás de Tecnicatura Universitaria en información clínica y gestión de pacientes (94,67%), Licenciatura en Organización y Asistencia de Quirófano (91,6%), Licenciatura en Trabajo Social (86,74%).

Es posible pensar que los estudiantes de carreras universitarias podrían tener una cierta tendencia a una mala nutrición por no consumir comida a horario, por elegir comidas rápidas, saltarse alimentos, picotear alimentos, entre otros.

Los hábitos alimentarios según la Fundación Española de Nutrición “son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas “. Además, forman parte de cada persona, pero no nacen con el individuo. Los hábitos alimentarios sufren modificaciones cuando las condiciones ecológicas, socioeconómicas y culturales de la familia permanecen a través del tiempo. Estos hábitos pueden ser inadecuados por déficit o por exceso y se relacionan con enfermedades como las cardiovasculares, obesidad, osteoporosis y cáncer.

Los estudiantes universitarios transitan una etapa en la cual se pueden consolidar los hábitos alimentarios iniciados en la infancia, adolescencia y adultez. Estos hábitos se pueden

modificar por elecciones personales relacionados a la moda, visión de su propia imagen y autoestima. El acceso a la universidad supone un cambio (aunque no es el único) en el individuo que interfiere en su estilo de vida. El consumo de alimentos fuera del hogar es habitual entre los estudiantes que concurren a la universidad, por lo que a la hora de alimentarse no se tiene mucha opción de elegir alimento. Mantener hábitos alimentarios saludables es fundamental para tener un individuo sano.

El estado nutricional es la situación de salud que determina la nutrición de un individuo y se evalúa para evitar futuros trastornos o solucionar a tiempo los existentes. La valoración del estado nutricional, como un indicador de Salud, es un aspecto en la localización de Factores de Riesgos en muchas enfermedades crónicas. El estado nutricional varía según la situación de cada país, y de múltiples factores, como la condición del medio ambiente, el nivel de educación, el acceso a los servicios de salud y el trabajo.

Para realizar este estudio se hizo una investigación transversal, descriptiva y cuantitativa y no experimental. El presente estudio inicia describiendo la problemática, se realiza la mención de antecedentes y palabras claves. Se formula la pregunta de investigación y los objetivos que se desprenden de la problemática planteada, delimitándolo y justificándolo. Se presenta una estrategia metodológica, así como también se da a conocer la técnica y el instrumento utilizado en la misma. Por último, se realiza un análisis de los resultados obtenidos, se formulan las conclusiones y las sugerencias.

Problema de Investigación

En la Argentina, los problemas de nutrición ya sea por desnutrición o sobrepeso se han convertido en una carga para las familias, la sociedad y el Estado. Según un informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO, por sus siglas en inglés)

(2017), la Argentina se encuentra entre los países con índices más elevados de sobrepeso y obesidad.

Los hábitos alimentarios forman parte de cada ser humano, se conforman con las experiencias adquiridas a lo largo de la vida. Los hábitos alimentarios son un factor determinante en el estado de salud. Estos hábitos pueden ser inadecuados y se pueden relacionar con enfermedades de mayor mortalidad y prevalencia.

Por su parte el estado nutricional que se presenta de manera eficaz permite afrontar mejor los problemas de salud del individuo. Los individuos nutridos de una manera inadecuada que presentan enfermedades están menos capacitados para superar dicha enfermedad.

Los estudiantes universitarios son de las poblaciones que podrían llegar a tener una cierta tendencia a una mala nutrición por no consumir comida a horario, por elegir comidas rápidas, saltarse alimentos, o por consumir algunos alimentos de bajo valor nutricional entre horas. El acceso a la universidad (aunque no es lo único) supone un cambio importante en el individuo que interfiere en su estilo de vida. El consumo de alimentos fuera del hogar es habitual entre los estudiantes que concurren a la universidad, por lo que a la hora de alimentarse podrían no tener muchas opciones de elegir alimentos, aunque este último dependerá de cada buffet o patio de comida de cada establecimiento. Mantener hábitos alimentarios saludables es fundamental para tener un individuo sano. De allí surge el interrogante de la investigación: *¿Cuáles son los hábitos de consumo de alimentos y estado nutricional, según imc de los estudiantes de segundo y tercer año de la carrera licenciatura en enfermería de la UNAJ?*

Objetivo General

Conocer características de los hábitos de consumo de alimentos y el estado nutricional según el IMC de los estudiantes de segundo y tercer año de la carrera licenciatura en enfermería de la UNAJ.

Objetivos Específicos

- Identificar las principales fuentes de hidratación.
- Establecer la proporción de estudiantes que cumplen con las cuatro comidas principales en el día (desayuno, almuerzo, merienda y cena).
- Conocer las características de los hábitos alimentarios a partir de la frecuencia de consumo
- Determinar el estado nutricional a través del índice de masa corporal y vincular los resultados según el sexo.

Marco Teórico

Para dar un marco teórico de otras experiencias, se comenzará citando estudios de estado nutricional y hábitos de consumo alimentarios que anteceden a este proyecto de investigación.

Antecedentes

Un estudio realizado en el 2003 sobre hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, reveló que el 63,1% de la población estudiada obtuvo un índice de masa corporal normal, el 36,5% eran obesos y solo hubo un caso de desnutrición. Los alimentos de mayor consumo fueron cereales (26%), carnes frutas y verduras (7,3%), leche y huevos (6,8%). Para obtener estos datos se aplicó un cuestionario sobre hábitos alimentarios y para conocer el estado nutricional se utilizó el IMC. Se llegó a la conclusión de que los estudiantes poseen deficiente información sobre lo que es una alimentación sana y sobre los hábitos alimentarios se ve influenciados por factores económicos que limita el consumo de alimentos variados lo que lleva a un deterioro del estado nutricional. (Baragan, 2006).

Paccor, realizó en el 2012 una investigación titulada “Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de la carrera Licenciatura en Nutrición “. El objetivo propuesto fue evaluar hábitos alimentarios y Estado nutricional en estudiantes de la carrera licenciatura en nutrición de la Universidad Abierta Interamericana de Buenos Aires, Argentina. Se reclutaron a 40 (de 50) estudiantes de manera aleatoria. Con lo que respecto al estado nutricional el 77 % de la población estudiada presentó un estado nutricional adecuado, el 23 % presentó un estado nutricional inadecuado, de ese 23%, el 15 % presentó un sobre peso de grado uno, el 5 % presentó delgadez y el 3 % obesidad. Con lo que respecto a los hábitos alimentarios el 87,5 % desayunaba, el 100 % almorzaba, el 85 % merendaba, y el 95 % cenaba.

El trabajo realizado por Torres, Valencia y Díaz en el 2016 sobre hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de la universidad privada de Lima de Perú anuncia que los hábitos alimentarios son un aspecto clave para el desarrollo de una vida saludable y los hábitos alimentarios inadecuados son un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, como obesidad o diabetes, en su estudio se revela que se evidencio hábitos alimentarios inadecuados como la omisión del desayuno y el consumo de comidas rápidas, además es indispensable la intervención en las universidades para promocionar la educación alimentaria desde los primeros años ,así como la aplicación de estrategias en los estudiantes en un desayuno saludable. (Torres et al, 2016).

En la investigación realizada en México por Navarro,Lopez,Villeda,Sanchez sobre hábitos alimentarios en universitarios de la ciudad de Puebla se llegó a la conclusión de que gran parte de la población estudiada tiene peso saludable, el 34,9 % tiene sobre peso y 3,18% obesidad , en cuanto a los hábitos alimentarios la mayoría considero que la nutrición es una cuestión basada en alimentarse tres veces al día, por lo que los hábitos de alimentación no son adecuados, en cuanto a los conocimientos de una dieta equilibrada poseen conocimientos básicos que no son llevado a las prácticas ni se opta por seguir una dieta saludable debido al horario y actividades universitarias, por lo que se considera a futuro un orientación nutricional a nivel universitario. (Navarro Cruz et al, 2017).

Lo que se recupera de estos trabajos previos son los resultados que más tarde fueron comparados con los resultados de esta tesina.

Marco conceptual

Muchos de los problemas de salud tienen su origen en la frecuencia de consumo de hábitos alimentarios. La conducta alimentaria representa uno de los aspectos con importante

repercusión directa o indirecta sobre la salud. En este apartado, se citarán definiciones de palabras claves.

Hábitos alimentarios: Para definir ese concepto primero se definirá hábitos. Así, para José Antonio Marina (2017) son esquemas mentales estables aprendido por repetición de actos que facilitan y automatizan las operaciones mentales cognitivas, afectivas, ejecutivas y motoras. (Marina, 12). Los hábitos alimentarios, según la Fundación Española de Nutrición (FEN,2014) “son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas “ (FEN, 2014)

En cada provincia o en cada país existen algunos alimentos que son consumidos que en otros no, en una comida oriental no puede faltar el arroz, y en nuestro país no puede faltar la presencia del pan. La FEN afirma que los hábitos alimentarios forman parte de cada persona y que no nacen con ésta, pero se conforman a partir de las experiencias de aprendizajes adquiridas a lo largo de la vida. (Paccor, 2012).

Los hábitos alimentarios pueden ser inadecuados ya sea por exceso o defecto que están relacionados con enfermedades que presentan elevada prevalencia y mortalidad como la obesidad, anemia, caries dentales. Sin embargo, pueden ser adecuados cuando promueven un mejor estado de salud. Son numerosos los factores que influyen en estos hábitos entre ellos se encuentran el entorno comunitario (disponibilidad, accesibilidad), influencias personales (psicológico, biológico, conducta), interpersonales (estilos de vida), influencias sociales (familias, amigos, medio laboral, centro de estudio), entorno macrosocial (medios de comunicación, valores, normas). (Paccor, 2012).

Los hábitos alimentarios se adquieren desde la infancia, sin embargo, el ingreso a la universidad genera cambios en el estilo de vida incluyendo su alimentación. La tendencia de

los estudiantes universitarios es la irregularidad en el consumo de la comida y el consumo excesivo de comidas rápidas. (Torres, Valencia, & Diaz, 2016).

Navarro Cruz agrega que el conocimiento relacionado con la alimentación es un determinante en los hábitos de consumo alimentario a nivel individual, sin embargo, a medida que adquiere autonomía para decidir comidas y horarios, además de las preferencias alimentarias, van a contribuir al establecimiento y al cambio de un nuevo patrón de consumo alimentario de manera importante. (Navarro Cruz, 2017). Para Moreno y Torres, el inicio del periodo universitario coincide con el final de la adolescencia y el comienzo de la adultez. Fundamentalmente los estudiantes más jóvenes que están en un proceso anabólico de crecimiento, pueden ver condicionado su estado nutricional por cualquier alteración del patrón de dieta o estilo de vida. (Moreno & Torres).

Otra de las palabras claves a definir es estado nutricional. La OMS define el estado nutricional como la condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos. El estado nutricional está determinado (en parte) por el consumo de alimentos que a su vez está condicionado por factores como la disponibilidad de alimentos, la decisión de compras, entre otros factores. Todos estos elementos conforman las costumbres alimentarias de las personas que son parte de la conducta humana conjuntamente con las creencias, propagandas de radio prensa, televisión. (Barragan, 2006).

Existen diferentes maneras de evaluar el estado nutricional entre ellas se encuentran la historia clínica nutricional, historia dietética, exploración física, valoración de la composición corporal, exploraciones analíticas, estimación de los requerimientos energéticos y valoración antropométrica (especialmente el índice de masa corporal). (Miguelsanz, 2015). La antropometría se basa en el estudio de medidas corporales, es seguro y no invasivo. La

Organización mundial de la salud, afirma que el índice de masa corporal es “un indicador de relación simple entre el peso y la talla, se utiliza para identificar el sobre peso y la obesidad en adultos. Se calcula dividiendo el peso del individuo en kilos por el cuadrado de su talla en metros”. (OMS, 2018). Un índice de masa corporal menor de 18,5 representa bajo peso, entre 18,5 a 24,9 representa valor adecuado, de 25 a 29,9 representa el sobre peso y 30 o más representa la obesidad. (: Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, División de Nutrición, Actividad Física, y Obesidad, 2015).

Estrategia metodológica

La Presente investigación, se desarrolló en la Provincia de Buenos Aires, específicamente en la Universidad Nacional Arturo Jauretche (UNAJ), localizada en el Municipio de Florencio Varela.

La investigación fue diseñada bajo el planteamiento metodológico del enfoque cuantitativo, puesto que este es el que mejor se adaptó a las características y necesidades de la población, además permitió examinar los datos en forma numérica.

Dado que el objetivo del estudio fue conocer los hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de segundo y tercer año de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNAJ, se recurrió a un diseño no experimental que se aplicó de manera transversal ya que se recolecto datos en un solo momento. Además, considerando que el tema de investigación tiene un sustento teórico suficiente, se procedió a realizar una investigación del tipo descriptivo.

Los datos referidos por los estudiantes se recolectaron a través de un instrumento (ver anexo 1), más precisamente un Cuestionario cerrado, con preguntas de selección múltiple, de elaboración propia que constaron de quince preguntas. Cabe destacar que las respuestas elegidas fueron una sola, marcadas con una X.

La técnica de recolección de datos fue de manera virtual a través de un formulario de Google publicado en el grupo de Facebook “Licenciatura en Enfermería de la UNAJ”. El formulario evaluó y gestionó las opiniones de las personas, de una forma rápida, sencilla y económica. Se indagaron (es decir, no se midió) el peso y talla de los estudiantes para poder obtener el índice de masa corporal y así determinar el estado nutricional.

La participación de este estudio fue absolutamente voluntaria y con la posibilidad de rechazarla si así lo deseaban. Toda la información obtenida fue utilizada con la absoluta confidencialidad

que cada caso lo requiere en cuanto a la utilización de dicha información únicamente con fines académicos.

La población seleccionada para la realización de esta investigación fueron los estudiantes de segundo y tercer año de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNAJ durante el periodo de marzo a junio del 2020. Sobre un total de 100 estudiantes que participaron en la encuesta, se seleccionó a 95 estudiantes de ambos sexos, aplicando los criterios de inclusión y exclusión previamente detallado.

Dentro de los criterios de Inclusión estuvieron los estudiantes de segundo y tercer año de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNAJ, sin embargo, dentro del criterio de exclusión estuvieron los estudiantes que experimentaron cualquier tipo de enfermedad, los que estuvieron siguiendo alguna dieta y las que se encontraban embarazada al momento del estudio. Los datos obtenidos de las encuestas fueron ingresados en cada base de datos diseñada para su efecto en Microsoft Excel 2010. Se analizo la información y se volcaron los datos de manera porcentual en tablas.

Contexto de análisis

Los futuros profesionales de enfermería deben tener conciencia y adoptar una cultura preventiva de patologías y de hábitos alimentarios saludables, la cual está dirigida a reducir el riesgo de padecer futuras enfermedades. Es importante realizar este estudio ya que produce mucho interés conocer los hábitos de consumo de alimentos y estado nutricional de los futuros profesionales de la salud de la Universidad Nacional Arturo Jauretche (UNAJ). Por cuanto las conductas que asumen los estudiantes ponen en riesgo su bienestar. Los universitarios de la carrera de enfermería pueden no estar exentos a esta realidad.

El presente trabajo tendrá la finalidad de evaluar los hábitos de consumo de alimentos y el estado nutricional de los estudiantes de segundo y tercer año de la carrera licenciatura en enfermería que concurren a la UNAJ.

La técnica de recolección de datos a través de un formulario de Google publicado en un grupo de Facebook de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNAJ, fue la estrategia elegida con motivo del contexto de aislamiento social por la pandemia de Covid-19 y que impidió la realización de una investigación empírica por otros medios.

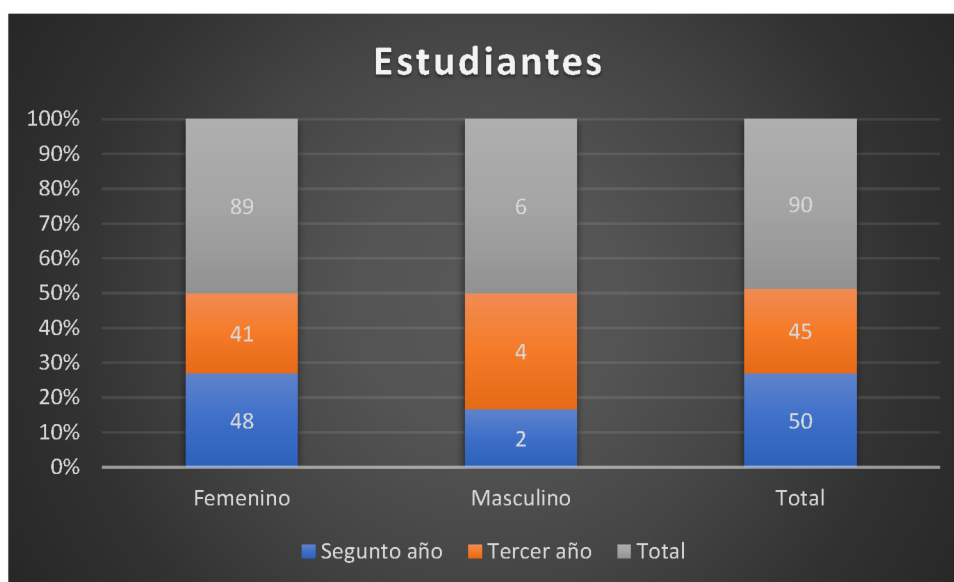
Los resultados del proyecto de investigación permiten obtener una primera impresión de la situación nutricional de los estudiantes. Además, esta información será de gran utilidad para plantear estrategias y/o programas preventivos-promocionales que pueden brindar en las dimensiones más afectadas con el fin de mejorar la salud y prevenir futuras enfermedades, teniendo en cuenta que como futuros profesionales de la salud sean ejemplos para la población y comunidad. Las estrategias de promoción de la salud permitirán modificar posibles conductas alimentarias inadecuadas y fomentar la conducta adecuadas en los estudiantes.

Resultados

Tabla 1

Cantidades de estudiantes según género y año de la carrera.

Estudiantes	Femenino	Masculino	Total
Segundo año	48	2	50
Tercer año	41	4	45
Total	89	6	95



Tipo de Fuente: Fuente propia.

Del total de la muestra de 95 estudiantes de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNAJ, el 52,6 % corresponden a estudiantes de segundo año y el 47,4% a estudiantes de tercer año. Del total de la muestra un 93,7 % corresponde a estudiantes de género femenino y el 6,3 % a estudiantes de género masculino. Relacionando ambas variables (género y año de la carrera) el 50,5% pertenecen a estudiantes de género femenino de segundo año, el 2,10 % a estudiantes de género masculino de segundo año, el 43,1% a estudiantes de género femenino de tercer año y el 4,2% restante a estudiantes de género masculino de segundo año.

Tabla 2

Consumo de las cuatro comidas principales en el día. (desayuno, almuerzo, merienda, cena).

Consumo de las 4 comidas diarias.	Cantidad de estudiantes	Porcentajes
Si	39	41,1%
No	21	22,1%
A veces	35	36,8%

Tipo de fuente: Fuente propia.

Del total de la muestra de 95 estudiantes de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNAJ, el 41,1% cumple con las 4 comidas al día (n=39), el 22,1% no consume las cuatro comidas al día (n=21), mientras que el 36,8% restante (n=35) solo a veces consume las cuatro comidas principales.

Tabla 3

Ingesta de agua expresados en cantidades y en porcentajes.

Consumo de agua	Cantidad de estudiantes	Porcentajes
Nunca	7	7,4%
A diario	81	85,3%
3 o 4 veces por semana	7	7,4%

Tipo de fuente: Fuente propia.

De los 95 estudiantes de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNAJ que participaron en la muestra, el 7,4% no ingieren agua (n=7), el 85,3% ingieren agua a diario (n=81), mientras que el 7,4% restante lo ingieren tres o cuatro veces por semana (n=7).

Tabla 4

Ingesta de otro tipo de bebidas (jugos, gaseosas) expresadas cantidades y en porcentajes.

Consumo de otras bebidas	Cantidad de estudiantes	Porcentajes
Nunca	29	30,5%
A diario	34	35,8%
3 o 4 veces por semana	32	33,7%

Tipo de Fuente: Fuente Propia.

De los 95 estudiantes de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNAJ que conformaron la muestra, el 30,5% no ingieren otro tipo de bebidas (n=29), el 35,8% ingieren a diario (n=34), mientras que el 33,7% ingiere otro tipo de bebidas tres o cuatro veces por semana(n=32).

Tabla 5

Consumo de cereales y legumbres expresados en cantidades y en porcentajes.

Consumo de cereales y legumbres	Cantidad de estudiantes	Porcentajes
Nunca	33	34,7%
A diario	14	14,7%
3 o 4 veces por semana	48	50,5%

Tipo de Fuente: Fuente Propia

Del total de la muestra de 95 estudiantes de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNAJ, el 34,7% no consumen cereales y legumbres (n=33), el 14,7% lo consumen a diario (n=14) mientras que el 50,5% lo consumen 3 o 4 veces por semana (n=48).

Tabla 6

Consumo de frutas y verduras expresadas en cantidades y en porcentajes.

Consumo frutas y verduras	Cantidad de estudiantes	Porcentajes
Nunca	9	9,5%
A diario	40	42,1%
3 o 4 veces por semana	46	48,4%

Tipo de fuente: Fuente propia

De los 95 estudiantes de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNAJ que participaron en la muestra, el 9,5% no consumen frutas y verduras (n=9), el 42,1% consumen a diario (n=40), mientras que el 48,4% o consumen 3 o 4 veces por semana (46).

Tabla 7

Consumo de leche y derivados expresados en cantidades y en porcentajes.

Consumo de leche y derivados	Cantidad de estudiantes	Porcentajes
Nunca	9	9,5%
A diario	36	37,9%
3 o 4 veces por semana	50	52,6%

Tipo de fuente: Fuente Propia

De los 95 estudiantes de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNAJ que participaron de la muestra, el 9,5% no consumen leche y derivados (n=9), el 37,9% consumen a diario (n=36), y el 52,6% restante lo consume tres o cuatro veces por semana (n=50).

Tabla 8

Consumo de carnes y huevos expresados en cantidades y en porcentajes.

Consumo de carnes y huevos	Cantidad de estudiantes	Porcentajes
Nunca	3	3,2%
A diario	51	53,7%
3 o 4 veces por semana	41	43,1%

Tipo de Fuente: Fuente Propia

De los 95 estudiantes de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNAJ que participaron de la muestra, el 3,2% no consumen carne y huevos (n=3), el 53,7% lo consumen a diario (n=51), el 43,1% lo consumen tres o cuatro veces por semana (n=41).

Tabla 9

Consumo de embutidos expresados en cantidades y en porcentajes.

Consumo de embutidos	Cantidad de estudiantes	Porcentajes
Nunca	41	43,2%
A diario	12	12,6%
3 o 4 veces por semana	42	44,2%

Tipo de Fuente: Fuente Propia

De los 95 estudiantes de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNAJ que participaron de la muestra, el 43,2% no consumen embutidos (n=41), el 12,6% consume a diario(n=12) mientras que el 44,2% consume tres o cuatro veces por semana (n=42).

Tabla 10

Consumo de aceites naturales y frutos secos expresados en cantidades y en porcentajes.

Consumo de aceites naturales y frutos secos	Cantidad de estudiantes	Porcentajes
Nunca	57	60%
A diario	12	12,6%
3 o 4 veces por semana	26	27,4%

Tipo de Fuente. Fuente Propia

De los 95 estudiantes de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNAJ que participaron en la muestra, el 60% no consumen aceites naturales y frutos secos (n=57), mientras que el 12,6% lo consumen a diario (n=12), mientras que el 27,4 % restante lo consumen tres o cuatro veces por semana (n=26).

Tabla 11

Consumo de azúcares y dulces expresados en cantidades y en porcentajes.

Consumo de azúcares y dulces	Cantidad de estudiantes	Porcentajes
Nunca	6	6,3%
A diario	45	47,4%
3 o 4 veces por semana	44	46,3%

Tipo de Fuente; Fuente Propia.

De los 95 estudiantes de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNAJ que participaron en la muestra, el 6,3% no consume azúcares y derivados (n=6), el 47,4% lo consume a diario (n=45), mientras que el 46,3% consume tres o cuatro veces por semana (n=44).

Tabla 12

Consumo de producto de kiosco expresado en cantidades y en porcentajes.

Consumo de producto de kiosco	Cantidad de estudiantes	Porcentajes
Nunca	15	15,8%
A diario	19	20%
3 o 4 veces por semana	61	64,2%

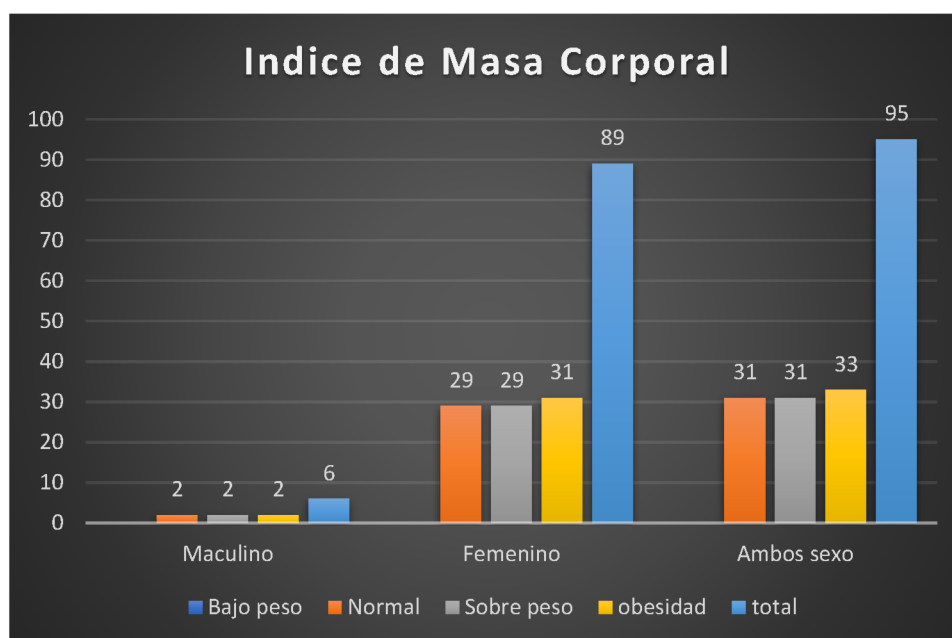
Tipo de Fuente: Fuente Propia

De los 95 estudiantes de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNAJ que participaron en la muestra, el 15,8% no consume productos de kioscos (n=15), mientras que el 20% lo consume a diario (n=19) y el 64,2 % restante lo consume 3 o 4 veces por semana (n=61).

Tabla 13

Índice de masa corporal de los estudiantes según sexo expresado en cantidades.

IMC	Masculino	Femenino	Total
Bajo peso	0	0	0
Normal	2	29	31
Sobre peso	2	29	31
Obesidad	2	31	33
<i>Total</i>	<i>6</i>	<i>89</i>	<i>95</i>



Tipo de Fuente: Fuente propia.

Del total de estudiantes, el 67 % presenta sobrepeso u obesidad (64 estudiantes), no encontrándose bajo peso. Esta grafica representa el estado nutricional de los estudiantes de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNAJ donde se observa el predominio de la población femenina. La distribución del estado nutricional es las diferentes categorías dentro de la población masculina al ser un numero de muestra reducido no se puede llegar tener una mirada representativa como es la población femenina.

Conclusiones

Tras la realización de este trabajo de investigación, al haber obtenido contacto de manera indirecta (en este caso de manera virtual por el contexto social que nos mantuvo en aislamiento) con estudiantes de segundo y tercer año de la carrera Licenciatura en Enfermería de la UNAJ se dio a conocer los hábitos de consumo alimentarios y el estado nutricional según índice de masa corporal de dicha población. Se pudo determinar a través de una encuesta virtual (formulario de Google) publicada en el grupo de Facebook (Licenciatura en Enfermería de la UNAJ), que 89 personas de la población pertenecen al género femenino y 6 personas al género masculino. Según el objetivo específico número uno, de conocer las principales fuentes de hidratación se determinó que la mayor parte de la población consume agua a diario. En relación al objetivo específico número dos, que fue establecer la cantidad de estudiantes que cumplen con las cuatro comidas principales en el día, solo se registró 39 estudiantes. El tercer objetivo específico planteado era conocer ciertas características de los hábitos alimentarios a partir de la frecuencia de consumo, pudo observarse que la mayor parte de la población estudiantil consume cereales y legumbres al igual que el consumo de carne y huevos como así también al grupo de los lácteos. También se observó que la mayoría consume frutas y verduras 3 o 4 veces por semana, al igual que el grupo de embutidos y productos de kioscos. sin embargo, un gran porcentaje refirieron que no consumen aceites naturales y frutos secos (esto resulta dudoso por lo que habría que plantear de nuevo la pregunta por separado).

Con respecto al último objetivo específico, de determinar el estado nutricional a través del índice de masa corporal y vincular los resultados según el sexo se obtuvieron los siguientes resultados, existen 31 estudiantes que se encuentran en un peso normal (M=2 y F=29), 31 estudiantes presentan sobrepeso (M=2 y F =29), y 33 estudiantes presenta obesidad (M=2 y F=31) , y no se registraron ningún caso de estudiantes con bajo peso. Estos datos se obtuvieron al realizar una operación matemática teniendo en cuenta el peso(kg) y la estatura (metros)

referidos por los propios estudiantes. Cabe destacar que el índice de masa corporal es solo uno de los parámetros para evaluar el estado nutricional de las personas.

En comparación con los resultados obtenidos por el autor Barragán que realizó un estudio en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, se observó que del índice de masa corporal se obtuvieron datos similares en cuanto al porcentaje de la población que presentaban IMC con obesidad y datos diferentes con respecto al porcentaje de la población que poseían IMC normal, desnutrición y sobre peso. En la investigación de Barragán el porcentaje de IMC normal fue de 63,5 %, de desnutrición fue de 1% y sobre peso 0% mientras que en el presente estudio fue de 31% y 0 % respectivamente. No hubo diferencia en los hábitos alimentarios, específicamente en el consumo de grupos de alimentos donde en ambos predominó el consumo de cereales, carnes frutas y verduras. En ambos se utilizaron similares instrumentos de recolección de datos, con la diferencia que el de barragán fue más preciso al indagar sobre alimentación sana y de la existencia de factores económicos que son temas que se podría incluir en un estudio a futuro en estudiantes de la UNAJ.

Continuando con la línea de comparación con otro antecedente, Paccor realizó una investigación titulada “Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de la carrera Licenciatura en Nutrición”, se observó que dentro de la población estudiada predomina una gran cantidad de estudiantes con IMC normal ósea, un estado nutricional adecuado con el 77% mientras que en el presente estudio en estudiantes de la UNAJ solo se registraron un 31%. La diferencia se observó en los hábitos alimentarios ya que Paccor indaga sobre los cuatro comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena) por separado y en el presente estudio se indaga de manera conjunta.

Los antecedentes y los resultados de este estudio mostrados hacen considerar que la falta de conocimientos nutricionales que induce a la mala elección de alimentos se ve reflejado en el consumo de algunos grupos de alimentos.

Uno de los aportes de esta investigación respecto a los estudios citados, es el contexto social, ya que durante el 2020 , vivimos el aislamiento social por la pandemia Covid-19, lo cual provocó que entre otras cosas, que la técnica de recolección de datos fuera limitada, utilizando solo como herramientas un cuestionario virtual (formulario de Google publicado en Facebook) dejando de la lado la posibilidad de utilizar otras herramientas de recolección de datos como la balanza (para calcular los kg) y el centímetro (para calcular la altura en metros) que hubieran sido más enriquecedoras para esta investigación.

A lo largo de estas conclusiones se han presentado los principales hallazgos de este proyecto y esto da lugar a posibles interrogantes para profundizar esta línea de investigación.

Esta combinación de resultados y aperturas de nuevas preguntas busca realizar un estudio más profundo en relación al tema de este proyecto para ser aprovechado por el Instituto de Ciencias de la Salud de la UNAJ u otras universidades.

Sugerencias

En este apartado de este proyecto de investigación se darán a conocer las sugerencias que permitirán continuar con esta línea de estudio. Considero que los resultados obtenidos en este estudio se relacionan con las características del instrumento de recolección de datos utilizado por lo que se propone continuar con la línea de investigación como para determinar con más precisión algunos resultados.

Dentro de los que refirieron en la encuesta de hábitos de consumo de alimentos sería fundamental investigar a futuro respecto a tipos de preparaciones comunes en los hogares, ya que una gran proporción de los estudiantes de la UNAJ tienen antepasados o familiares que provienen de provincias o países limítrofes ,además, quedaría pendiente realizar más preguntas o agregar otras herramientas de recolección de datos para el contexto en el que estamos viviendo en lo que refiere para los hábitos alimentarios y el estado nutricional, ya sea indagar sobre la edad, cantidad (en gramos) que consume de cada grupo de alimento por día, factores que interviene en la elección de los alimentos, frecuencia de actividad física, estilos de vida, tipo de dieta que realiza, en cuanto a otras herramientas se podría utilizar el recordatorio de 24 horas.

Los universitarios son una población clave para realizar actividades de promoción y prevención de salud, por lo que se debería crear instancias de educación para formar hábitos concretos a la hora de llevar una buena alimentación. Además, sería fundamental la creación de programas permanentes y regulares que permitan a los estudiantes interiorizarse e incorporar en su vida personal un nuevo estilo de vida. En lo que respecta a estado nutricional deberían realizarse a futuro investigaciones más complejas profundizando las historias clínicas y dietética, pruebas antropométricas, bioquímicas e inmunológicas. Además, se

recomendaría llevar un control de los estudiantes que presenten bajo y sobre peso para así poder establecer un tratamiento dietético.

Anexos

Anexo 1

Herramienta de recolección de datos

Tema: "Hábitos de consumo de alimentos y estado Nutricional, según IMC en estudiantes de la carrera licenciatura en Enfermería de la UNAJ durante el período marzo- junio del 2020".

Estudiante: Duran Luis

Directora de Tesis: Erika Martin

Cuestionario

La siguiente encuesta fue elaborada como herramienta de recolección de datos para un Proyecto de Investigación. Los Datos recogidos, solo serán utilizado con fines académicos por lo que se compromete confidencialidad. Su participación es totalmente Voluntaria.

Seleccione la Opción que considere correcta con una X.

Fecha: .../...../.....

- 1) Sexo: Masculino Femenino
- 2) Año de la carrera: Segundo Tercero
- 3) Peso Altura
- 4) Consumís las 4 comidas principales? (desayuno, almuerzo, merienda y cena).
- Si No A veces
- 5) Consume alcohol? Nunca A diario 3 o 4 veces por semana....
- 6) Consume de agua? Nunca A diario 3 o 4 veces por semana....

7) ¿Consume otro tipo de bebida (jugos, gaseosas)?

Nunca A veces 3 o 4 veces por semana

8) ¿Consume cereales y legumbres? Nunca A diario 3 o 4 veces por semana....

9) ¿Consume Frutas y verduras? Nunca A diario 3 o 4 veces por semana

10) ¿Consume Leche, Quesos y derivados?

Nunca A diario 3 o 4 veces por semana

11) ¿Consume carnes y huevos? Nunca ... A diario 3 o 4 veces por semana

12) ¿Consume embutidos? Nunca A diario 3 o 4 veces por semana

13) ¿Consume aceites naturales y frutos secos? Nunca ... A diario ... 3 o 4 veces por semana

.....

14) ¿Consume Azúcar y dulces? Nunca ... A diario ... 3 o 4 veces por semana

15) Consume productos de kioscos? Nunca A diario ... 3 o 4 veces por semana

Bibliografía

- : Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, División de Nutrición, Actividad Física, y Obesidad. (15 de mayo de 2015). *El índice de masa corporal para adultos*. Obtenido de https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/index.html
- Baragan, R. (2006). Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662006000300005&lng=es&tlng=es.
- Barragan, R. (2006). Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.
- Czubaj, F. (29 de noviembre de 2017). *Guías alimentarias: la población las conoce poco y las aplica aún menos*. Obtenido de <https://www.lanacion.com.ar/sociedad/guias-alimentarias-la-poblacion-las-conoce-poco-y-las-aplica-aun-menos-nid2086404>
- FEN. (1 de octubre de 2014). *Habitos alimentarios*. Obtenido de <http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- Fundacion Española del corazon*. (s.f.). Obtenido de <https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/2264-medida-perimetro-abdominal-es-indicador-enfermedad-cardiovascular-mas-fiable-imc-.html>
- Garcia, E. (2004). Que es la obesidad ? *Revista de endocrinología y Nutricion*, 12, 1.
- Guerrero, m. (2012). Definicion y clasificacion de la Obesidad. *Rev. Med. Clin. Condes*, 125.

- Hernandez Gallardo, D. (2013). *Estado Nutricional y rendimiento deportivo en deportistas adolescentes cubanos*. Universidad de Granada. Granada: Editorial de la Universidad de Granada.
- Higaldo, K. (6 de 2 de 2012). *Habitos alimentarios Saludables*. Obtenido de <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>
- Lema, S., Longo, E., & Lopresi, A. (mayo de 2016). *Guías alimentarias para la población Argentina* . Obtenido de <<http://repositoriouba.sisbi.uba.ar>>
- Marina, J. A. (1 de 10 de 12). *Los hábitos ,clave del aprendizaje*. Obtenido de <https://www.joseantoniomarina.net/articulo/los-habitos-clave-del-aprendizaje/>
- Miguelsanz, T. H. (2015). Valoración del estado nutricional. *Pediatr integral*, 289.
- Ministerio de la Salud de la Nación . (s.f.). *Mensajes y gráfica de las Guías Alimentarias para la Población Argentina*. Obtenido de <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/menos-sal--vida/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>
- Moreno, & Torres. (s.f.). Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida universitarios españoles. España.
- Moreno, M. (2012). Definición y clasificación de la Obesidad. *Rev. Med. Condes*, 125.
- Navarro Cruz, L. (2017). Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios de la ciudad de Puebla. *Revista española de nutrición comunitaria*.
- Navarro cruz, L. s. (2017). Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios de la ciudad Puebla. *Revista Española de Nutrición comunitaria*, 31-37.

OMS. (16 de febrero de 2018). Obtenido de Obesidad y sobrepeso:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Paccor. (25 de 10 de 2012). Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de la carrera de licenciatura en nutrición.

Perez Porto, J. (2008). *Definición de*. Obtenido de <https://definicion.de/desnutricon/>

Soteras, A. (13 de agosto de 2014). *Las guías alimentarias, herramienta de promoción de la salud*. Obtenido de <https://www.efesalud.com/las-guias-alimentarias-herramienta-de-promocion-de-la-salud/>

Torres, Valencia, & Díaz. (2016). Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima. *Revista chle de nutrición*, 146-154.

Torres-Mallma, C. T.-V.-D. (2016). Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. 146-154.