



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

**“CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES DE LOS ESTUDIANTES DE
ENFERMERÍA Y LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS”**

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Enfermería

Modalidad: Artículo Científico.

Autora: Ninasunta Toapanta Daisy Tatiana

Tutora: Lic. Mg. Chipantiza Córdova Tannia Elizabeth

Ambato-Ecuador

Septiembre 2023

APROBACIÓN DEL AUTOR

En mi calidad de Tutora del Artículo Científico sobre el tema:

“CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA Y LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS” desarrollado por Ninasunta Toapanta Daisy Tatiana estudiante de la Carrera de Enfermería, considero que reúne los requisitos técnicos, científicos y corresponden a lo establecido en las normas legales para el proceso de graduación de la Institución; por lo mencionado autorizo la presentación de la investigación ante el organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación de docentes calificadores designados por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, septiembre 2023

LA TUTORA

Lic. Mg. Chipantiza Córdova Tannia Elizabeth

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Artículo Científico “**CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA Y LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS**”, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones, son de autoría y exclusiva responsabilidad de la compareciente, los fundamentos de la investigación se han realizado en base a recopilación bibliográfica, antecedentes investigativos y pruebas de campo.

Ambato, septiembre 2023

LA AUTORA

Ninasunta Toapanta Daisy Tatiana

CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR

Yo, Lic. Mg. Chipantiza Córdova Tannia Elizabeth con CC: 1804136974 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA Y LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS”**, Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación. Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, septiembre 2023

LA TUTORA

Lic. Mg. Chipantiza Córdova Tannia Elizabeth

CC: 1804136974

CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR

Yo, Ninasunta Toapanta Daisy Tatiana con CC: 0550286785 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “**CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA Y LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS**”, Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación. Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, septiembre 2023

LA AUTORA

Ninasunta Toapanta Daisy Tatiana

CC: 0550286785

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador, aprueban en el informe del Proyecto de Investigación: “**CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA Y LOS HáBITOS ALIMENTICIOS**”, de Ninasunta Toapanta Daisy Tatiana, estudiante de la Carrera de Enfermería.

Ambato, septiembre 2023

Parar su constancia firma

.....

Presidente

.

.....

1er Vocal

.....

2 do Vocal



Memorando N° UPEC-EN-CP-2023-003-M

Tulcán, 26 de junio de 2023

PARA: Daisy Tatiana Ninasunta Toapanta
Tannia Elizabeth Chipantiza Córdova

ASUNTO: Notificación de publicación

De mi consideración:

A nombre del Consejo Editorial de la Revista Horizontes de Enfermería expreso un cordial y atento saludo, a la vez expreso la felicitación sentida por el esfuerzo realizado en la construcción y corrección del artículo científico titulado:

“Conocimientos nutricionales de los estudiantes de enfermería y los hábitos alimenticios”

El artículo en mención cumple con los estándares de calidad requeridos para la publicación en la Revista Científica Horizontes de Enfermería por lo que ha sido considerado para su publicación, oportunamente se notificará el volumen de publicación ya que es necesario revisión de todos los artículos aprobados en reunión de consejo editorial.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,

Msc. Jacqueline Realpe Sandoval
EDITORA
REVISTA HORIZONTES DE ENFERMERÍA

Calle Antisana y Av. Universitaria
Telf: (06) 2980837 - 2984435
info@upec.edu.ec
www.upec.edu.ec
Tulcán - Ecuador

DEDICATORIA

El presente artículo lo dedico principalmente a Dios, por su gran amor y misericordia, quien ha sido mi mayor fuente de sabiduría para lograr recorrer este largo camino universitario y también que ha sido concluir con este trabajo de investigación.

También lo dedico a mis padres Manuel y Ermelinda, quienes han sido pilares fundamentales para iniciar mi carrera, estar siempre a mi lado en toda circunstancia sin importar lo que sucediera, motivándome cada día y apoyarme de forma incondicional hasta el final, y a mi familia, ya que con cada consejo hicieron que pudiera tener el valor de seguir adelante a pesar de las adversidades.

A aquella persona quien estuvo conmigo en el momento de mi carrera, apoyándome, motivándome cada día, demostrándome que a pesar de todo siempre debemos ver lo bueno para crecer como personas y así lograr ser mejores profesionales.

A mis amigos y compañeros quienes estuvieron presentes durante este trayecto de la carrera, ya que compartimos conocimientos, alegrías y tristezas. A todas las personas que me apoyaron con sus palabras de aliento para que este trabajo se logre con éxito.

LA AUTORA

AGRADECIMIENTO

Le agradezco a Dios por sus bendiciones y brindarme el don de perseverar en cada situación durante este camino de formación profesional, a mis padres por su gran apoyo incondicional, quienes han confiado en mí dándome su ejemplo de humildad y amor, gracias por ayudarme a creer que puedo lograr todo lo que me proponga en esta vida, a mi hermanos y amigos quienes fueron mi compañía durante todo este proceso y sobre todo por las palabras de aliento y apoyo incondicional. Agradezco a la Universidad Técnica de Ambato por abrirme sus puertas y permitirme formarme en ella como una gran profesional. A mis docentes que supieron inculcarme conocimientos y valores que serán muy útiles en mi profesión a futuro. Finalmente expreso mi más grande agradecimiento a la Lic. Mg. Chipantiza Córdova Tannia Elizabeth principal colaboradora durante todo este proceso, quien con su conocimiento y colaboración permitió el exitoso desarrollo de este trabajo.

LA AUTORA

“CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA Y LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS”

RESUMEN

El hábito de alimentarnos se relaciona con factores: culturales, sociales y educativos, de allí que los conocimientos sobre la nutrición puedan influir en cómo comemos y nuestro estado nutricional. La investigación tiene como objetivo establecer los conocimientos nutricionales y la relación con los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería. Para ello se realizó un estudio observacional, transversal, estratificado con diseño cuantitativo, obteniendo una muestra probabilística de 285 individuos a los cuales se les realizó dos encuestas, la primera relacionada con los conocimientos nutricionales y la segunda para conocer sus hábitos con respecto a la alimentación. En el análisis estadístico de la encuesta de conocimientos se obtuvo un nivel medio en los hábitos nutricionales en el 69.9%, sobre el estado nutricional en el 52.78%, contenido de nutrientes de los alimentos en el 61.4% y sobre alteraciones de la salud relacionadas a la alimentación considerado el 69.8% como nivel medio. En los hábitos alimentarios solo un 25% realiza tres comidas al día, el 50% toma el desayuno solo 1 vez por semana y el almuerzo lo realizan el 33% una vez por semana. El 60% consume solo 2 raciones de frutas y verduras de 3 a 4 veces por semana. El consumo de agua es adecuado solo en el 20.4%. Un 63.4% consume alimentos ricos en azúcar y grasas 1 a 2 veces por semana. En conclusión, esto demuestra que el 58% de los estudiantes no aplica los conocimientos que poseen sobre nutrición en sus hábitos alimentarios debido a que se alimentan fuera de casa.

PALABRAS CLAVES: CONDUCTA ALIMENTARIA, CONOCIMIENTO, ESTUDIANTES, ENFERMERÍA

“CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA Y LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS”,

ABSTRACT

The habit of eating is related to factors: cultural, social and educational, hence the knowledge about nutrition can influence how we eat and our nutritional status. The objective of the research is to establish the nutritional knowledge and the relationship with the eating habits of nursing students. For this, an observational, cross-sectional study was carried out, stratified with a quantitative approach, obtaining a probabilistic sample of 285 individuals who underwent two surveys, the first related to nutritional knowledge and the second to know their habits regarding food. In the statistical analysis of the knowledge survey, an average level was obtained in nutritional habits in 69.9%, on nutritional status in 52.78%, nutrient content of food in 61.4% and on related health alterations. to food considered 69.8% as medium level. In eating habits, only 25% eat three meals a day, 50% eat breakfast only once a week and 33% eat lunch once a week. 60% consume only 2 servings of fruits and vegetables 3 to 4 times a week. Water consumption is adequate only in 20.4%. 63.4% consume foods rich in sugar and fat 1 to 2 times a week. In conclusion, this shows that 58% of students do not apply the knowledge they have about nutrition in their eating habits because they eat outside the home.

KEYWORDS: *EATING BEHAVIOR, KNOWLEDGE, STUDENTS, NURSIN*

INTRODUCCIÓN

El estado nutricional de una persona se define como el equilibrio entre la ingesta de nutrientes y calorías, por una parte, y el consumo de éstas por otro. Se traduce en las condiciones físicas y estado de salud del individuo (CIENUT, 2019). Este, se encuentra influenciado por diversos factores: culturales, sociales y económicos que condicionan lo que llamamos “hábitos”, que en el caso de la alimentación determina la forma en que nos alimentamos: qué alimentos consumimos, el cómo y el cuándo lo hacemos (Barriguete, 2017). Las personas se alimentan de forma en que se les enseña desde pequeños como una herencia histórico-cultural, por ello país, región y grupo come de una forma particular, pero también la información, la publicidad y la educación influye en nuestra forma de comer, sobre todo en nuestro moderno mundo globalizado (Messer, 2017). La influencia que los hábitos alimentarios ejercen en el estado nutricional lo expone un estudio donde existe una correlación entre malos hábitos alimentarios y una mayor frecuencia de obesidad y sobrepeso en la población estudiada (Acosta, 2020). De igual forma un estudio sobre los estilos de vida de los estudiantes de enfermería y su efecto en la incidencia del síndrome metabólico, encuentra que el 48% de ellos no lleva dieta equilibrada y tiempo adecuado ya que presentan hábitos alimentarios inadecuados caracterizados por consumir alimentos con alto contenido de azúcar y grasas, comida rápida, donde el principal objetivo es saciar el apetito y complacer el gusto (Palate, 2018).

Según la Organización Mundial de la Salud, la desnutrición es un problema de salud pública que afecta a la población a nivel mundial, el sobrepeso y la obesidad afecta a 1900 millones de adultos y 462 millones padecen de déficit ponderal (OMS, 2021).

En Ecuador la encuesta nacional de examen de salud y nutrición de 2018, reveló que el retraso en la talla dentro de la población adolescente es del 17,7% a nivel nacional y que en el área urbana es del 23,8%. El sobrepeso muestra una prevalencia del 22,5% y la obesidad el 7,0% a nivel nacional (INEC, 2018).

En un estudio en la ciudad de Guayaquil para conocer los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios, mostró que la edad era el factor más influyente en la determinación del nivel de responsabilidad en la planificación de su alimentación, además se observó que, aunque los estudiantes mostraron gran satisfacción al cocinar sus propios alimentos preferían consumir alimentos preparados o recalentados en función del tiempo disponible para comer y el tipo de alimentos consumidos estuvo más relacionado a factores culturales que con reglas nutricionales (Lapo et al., 2019).

Esta conducta fue estudiada en 173 internos rotativos de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, encontrando que los hábitos alimentarios de los estudiantes son poco saludables seleccionando sus alimentos por sabor y forma de preparación más que, por su aporte nutricional (Ramos, 2022). De igual manera un estudio sobre el comportamiento alimentario de estudiantes universitarios encuentra que el 36,6% de ellos elige sus alimentos por el sabor, los alimentos fritos son preferidos por el 39,1%, el 75,8% consume gaseosas, el 43,3% no muestra interés por las etiquetas nutricionales y un 42,8% no tiene compromiso para mejorar su alimentación, lo que demuestra unos hábitos alimentarios inadecuados (Velasategui, 2022).

Es importante estar al tanto qué conocimientos sobre nutrición tienen los estudiantes de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato y como éstos influyen en sus hábitos de alimentación, lo que a su vez determina su estado nutricional actual y futuro, por lo que el principal objetivo es identificar los conocimientos nutricionales de los estudiantes de enfermería y los hábitos alimenticios.

Materiales y Métodos

Se realizó una investigación cuantitativa, observacional, con enfoque descriptivo de cohorte transversal que se realizó en estudiantes de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato correspondientes al ciclo académico octubre 2022 - marzo 2023.

La muestra fue calculada mediante la fórmula “cálculo del tamaño de la muestra cuando se conoce el tamaño de la población”, con un nivel de confianza es del 95% con un margen de error del 5% por lo que se llegó a obtener una muestra final de 285 estudiantes

Se empleó un muestreo probabilístico estratificado y de forma proporcional en cada grupo por semestre de estudio, del quinto a séptimo semestre, utilizando los criterios de inclusión: estudiantes que hayan cursado la materia de nutrición, estudiantes de quinto a séptimo semestre, estudiantes de ambos sexos, estudiantes que aceptaron participar y estudiantes que firmaron el consentimiento informado, y los criterios de exclusión fueron: estudiantes pertenecientes a nivelación, estudiantes que estén arrastrando cuarto semestre, estudiantes que no hayan cursado la materia de nutrición, por lo que fue necesario formar estratos conformados a partir del listado de estudiantes que conformaron la población, lo que sirvió de base para seleccionar el número pertinente para cada semestre.

La recolección de datos fue mediante encuestas. Para conocer el grado de conocimientos nutricionales se utilizó la encuesta de Díaz et al (11), con una alfa de Cronbach = 0,783. Para conocer los hábitos alimentarios se utilizó la encuesta elaborada por Aguilar et al. (12), con una alfa de Cronbach = 0,98.

Se realizó una tabulación de los datos obtenidos mediante el programa estadístico IBM-SPSS versión 25, para determinar frecuencias y porcentajes y mostrar los resultados en tablas.

De la misma manera se aplicó el consentimiento informado basándose en la declaración de Helsinki (13), teniendo en cuenta los aspectos éticos basados para la experimentación en los seres humanos.

Resultados

Los resultados de las preguntas en cada una de las secciones de las encuestas, se presentan de forma resumida en las siguientes tablas. La encuesta de conocimientos sobre nutrición presenta cuatro secciones; hábitos alimentarios, el estado nutricional, las necesidades de nutrientes y las alteraciones de la salud, relacionadas con la alimentación y la nutrición. En la encuesta de hábitos nutricionales presenta igualmente cuatro secciones: consumo de alimentos nutritivos, consumo de alimentos poco nutritivos, tiempos de comida en el día y actividad física.

CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES

Tabla 1.

Conocimientos nutricionales sección: Hábitos alimentarios

Hábitos alimentarios		
Pregunta	n	%
1. ¿Cuántas veces recomiendan los expertos que se ha de comer al día?	180	63.3
2. ¿Cuánta agua se recomienda beber durante el día?	168	58.8
3. El desayuno ha de aportar a la dieta diaria:	189	66.5
4. Un desayuno equilibrado ha de contener:	224	78.6
5. ¿Cuántas raciones de frutas y vegetales, recomiendan los expertos que se ha de ingerir al día?	139	48.9

Fuente: Encuesta de conocimientos alimentarios.

El 63.3% conoce que se deben tomar de tres a cinco comidas al día, el 58.8% que se debe consumir de un litro y medio a dos litros de agua al día tanto en invierno como en verano. El 66.5% conoce que el desayuno debe aportar del 20 al 25% de las necesidades calóricas diarias y el 78.6% conoce como debe estar constituido un desayuno equilibrado. El 48.9% conoce que se deben consumir tres raciones de frutas y verduras diariamente de acuerdo a la recomendación de los expertos.

Tabla 2.

Conocimientos nutricionales sección: Estado nutricional

Estado nutricional		
Pregunta	n	%
6. El índice de masa corporal (IMC):	166	58.4
7. Una persona tiene sobrepeso si:	202	71.0
8. Las necesidades energéticas de una persona dependen:	182	63.8
9. El consumo energético diario indica la energía consumida:	116	40.7
10. ¿Cuál opción sería más recomendada para perder peso?	117	40.9
11. La operación bikini:	51	17.8

Fuente: Encuesta de conocimientos alimentarios.

El 58.4% conoce que el IMC permite evaluar el grado de la obesidad y el 71.0% que un IMC entre 25 y 30 indica sobrepeso. Por su parte el 63.8% conoce las necesidades energéticas diarias de una persona dependen del peso, la altura, la edad y la actividad física, que el 40,9% de las personas sabe que es la energía consumida durante el día. El 40.9% conoce que una dieta equilibrada baja en calorías y actividad física son las mejores opciones para perder peso. El 17.8% conoce que la operación bikini puede producir efecto rebote.

Tabla 3.

Conocimientos nutricionales sección: Alimentos y nutrientes

Alimentos y nutrientes		
Pregunta	n	%
12. ¿Cuál de los siguientes pescados es azul?	49	17.3
13. ¿Cuál de los siguientes alimentos tiene alto contenido de vitamina C?	175	61.3

14. Respecto a las vitaminas, es cierto que:	173	60.9
15. ¿Cuáles son las grasas que los expertos recomiendan no ingerir en exceso?	228	79.9
16. ¿Qué caracteriza a la dieta mediterránea?	178	62.4
17. Los transgénicos, son alimentos:	189	66.1
18. ¿Por qué la fibra alimentaria es importante en la dieta?	188	66.5
19. ¿Qué beneficios tiene los alimentos integrales?	76	26.7

Fuente: Encuesta de conocimientos alimentarios.

El 17.3% conoce que el salmón pertenece al grupo de los peces azules. El 61.3% conoce que el pimentón tiene alto contenido de vitamina C y el 60.9% que ingerir vitaminas en altas cantidades pueden ser perjudiciales. Por su parte el 79.9% conoce que las grasas poliinsaturadas no se deben consumir en exceso de acuerdo a la recomendación de los expertos. El 62.4% conoce que la dieta mediterránea se caracteriza por un alto consumo de frutas y verduras. El 66.1% conoce que los alimentos transgénicos contienen fragmentos de ADN de diferentes organismos. En relación a la fibra dietética el 66.5% conoce que facilita el tránsito intestinal y el 26.7% que los alimentos integrales son ricos en fibra alimentaria.

Tabla 4.

Conocimientos nutricionales sección: Alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición.

Alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición.		
Pregunta	n	%
20. Los individuos alcohólicos:	164	57.5
21. ¿Cuáles de las alteraciones siguientes son trastornos del comportamiento alimentario (TCA)	191	67.0
22. En un individuo adulto con hiperlipemia (aumento del colesterol y/o triglicéridos), es recomendable:	215	75.5
23. ¿Cuál de los siguientes factores, No predispone a padecer de osteoporosis (descalcificación de los huesos)?	188	65.9
24. ¿Qué alimentos se recomienda evitar en caso de hipertensión arterial?	184	64.7
25. La diabetes mellitus:	137	48.0
26. Una intoxicación alimentaria es una enfermedad causada por:	191	67.0
27. ¿Por qué no es recomendable en un deporte aeróbico consumir azúcar en la hora previa a la competición o entrenamiento?	165	58.0

Fuente: Encuesta de conocimientos alimentarios.

El 57,5% conoce que los alcohólicos pueden carecer de vitaminas y minerales. El 67,0% conoce que la anorexia y la bulimia son trastornos alimentarios. De aquellos con hiperlipidemia, el 75,5% conoce que necesitaba comer o reducir ligeramente su dieta de acuerdo con sus necesidades energéticas. En cuanto a la osteoporosis, el 65,9% conoce que comer alimentos ricos en vitaminas A, B y ácido fólico no predispone a la osteoporosis. El 64.7% conoce que los caldos y sopas concentradas se deben evitar en personas con hipertensión. Con respecto a la diabetes mellitus el 48.0% conoce que se debe a alteraciones en la cantidad y calidad de la insulina. El 67.0% conoce que las intoxicaciones alimentarias se deben al consumo de alimentos contaminados. El 58,0%

conoce que no se debe consumir azúcar una hora antes de los ejercicios aeróbicos, ya que estimula la liberación de insulina, lo que inhibe la lipólisis.

HÁBITOS ALIMENTARIOS

Tabla 5.

Hábitos alimentarios sección: Alimentos saludables

Alimentos saludables		
Pregunta	n	%
1a. ¿Cuántos días a la semana comes verduras (al menos 100g- ejemplo: un pepino o medio chayote)?	172	60.5
1b. Los días que si consumes verduras ¿Cuánta porciones consumes (de aproximadamente 100g- ejemplo: un pepino o medio chayote)?	166	58.4
2a. ¿Cuántos días a la semana comes frutas (al menos 100g- ejemplo: una manzana mediana o una rebanada de sandía)?	162	56.8
2b. Los días que si consumes frutas ¿Cuánta porciones consumes (de aproximadamente 100g- ejemplo: una manzana mediana o una rebanada de sandía)?	224	53.4
3. ¿Cuántos días a la semana tomas leche sola, yogurt natural (al menos un vaso mediano) o queso?	118	41.4
4. ¿Cuántos vasos de agua natural tomas al día?	137	47.9

Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios.

El 60.5% tiene el hábito de comer verduras 3 a 4 días por semana y de ellos el 58.4% consume 2 porciones. En cuanto al consumo de frutas el 56.8% tiene el hábito de consumirlas de 3 a 4 días por semana y de estos el 53.4% consume 2 porciones. Con respecto al consumo de lácteos el 41.4% tiene el hábito de tomar 1 vaso de 3 a 4 veces por semana. Para el consumo de agua natural el 47.9% tiene el hábito de toma de 3 a 4 vasos al día.

Tabla 6.

Hábitos alimentarios sección: Alimentos poco saludables

Alimentos poco saludables		
Pregunta	n	%
1. ¿Cuántos días a la semana comes jamón, salchichas, salami o chorizo?	158	55.5
2. ¿Cuántos días a la semana comes comida rápida (hamburguesas, pizzas o tacos)?	165	58.0
3. ¿Cuántos días a la semana comes dulces o chocolates?	176	61.8
4. ¿Cuántos días a la semana comes pan dulce, galletas o pasteles?	188	65.8
5. ¿Cuántos días a la semana comes papas fritas, doritos, nachos o botanas similares?	192	67.4
6a ¿Cuántos días a la semana bebes cerveza u otra bebida alcohólica?	158	55.5
6b Los días que si bebes cerveza u otra bebida con alcohol ¿Cuántas bebidas consumes?	147	51.6

7a ¿Cuántos días a la semana tomas refrescos, jugos embotellados o agua fresca?	170	59.8
7b Los días que si tomas refrescos, jugos embotellados o aguas frescas ¿Cuántos vasos consumes?	142	49.8

Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios

El 55.5% tiene el hábito de comer jamón, salchichas, salami o chorizo 1 a 2 veces por semana. El 58.0% tiene el hábito de comer comida rápida 1 a 2 veces por semana. El 61.8% tiene el hábito de comer dulces o chocolates 1 a 2 veces por semana y el 65.8% come pan dulce, galletas o pasteles 1 a 2 veces por semana. Con respecto al consumo de papas fritas, doritos, nachos o botanas similares el 67.4 tiene el hábito de comerlos de 2 a 3 veces por semana. El 55.5% tiene el hábito de tomar cerveza u otra bebida alcohólica 1 a 2 veces por semana y de estos el 51.6% toma de 3 a 4 bebidas. Para el consumo de refrescos, jugos embotellados o aguas frescas el 59.8% tiene el hábito de tomarlas de 1 a 2 veces por semana y el 49.8% de ellos toma 2 vasos.

Tabla 7.

Hábitos alimentarios sección: Tiempos de comida.

Tiempos de comida		
Pregunta	n	%
1. Marca con qué frecuencia (días por semana) consumes los siguientes tiempos de comida:	Desayuno	142 50.0
	Almuerzo	99 35.0
	Cena	110 38.6
	Refrigerios	130 45.6
2. Marca donde sueles consumir tus alimentos (elige sólo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente):	Desayuno	165 58.0
	Almuerzo	123 43.1
	Cena	120 42.1
	Refrigerios	110 38.6
3. Marca con quien sueles consumir tus alimentos (elige sólo una opción por tiempo de comida, la que sea más frecuente):	Desayuno	142 50.0
	Almuerzo	105 36.8
	Cena	92 32.3
	Refrigerios	124 43.5

Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios

El 50.0% tiene el hábito de tomar el desayuno 1 día por semana, el 35.0% toma el almuerzo 1 día por semana, el 38.6% toma la cena 1 vez por semana y el 45.6% toma los refrigerios 1 vez por semana. En relación al lugar donde se toman las comidas el 58.0% toma el desayuno en la casa, el almuerzo lo toman el 43.1% en restaurantes o locales establecidos, la cena la toman en casa el 42.1% y los refrigerios el 38.6% lo toman en restaurantes o locales establecidos. Con respecto a, con quien se suelen consumir los alimentos el 50.0% toma el desayuno con la familia, el almuerzo lo toman el 36.8% con amigos, la cena la toman el 32.3% con amigos y los refrigerios el 43.5% los toman con amigos.

Tabla 8.

Hábitos alimentarios sección: Actividad física.

Actividad física		
Pregunta	n	%
1. Realizas actividad física (desde caminar rápido hasta deporte):	183	64.3
2 ¿Cuántas horas practicas actividad física (desde caminar hasta algún deporte) a la semana	118	41.4
3. Fuera de la escuela ¿Cuántas veces a la semana realizar al menos 30 minutos de actividad física (desde caminar hasta algún deporte):	83	29.2
4.Tu estilo de vida es:	147	51.6

Fuente: Encuesta de hábitos alimentarios

El 64.3% de los estudiantes tiene el hábito de realizar actividad física frecuentemente de los cuales el 41.4% le dedica de 4 a 6 horas semanales. Fuera de la escuela el 29.2% tiene el hábito de realizar al menos 30 minutos de actividad física 5 a 6 veces por semana. El 51.6% considera que tiene un estilo de vida activo.

Al realizar la correlación entre conocimientos y hábitos se encuentra que a pesar de que la mayoría representada por el 63.3% de los estudiantes de enfermería conoce el número de comidas que se deben realizar durante el día y la importancia del desayuno, se encuentra que solamente el 25% aplica el hábito de tres comidas del día, y el 50% toma el desayuno solamente 1 vez por semana.

En la sección del estado nutricional de conocimientos, el 63.8% conoce de qué dependen las necesidades energéticas de una persona, que un IMC de 25 a 30 indica sobrepeso y conocen que tipos de grasas no se deben ingerir en exceso, sin embargo en la encuesta sobre hábitos alimentarios se observa que el 58.0% de ellos consume comida rápida 1 a 2 veces por semana, el 65.8% come alimentos ricos en azúcar 1 a 2 veces por semana, el 67.4% come botanas ricas en sal y grasas 1 a 2 veces por semana y el 55.5% toma bebidas alcohólicas 1 a 2 veces por semana.

En la sección de alimentos y nutrientes se encuentra que los estudiantes de enfermería en el 66.5% conoce la importancia de la fibra dietética, que la dieta mediterránea está basada principalmente en el consumo de frutas y verduras, la importancia de las vitaminas y la cantidad de agua que se debe consumir diariamente, pero al contrastarlo con sus hábitos alimentarios se encuentra que no existe relación, ya que, el 60.5% consume 3 a 4 veces por semana verduras en una cantidad de solamente 2 porciones, de igual manera para el consumo de frutas el 56.8% las come 3 a 4 veces por semana en una proporción de tan solo 2 porciones. En cuanto al consumo de agua la mayoría representada por el 47.9% consume menos de litro y medio al día.

En la sección sobre alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición se observa que el 75.5% de los estudiantes conoce que en la hiperlipemia se debe realizar una dieta ajustada a las necesidades energéticas del individuo o inferior, conocen que en la hipertensión arterial se deben evitar los alimentos ricos en sal, que los individuos alcohólicos pueden tener déficit de vitaminas y minerales y el 67.0% conoce que una intoxicación alimentaria es causada por consumir alimentos contaminados, pero al observar la encuesta sobre hábitos alimentarios se encuentran datos contradictorios como

que el 67.4% consume alimentos ricos en grasas y sal 2 a 3 veces por semana, el 55.5% toman bebidas alcohólicas 1 a 2 veces por semana en una cantidad de 3 a 4 bebidas y con respecto al lugar donde se toman los alimentos el almuerzo y la cena lo toman en restaurantes y puestos ambulantes en el 43.1%.

Discusión

De acuerdo a los objetivos este estudio busca evaluar si existe una aplicación de los conocimientos en las prácticas de hábitos saludables de alimentación como parte de un estilo de vida sana. Esto cabría esperarse debido a la formación de los participantes que debe incluir conocimientos de las recomendaciones dietéticas, así como por tratarse de estudiantes del área de la salud, la cual debe ser mayor que la media en la población general de acuerdo a lo reportado por Peristein et al. (2017).

Sin embargo, de acuerdo a lo reportado por Abraham et al. (2018), los estudiantes universitarios suelen elegir sus alimentos según la preferencia de sabor y la disponibilidad de sitios de comida cercanos a la universidad, lo que se refleja en prácticas contradictorias como consumir frutas frescas y verduras con frecuencia, al mismo tiempo que comida rápida de puestos ambulantes o restaurantes.

En hábitos alimentarios se encontró que el 63.3% tiene un nivel medio principalmente en lo relacionado a los tiempos de comida y la importancia que tiene el desayuno. Esto es similar a lo hallado en un estudio realizado por Hamulka et al. (2018) entre estudiantes universitarios polacos, donde el nivel de conocimientos sobre la importancia de los tiempos de comida se ubicó en un nivel medio con el 66.11%. De igual forma, Bareiro (2020) en su trabajo en personal de enfermería, reporta que el 58% conoce la importancia de realizar al menos tres comidas al día y lo importante del desayuno. Por su parte, en la encuesta sobre hábitos alimentarios se encontró que de los tiempos de comida solamente el 25% realiza las tres comidas del día, el desayuno el 50% solo lo realizan 1 vez por semana, el almuerzo el 35% lo toma 1 vez por semana y el patrón para la cena es similar al almuerzo lo que representa un inadecuado hábito especialmente el desayuno, que debería ser la principal comida para iniciar el día en personas con un alto gasto calórico, como es el caso de los estudiantes de enfermería. De igual forma Jane et al. (2020) en un estudio realizado en Canadá muestra que los estudiantes universitarios en general tienen malos hábitos alimentarios relacionados a los tiempos de comida en el 56.22%. De igual forma, Olmedo et al. (2019), en estudiantes de enfermería en Ecuador, encuentra cifras similares, donde el 54% rara vez toman el desayuno y menos del 30% hace las tres comidas, mostrando poco interés por la importancia del desayuno o por disponibilidad de tiempo.

En relación al estado nutricional el 49.65% de los estudiantes presentan un nivel medio principalmente en relación al significado y uso del IMC y las necesidades energéticas diarias de las personas. Esto es similar a lo reportado en un estudio realizado por Jane et al. (2020) entre estudiantes universitarios, en el que se encontró un nivel de conocimiento bajo a medio en el 52,4% en relación al estado nutricional y la interpretación del IMC. De igual forma, en el estudio de Aguilar et al. (2022) en estudiantes de nutrición y medicina encuentra un nivel medio de conocimientos en el 55.2% sobre el estado nutricional adecuado, la importancia del IMC y las necesidades energéticas. Al analizar los resultados de la encuesta de hábitos alimentarios se encontró que, en relación al

consumo de alimentos procesados, gaseosas, comidas rápidas y ricas en azúcar los estudiantes tienen un hábito parcialmente inadecuado, principalmente en el consumo de comida rápida y alimentos ricos en azúcar (gaseosas, golosinas, pastelería) que lo hacen 1 a 2 veces por semana en el 55.8% de los casos y 63.4% respectivamente. Esto es similar a lo encontrado por Rodríguez et al. (2020), en estudiantes universitarios en España, en los que se observó un alto consumo de comidas rápidas, gaseosas y con alto contenido de carbohidratos en más del 61% que representa un alto nivel de malos hábitos alimentarios por lo que el 70,5% necesitaba de cambios drásticos en su dieta.

Sobre los alimentos y su contenido de nutrientes, el 61.95% de los estudiantes de enfermería presenta un nivel medio de conocimientos en relación al contenido de nutrientes de los alimentos, una dieta balanceada y el consumo adecuado de agua. Esto es parecido a lo encontrado por Dezar et al. (2019) sobre conocimientos y recomendaciones nutricionales en estudiantes universitarios, en los que el 56% tiene un nivel medio de conocimientos sobre el contenido nutricional de los alimentos, una dieta balanceada los riesgos del sobrepeso y la importancia del consumo adecuado de agua. De forma similar en la investigación de Cruz (2017) en estudiantes de enfermería encuentra que tienen un nivel medio de conocimiento en el 48.9% en relación a los conocimientos sobre el contenido de nutrientes de los alimentos y el consumo adecuado de agua. Por su parte, en la encuesta de hábitos alimentarios se encontró que en relación al consumo de frutas y verduras poseen un hábito parcialmente inadecuado, ya que el 58% comen 3 a 4 veces por semana solamente 2 porciones de fruta o verdura. De igual forma en el consumo de lácteos el 50.5% toma de 3 a 4 veces por semana, solamente 1 vaso. Los que toman la cantidad adecuada de agua al día únicamente representan el 20.4%, lo que muestra un mal hábito en el consumo de agua, que puede causar deshidratación. Se reportan hallazgos similares en los trabajos de Abraham et al. (2018) en los que encuentra en estudiantes universitarios un hábito inadecuado en el consumo de frutas, verduras y lácteos en el 52.0% de ellos, igualmente, Barriguete et al. (2017), reporta un hábito inadecuado en el 53.7% de los estudiantes mexicanos en el consumo de frutas y verduras frescas. En este sentido, en una revisión sistemática realizada por Bernardo et al. (2017), sobre hábitos alimentarios de estudiantes universitarios, encuentra que en más del 55% tienen el mal hábito de consumir pocas frutas y verduras frescas durante la semana. En cuanto a la hidratación, Hilger et al. (2017), reporta que el consumo inadecuado de agua es un hábito frecuente entre los estudiantes universitarios en el 56.3%, principalmente entre las mujeres. De igual forma, Hernández et al. (2020), encuentra un mal hábito en el consumo de agua entre los estudiantes universitarios de la ciudad de Manabí, pero sin diferencias importantes con respecto al sexo.

En referente a las alteraciones de la salud debidas a la alimentación, se presenta un nivel medio de conocimientos en el 65.3% de los estudiantes relacionado principalmente a los trastornos de la alimentación y los efectos perjudiciales de niveles altos de grasas y azúcar en sangre. De forma similar, Solera y Gamero (2019), encuentran en estudiantes universitarios del área de la salud que su nivel de conocimientos sobre los efectos de los alimentos en la salud es alto en el 68%. En el estudio de Bonilla (2018) en estudiantes de enfermería se encuentra que tienen un nivel alto de conocimiento en el 53% sobre los riesgos para la salud al consumir alimentos ricos en grasas, sal y azúcar. Al analizar los datos de la encuesta de hábitos alimentarios se observa que los estudiantes encuestados presentan un mal hábito en el consumo de alimentos poco saludables debido a que, el

67.4% consume 2 a 3 veces por semana botanas ricas en grasa y sal y el 65.8% come alimentos ricos en azúcar 2 a 3 veces por semana. De forma similar, Endo et al. (2021) en su investigación sobre los estilos de vida de estudiantes universitarios encuentra que, el 66% tiene un mal hábito en el consumo de alimentos con alto contenido de grasas, sal y azúcar por lo que el 16% presenta sobrepeso y el 6% obesidad. Igualmente, Diaz et al. (2019) en su investigación sobre hábitos alimentarios en estudiantes universitarios encuentra que el 65% presenta un mal hábito en cuanto al consumo de alimentos con alto nivel de contenido de grasa, sal y carbohidratos.

En cuanto a la actividad física como parte de un estilo de vida sano, se encontró un hábito parcialmente inadecuado debido a que el 41.4% dedican únicamente de 4 a 6 horas semanales a la práctica de deporte o actividad física y el 29.2% dedica 30 minutos 2 veces por semana a realizar actividad física fuera de la escuela. Datos similares son reportados por Romero et al. (2017), entre estudiantes de enfermería en una universidad de Venezuela, donde el 46% realiza actividad física regular, principalmente entre las mujeres que la consideran un estilo de vida activo como parte de una vida saludable.

Al comparar el nivel de conocimiento de los estudiantes de enfermería y sus hábitos alimentarios se observa que a pesar de que mostraron tener un buen nivel de conocimientos sobre una dieta adecuada en una media de 60%, esto no se refleja en sus hábitos alimentarios porque el 58% presenta hábitos inadecuados en su alimentación. Al respecto, en un estudio realizado por Hilger (2017) en Alemania donde se comparó los conocimientos nutricionales y un estilo de vida saludables con los hábitos de los estudiantes del área de la salud, se encontró que el 56.5% posee un nivel alto de conocimientos sin embargo no se reflejaba en su alimentación debido a que el 68.9% presentaba hábitos inadecuados de alimentación. Esta falta de concordancia entre el nivel de conocimientos y la selección de los alimentos también la encuentra Mearns et al. (2017), en estudiantes de enfermería en nueva Zelanda, donde un nivel de conocimientos medio en el 56.78% sobre contenido nutricional de los alimentos se asoció con un IMC medio de $26,7 \pm 6,3 \text{ kg/m}^2$, en relación a un hábito inadecuado en el consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares.

Conclusiones

A pesar de que la mayoría representada por el 60% de los estudiantes de enfermería posee un buen nivel de conocimientos sobre nutrición, esto no se refleja en sus hábitos alimentarios debido a que el 58% presentan hábitos inadecuados de alimentación.

En los conocimientos nutricionales la mayoría tiene un nivel medio de conocimientos sobre el número de comidas que se debe realizar al día, la cantidad de fruta y verduras que se debe comer durante la semana, la aplicación del IMC y su relación con el sobrepeso y la obesidad, el efecto perjudicial de las grasas saturadas y los alimentos ricos en azúcares, sin embargo al comparar esto con los hábitos alimentarios solo un 25% realiza las tres comidas del día, la mayoría de los estudiantes solo toman dos raciones de frutas y verduras 3 veces por semana.

El consumo de agua es inadecuado porque muy pocos toman la cantidad de agua necesaria al día y más de la mitad de los estudiantes acostumbran a consumir 1 a 2 veces por semana alimento ricos en azúcar y grasas.

Recomendaciones

Un estilo de vida sano requiere de hábitos de alimentación adecuados basados en el conocimiento de las propiedades nutricionales y energéticas de los alimentos por lo que, en base a las conclusiones se pueden sugerir las siguientes recomendaciones para mejorar los hábitos alimentarios de los alumnos de enfermería:

Promover la educación nutricional debido a que, a pesar de que gran parte de estudiantes de enfermería tienen un nivel intermedio de conocimientos sobre nutrición, aún existen brechas en su comprensión de la alimentación saludable por lo que se debe concientizar para que los estudiantes puedan tomar decisiones informadas sobre su dieta a la hora de seleccionar sus comidas.

Incrementar el consumo de agua: Es fundamental que los estudiantes beban suficiente agua a diario, para mantenerse hidratados y para ayudar al organismo a eliminar toxinas.

Establecer un plan de comidas diarias: es importante que los estudiantes realicen al menos tres comidas al día para mantener un equilibrio nutricional adecuado y concientizar sobre la importancia de cada tiempo de comida.

Utilizar el IMC para monitorear el peso, por ello se recomienda que los estudiantes monitoreen su propio IMC y sepan cómo utilizar esta medida para mantener un peso saludable.

Referencias

- Abraham, s., Brooke, R., Noriega, a., & Shin, j. (FEB de 2018). College students eating habits and knowledge of nutritional requirements. *J Nutr Hum Health*, 2(1), 13-17. Retrieved 2 de 12 de 2022, from https://www.researchgate.net/profile/Samuel-Abraham-4/publication/322925099_College_Students'_Eating_Habits_and_Knowledge_of_Nutritional_Requirements/links/5a783da0aca2722e4df16efd/College-Students-Eating-Habits-and-Knowledge-of-Nutritional-Requirements.p
- Acosta, M. (2020). *Habitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en adultos de 35 a 59 años de edad del canton Salcedo, provincia del Cotopaxien el periodo septiembre 2019-febrero 2020*. Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato, Pre grado, Ambato. Retrieved 2022, from <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31094/2/TESIS%20Marcos%20Acosta.pdf>
- Aguilar, E., Garcia, A., & Ramírez, G. (2022). Acciones de autocuidado y estado nutricional de estudiantes de una universidad pública. En M. Hernández, I. Llamas, A. Campos, & L. H. Stephany (Ed.), *La labor del académico*

- universitario en el fomento de la salud física y emocional.* (págs. 113-20). Mexico: Universidad Juárez autónoma de Tabasco. Retrieved 23 de 10 de 2022, from <http://www.spiujat.mx/pdf/emu2022/La%20labor%20del%20acad%C3%A9mico%20universitario%20en%20el%20fomento%20de%20la%20salud%20f%C3%ADsica%20y%20emocional.pdf#page=116>
- Bareiro, E. (15 de marzo de 2020). Estado nutricional y alteraciones metabólicas en personal de enfermería con guardias nocturnas. *Uninorte*, 9(2), 66-89. Retrieved 12 de 10 de 2022, from <http://investigacion.uninorte.edu.py/rev-uninorte-med-2020-02/9-2-6/>
- Barriguete, M. J. (01 de Junio de 2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 23(1). Retrieved 06 de 03 de 2022, from enc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06._Vega_y_Leon__S._CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf
- Bernardo, G., Jomori, M., Fernandez, C., & Pacheco, R. (Dic de 2017). Food intake of university students. *Rev Nutr*, 30(6), 847-65. Retrieved 3 de 12 de 2022, from <https://www.scielo.br/j/rn/a/bmSNq6wsBKq8vk3DHd4BXJj/?format=pdf&lang=en>
- Bonilla-Quilligana, L. (2018). *Nivel de hiperlipidemia y su relación con los hábitos alimenticios en los estudiantess de la carrera de enfermería.* Tesis de grado, Universidad Tecnica de Ambato, Pregrado, Ambato. Retrieved 2022, from <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28664/2/Proyecto%20Hiperlipidemia%20Final%20Laura%20Bonilla.pdf>
- CIENUT, I. (2019). *Consenso 3 Procedimientos Clínicos para la Evaluación Nutricional.* (R. Cruz, Ed.) Lima. Retrieved 10 de marzo de 2022, from https://www.cienut.org/comite_internacional/consensos/pdf/consenso3_libro.pdf
- Cordero, N., Adrian, C., Andrade, M., & Ramirez, A. (25 de noviembre de 2019). Factores determinantes del estado nutricional en la niñez en edad escolar. *Universidad ciencia y tecnologia*, 23(95), 25-32. Retrieved 13 de marzo de 2022, from <https://www.uctunexpo.autanabooks.com/index.php/uct/article/download/242/433/>
- Cruz-Lozada, D. (2015). *Habitos y conocimientos alimentarios que influyen en el estado nutricional de los alumnos de la escuela Eloy Alfaro de la parroquia de Montalco durante enero-junio 2014.* Tesis de grado, Universidad Tecnica de Ambato, Pregrado, Ambato. Retrieved 2022, from <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/9488/1/DARIO%20CRUZ.pdf>
- Dezar, G., Vargas, M., Ravelli, S., Cuneo, F., Ávila, O., & Fortino, M. (jun de 2019). Conocimientos y practica de recomendaciones sobre alimentación saludable saludable en estudiantes universitarios. *Actualización en Nutrición*, 20(4), 105-11. Retrieved 3 de 12 de 2022, from

- http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_20/num_4/RSAN_20_4_105.pdf
- Díaz, C., Pino, J., Oyarzo, O., Aravena, V., & Torres, J. (jul de 2019). Adaptación y validación de cuestionario para medir hábitos alimentarios en educación superior. *Rev Chil Nut*, 46(4), 477-84. Retrieved 23 de 11 de 2022, from <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v46n4/0717-7518-rchnut-46-04-0477.pdf>
- Endo, N., Mayor-Obregón, T., Correa-Pepicano, M., & Cruz-Mosquera, F. (jul de 2021). Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enfermería investiga*, 6(4), 12-18. Retrieved 3 de 12 de 2022, from <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1199/1052>
- Fajardo, A., Martínez, C., Moreno, Z., Villaveces, M., & Céspedes, J. (feb de 2020). Percepción sobre alimentación saludable en cuatro instituciones escolares. *Rev. Col. Card.*, 27(1), 49-54. Retrieved 12 de 10 de 2022, from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0120563319301706>
- Flores, A., & Macedo, G. (marzo de 2016). Validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimentarios para adolescentes en Jalisco México. *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria.*, 22(2), 26-31. Retrieved julio de 2022, from https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2016-2-0X_Ana_Silvia_Flores.pdf
- Hamulka, J., Wadolowska, L., Hoffmann, M., Kowalkowska, J., & Gutkowska, K. (oct de 2018). Effect of an Education Program on Nutrition Knowledge, Attitudes toward Nutrition, Diet Quality, Lifestyle, and Body Composition in Polish Teenagers. The ABC of Healthy Eating Project: Design, Protocol, and Methodology. *Nutrients*, 10(9), 64-69. Retrieved 3 de 12 de 2022, from <https://www.mdpi.com/2072-6643/10/10/1439>
- Hernandez, D., Arencibia, R., Linares, D., Murillo, D., Bosquez, J., & Linares, M. (diciembre de 2020). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria*, 27(1), 15-22. Retrieved julio de 2022, from https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1-art_3.pdf
- Hilger, J., Loerbroks, A., & Diehl, K. (may de 2017). Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since eating and changes in eating behaviour since. *Appetite*, 109(1), 100-07. Retrieved 3 de 12 de 2022, from <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666316307462>
- INEC. (2018). Retrieved julio de 2022, from Ecuador en cifras: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Libros/Reportes/Reportes_ENSANUT_Vol3_Antropometria.pdf
- Jane, P., Gallagher, A., & McCormack, J. (abr de 2020). High Prevalence of Dehydration and Inadequate Nutritional Knowledge Among University and Club Level Athletes. *Human Kinetics Journal*, 27(2), 158-68. Retrieved 3 de 12 de 2022, from <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijsnem/27/2/article-p158.xml>

- Lapo, M., Campoverde, R., Garzon, D., Xu, P., & Benirez, B. (abril de 2019). Evaluacion de los habitos alimentarios de los jovenes universitarios de la ciudad de Guayaquil. *Revista Empresarial*, 13(2), 2-16. Retrieved julio de 2022, from <https://editorial.ucsg.edu.ec/ojs-empresarial/index.php/empresarial-ucsg/article/download/161/168>
- Marron, J., Fernández, A., Cruz, C., García, A., Pacheco, S., Quezada, D., . . . Donovan, J. (enero de 2021). Perfil nutricional y estrategias de publicidad en el empaque de alimentos procesados de trigo y maíz en la Ciudad de México. *salud pública de México*, 63(1), 79-91. Retrieved 12 de 10 de 2022, from <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/11252/12031>
- Mearns, G., Chepulis, L., Britnell, S., & Skinner, K. (may de 2017). Health and Nutritional Literacy of New Zealand Nursing Students. *Nurs Educ*, 56(1), 43-8. Retrieved 4 de 12 de 2022, from <https://journals.healio.com/doi/full/10.3928/01484834-20161219-09>
- Messer, E. (2017). Globalizacion y dieta: Significados, cultura y consecuencias en la nutricion. *Clasicos y contemporaneos en antropologia*, 12(3), 27-34. Retrieved julio de 2022, from https://www.ciesas.edu.mx/publicaciones/clasicos/Articulos_CCA/038_MESSER_Globalizacion_y_dieta.pdf
- Meza, E., Nunez, E., Beraud, M., & Espínola, M. (jul de 2022). Nutrientes críticos de alimentos procesados y ultraprocesados destinados a celíacos y su adecuación al perfil de la Organización Panamericana de la Salud. *Revista española de nutrición comunitaria*, 28(2), 245-49. Retrieved 6 de 11 de 2022, from https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0038._ORIGINAL.pdf
- Min-Suk, K., & Soon-Young, Y. (abr de 2017). Effects of Eating Habits and Self-efficacy on Nursing Students' Health Promotion Behaviors: in convergence era. *Journal of Convergence for Information Technology*, 7(2), 11-117. Retrieved 2 de 12 de 2022, from <https://koreascience.kr/article/JAKO201710748281795.page>
- Olmedo, R., Domínguez-Ramírez, J., & Macías-Alvia, A. (may de 2019). Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. *VIVE*, 2(5), 92-98. Retrieved 2 de 12 de 2022, from <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/29/37>
- OMS. (9 de junio de 2021). Retrieved julio de 2022, from OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- OMS. (5 de octubre de 2022). Retrieved 12 de 10 de 2022, from Who.int: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20actividad%20f%C3%ADsica,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa.>
- Palate, E. (2018). *Estilo de vida y su influencia en la aparicion del sindrome metabolico en estudiantes de la carrera de enfermería*. Universidad Tecnica de Ambato, Pregrado, Ambato. Retrieved 2022, from <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28676/2/PROYECTO%20FINAL%20ERIKA%20PALATE.pdf>

- Perlstein, R., McCoombe, S., Macfarlane, S., Colin Bell, A., & Nowson, C. (jul de 2017). Nutrition Practice and Knowledge of First-Year Medical Students. *Hindawi*, 23(9), 1-10. Retrieved 2 de 12 de 2022, from <https://downloads.hindawi.com/archive/2017/5013670.pdf>
- Ramos, D. (2022). *Comportamiento alimentario en internos rotativos de enfermería*. Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato, Pregrado, Ambato. Retrieved 2022, from <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/36889/1/Ramos%20Cevallos%20Darwin%20Javier.pdf>
- Rodríguez, P., Carmona-Torres, M., & Rodríguez-Borrego, M. (jul de 2020). Influencia del consumo de tabaco, alcohol, hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de enfermería. *Revista Latinoamericana de Enfermería*, 28(2), 1-9. Retrieved 2 de 12 de 2022, from <https://www.scielo.br/j/rlae/a/yN8b4wVqSnnLC8DzcdN8bxc/?format=pdf&lang=es>
- Romero, M., Silva, P., Torres, S., & Vargas, E. (dic de 2017). Estilos de vida de los estudiantes de enfermería. *Salud, arte y cuidado*, 10(2), 71-80. Retrieved 3 de 12 de 2022, from <https://revistas.uclave.org/index.php/sac/article/download/572/222/409>
- Sanchez, V., Aguilar, A., Gonzalez, F., Esquius, L., & Vasque, C. (2015). Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el nivel de conocimientos generales en nutrición en universitarios de ciencias de la salud. *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria*, 21(3), 18-24. Retrieved julio de 2022, from https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTR_COMUN_3_2015_Sanchez_et_al.pdf
- Solera, A., & Gamero, A. (dic de 2019). Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. *Rev Esp Nutr Hum Diet*, 23(4), 271-82. Retrieved 3 de 12 de 2022, from <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v23n4/2174-5145-renhyd-23-04-271.pdf>
- Velastegui, I. (2022). *Comportamiento alimentario en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato durante el confinamiento por la pandemia Covid 19*. Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato, Pregrado, Ambato. Retrieved 2022, from <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/35148/1/VELASTEGUI%20%20BONILLA%20IBETH%20MAGDALENA.pdf>
- WMA. (2022). Retrieved julio de 2022, from Asociación Médica Mundial: <https://www.wma.net/es/que-hacemos/etica-medica/declaracion-de-helsinki/>