UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

"ESTUDIO COMPARATIVO DE LA INGESTA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA"

Requisito previo para optar por el título de Licenciado en Nutrición y Dietética

Autor (a): Escobar Suntasig, Mary Belen

Tutor: Ing.MSc. Bustillos Ortiz, Diana Isabel

Ambato –Ecuador

Septiembre 2024

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Trabajo de Investigación sobre el tema: **"ESTUDIO COMPARATIVO DE LA INGESTA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA"** desarrollado por Mary Belen Escobar Suntasig, estudiante de la Carrera de Nutrición y Dietética, considero que reúnelos requisitos técnicos, científicos, y méritos para pasar al siguiente eslabón, que es la evaluación por el Jurado examinador quien será designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Septiembre del 2024

LA TUTORA

Firmado electrónicamente por:
DIANA ISABEL
BUSTILLOS ORTIZ

Ing.Msc. Bustillos Ortiz Diana Isabel

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el Informe de Investigación sobre:

“ESTUDIO COMPARATIVO DE LA INGESTA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA “así como también los contenidos, análisis, objetivos, resultados, conclusiones plasmadas en este documento son de mi autoría y de mi responsabilidad, como autora de este trabajo de grado.

Ambato, Septiembre del 2024

EL AUTOR

Firmado electrónicamente por:
MARY BELEN ESCOBAR SUNTASIG

Escobar Suntasig Mary Belen

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que se haga de esta tesis o parte de ella, un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi proyecto de investigación con fines de difusión pública; además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Ambato, Septiembre 2024

EL AUTOR



Escobar Suntasig Mary Belen

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación, sobre el tema: **"ESTUDIO COMPARATIVO DE LA INGESTA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA"** Desarrollado por Mary Belen Escobar Suntasig**,** estudiante de la Carrera de Nutrición y Dietética, Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Técnica de Ambato.

Ambato, Septiembre del 2024

Para constancia firman:

- - - - - - - - - - - -	- - - - - - - - - - - -	- - - - - - - - - - -
PRESIDENTE/A	1er VOCAL	2do VOCAL

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a todos los jóvenes que salen de sus territorios con el objetivo de cumplir su sueño y obtener una carrera profesional, como fue mi situación, al salir de mi cantón Pujilí.

Sin duda, también a la mujer más maravillosa, mi madre, Liliana Suntasig, que me brindó su apoyo y fortaleza para seguir adelante y jamás rendirme,con el fin de alcanzar un logro más en mi vida. A mis hermanas que igualmente siempre estuvieron apoyándome a lo largo de esta carrera, Jhoselyn y Ángela. A mis abuelitos Alicia y Alberto que son parte fundamental en mi vida.

Este proyecto es para todas las familias que debido a la situación económica que atraviesa nuestro país, hacen el esfuerzo para que sus hijas e hijos puedan alimentarse y estudiar.

Escobar Mary

AGRADECIMIENTO

La gloria es de Dios y sin duda cada paso ha sido gracias a él. Mi total agradecimiento a mi madre Liliana Suntasig y a mi familia Espinoza Suntasig, quienes en cada paso están motivándome a no rendirme, sobre todo a mis hermanas Jhoselyn, Solcito y a mi cuñado Maycol.

De igual modo a mis abuelitos, tíos, primas y primos maternos, quienes, con alegría y cariño, confiaron en mí y me apoyaron en este maravillosocamino.

A mis amigos y amigas del internado y del área comunitaria agradezco el ambiente tan ameno que formamos al compartir experiencias nuevas en mi vida.

Asimismo, agradezco a la Universidad Técnica de Ambato, a sus docentes, por la oportunidad de avanzar en este proceso de profesionalización

Escobar Mary

INDICE DE CONTENIDOS

Contenido

APROBACIÓN DEL TUTOR ii

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO iii

DERECHOS DE AUTOR iv

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR v

DEDICATORIA vi

AGRADECIMIENTO vii

INDICE DE TABLAS xi

RESUMEN xii

ABSTRACT xiii

INTRODUCCIÓN 1

CAPÍTULO 1 MARCO TEÓRICO 2

1.1 Antecedentes Investigativos 2

1.1.1. Contexto 2

1.1.2. Justificación 3

1.1.3. Estado del arte 4

1.1.4. Fundamentación Teórica Científica 6

1. Proteínas 7

2. Hidratos de Carbono 8

3. Lípidos 9

4. Ingesta alimentaria 10

5. Hábitos alimentarios 11

6. Evaluación de la dieta 12

7. Composición Corporal 13
8. Factores Socio-económicos y Culturales 14
9. Educación en Nutrición 15
1.2 Objetivos 16
Objetivos Específicos 17
1.2.2 Descripción del cumplimiento de los objetivos 17
CAPÍTULO II 18
METODOLOGÍA 18
2.1 Materiales (técnicas e instrumentos) 18
2.2 Métodos 18
2.2.1 Nivel y Tipo de investigación 19
2.2.2 Selección del área o ámbito de estudio 19
2.2.3 Población y muestra 19
2.2.4 Criterios de Inclusión y Exclusión 20
2.2.5 Descripción de la intervención y procedimientos para la recolección deinformación .. 20
2.2.6 Hipótesis 21
2.2.7. Aspectos éticos 21
CAPÍTULO III 22
RESULTADO Y DISCUSIÓN 22
3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS 22
3.1.1 Analisis e interpretación de los resultados 22
3.1.2 Evaluación del estado nutricional de nivelación y séptimo semestre 22
3.1.3 Tipo de alimentación de nivelación y séptimo semestre 23
3.1.4 Comparación de índice de masa corporal de nivelación y séptimosemestre 24
3.1.5 Comparación de alimentación saludable entre nivelación y séptimosemestre 25

3.1.5 Comparación de consumo diario de los grupos alimentarios entrenivelación y séptimo semestre 26

3.2 Verificación de la hipótesis..... 30

3.3 Discusión 32

CAPÍTULO IV CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES 35

4. 1 Conclusiones..... 35

4.2 Recomendaciones 36

BIBLIOGRAFÍA 37

ANEXOS 43

CONSENTIMIENTO INFORMADO..... 43

ANEXO 2 - ENCUESTA 44

ANEXO 3 - CUESTIONARIO DE FRECUENCIA……. 50

ANEXO 4 - CRITERIOS……..51

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 . Índice de masa corporal de Nivelación.....22

Tabla 2 . Índice de masa corporal séptimo 23

Tabla 3 . Tipo de alimentación de nivelación.....23

Tabla 4 . Tipo de alimentación de séptimo semestre.....24

Tabla 5 . Índice de masa corporal total de población 25

Tabla 6 . Alimentación saludable de nivelación y séptimo semestre 26

Tabla 7 . Comparación de consumo diario de los grupos alimentarios entre nivelación y séptimo semestre.....27

Tabla 8 . Comparación de consumo de 3 o más veces a la semana de los grupos alimentarios entre nivelación y séptimo semestre 28

Tabla 9 . Comparación de consumo de 1 o 2 veces a la semana de los grupos alimentarios entre nivelación y séptimo semestre 29

Tabla 10 . Comparación del no consumo de los grupos alimentarios entre nivelación y séptimo semestre.....30

Tabla 11 . Relación de IMC nivelación y séptimo semestre resultado de prueba de chi-cuadrado 30

Tabla 12 . Relación de alimentación de nivelación y séptimo semestre resultado de prueba de chi-cuadrado…….... 31

“ESTUDIO COMPARATIVO DE LA INGESTA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA”

El autor: Escobar Suntasig Mary Belen

La Tutora: Ing.Msc. Bustillos Ortiz Diana Isabel

Fecha: Septiembre, 2024

RESUMEN

Introducción: La ingesta alimentaria, parte de la dieta o consumo adecuado de macro y micronutrientes, se debe al procedimiento por el cual el consumo de un determinado alimento que luego es degradado y cumple múltiples funciones en el organismo. Es decir, si se lleva una alimentación saludable y evitar alimentos con calorías vacías, comida rápida, snacks, alimentos con alto contenido de grasa, azúcar y sal, por lo que los estudiantes universitarios están acostumbrados a esta rutina de alimentos por falta de tiempo.

Objetivo: Analizar la ingesta alimentaria en estudiantes de nivelación y séptimo semestre de la carrera de Nutrición y Dietética mediante un estudio comparativo en la universidad Técnica de Ambato.

Metodología: Se realizará una investigación observacional, de corte transversal, con enfoque cuantitativo, La población de estudio corresponde a 54 estudiantes de séptimo semestre y nivelación de la carrera de Nutrición y Dietética. Se valoró IMC para para identificar su estado nutricional y la ingesta a base de variables del índice de alimentación de saludable, Para la aplicación de esta encuesta, se utilizó la plataforma Microsoft forms de manera online, finalmente se utilizó el programa jamovi con la prueba de chi-cuadrado para relacionar las variables y comprobación de hipótesis.

Resultados: al evaluar el Índice de Masa Corporal (IMC) se encuentra en un estado nutricional normal, puesto que los porcentajes de los dos semestres bordea desde los 72 a 75% del 100 % de la población evaluada; sin embargo, el porcentaje restante están dentro del sobrepeso y obesidad. el 100% de la población entre nivelación y séptimo semestre, obteniendo un resultado por parte de nivelación con un 81% a comparación de séptimo semestre que obtuvo un 100% es decir tienen una alimentación que necesita cambios por lo que obtuvieron un puntaje de entre 50 a 77; seguidamente con 19% del restante de la población de los estudiantes de nivelación mantienen una alimentación poco saludable obteniendo una puntuación <50.

Conclusión: Se realizó una comparación entre el IMC y el tipo de alimentación entre nivelación y séptimo semestre en los resultados se evidencio que no existe una diferencia significativa entre los estudiantes de nivelación y séptimo semestre debido que la mayoría de los evaluados se encontraban en un rango nutricional normal; sin embargo, según las variables del índice de alimentación saludable y evaluándose a cada uno de ellos, cabe mencionar que la mayoría de estudiantes evaluados se evidenció una suma de 50 a 77 por lo que su una alimentación necesita cambios y finalmente entre el restante de los estudiantes reflejo una suma igual o menos a 50 siendo una alimentación poco saludable.

PALABRAS CLAVES: UNIVERSITARIOS, INGESTA ALIMENTARIA, NIVELACIÓN, SÉPTIMO, GRUPOS ALIMENTARIOS.

“COMPARATIVE STUDY OF DIETARY INTAKE IN NUTRITION AND DIETETICS STUDENTS”

Author: Escobar Suntasig Mary Belen

Tutor: Ing. Msc. Bustillos Ortiz Diana Isabel

Date: September 2024

ABSTRACT

Introduction: Dietary intake, which is part of the diet or adequate consumption of macro and micronutrients, is due to the procedure by which the consumption of a certain food which is then degraded and fulfills multiple functions in the body. That is, if a healthy diet and avoid foods with empty calories, fast food, snacks, foods high in fat, sugar and salt, so college students are accustomed to this food routine due to lack of time.

Objective: To analyze the dietary intake of students enrolled in the leveling and seventh semester of the Nutrition and Dietetics degree through a comparative study at the Technical University of Ambato.

Methodology: An observational, cross-sectional research with quantitative approach will be carried out. The study population corresponds to 54 students of seventh semester and leveling of the Nutrition and Dietetics degree. BMI was evaluated to identify their nutritional status and intake based on variables of the healthy eating index. For the application of this survey, the online Microsoft forms platform was used and finally the Jamovi program was used with the chi-square test to relate the variables and test hypotheses.

Results: when evaluating the Body Mass Index (BMI), the nutritional status is normal, since the percentages of the two semesters range from 72% to 75% of 100% of the population evaluated, however, the remaining percentage is overweight and obese. 100% of the population between leveling and seventh semester, obtaining a result in the leveling part with 81% compared to the seventh semester that obtained 100%, that is, they have a diet that needs changes so they obtained a score between 50 to 77; then with 19% of the remaining population of the leveling students maintain an unhealthy diet obtaining a score <50.

Conclusions: A comparison was made between BMI and type of feeding between leveling and seventh semester in the results it was evidenced that there is no significant difference between leveling andseventh semester students because most of those evaluated were in a normal nutritional range; however, according to the variables of the healthy eating index and evaluating each one of them, it is worth mentioning that most of the students evaluated showed a sum of 50 to 77, so their feeding needs changes and finally among the remaining students reflected a sum equal to or less than 50, being an unhealthy feeding.

KEYWORDS: COLLEGE STUDENTS, DIETARY INTAKE, LEVELING AND SEVENTH SEMESTER, FOOD GROUPS.

INTRODUCCIÓN

La ingesta alimentaria, parte de la dieta o consumo adecuado de macro y micronutrientes, se debe al procedimiento por el cual el consumo de un determinado alimento que luego es degradado y cumple múltiples funciones en el organismo. Es decir, si se lleva una alimentación saludable y se evite alimentos con calorías vacías, comida rápida, snacks, alimentos con alto contenido de grasa, azúcar y sal, por lo que los estudiantes universitarios están acostumbrados a esta rutina de alimentos por falta de tiempo, estrés educativo, horarios de clases, y la mejor solución es portar por dichos alimentos que no nutren el organismo y solo se llenan, más adelante puede ser partícipe de presentar enfermedades como sobrepeso, obesidad, hipertensión, diabetes entre otras.

Como primer capítulo se dará a conocer información relevante sobre el tema que consiste en el marco teórico abordando temas como: Ingesta alimentaria, Nutrientes y alimentos, Hábitos alimentarios, Evaluación de la dieta, composición corporal, Factores socioeconómicos y culturales, educación en nutrición. Igualmente se da a conocer el objetivo general, objetivos específicos y cómo se irán desarrollando en la investigación. Seguidamente se desarrolla el segundo capítulo donde se explica la metodología realizada en la investigación, así mismo, población y muestra, y criterio de exclusión e inclusión.

Finalmente, como tercer capítulo se explica la recolección de datos y cómo se evaluó a 54 estudiantes de nivelación y séptimo semestre mediante su peso y su talla y se evidencio su estado nutricional según IMC, también se realizó un cuestionario de índice de alimentación saludable, a base de frecuencia alimentaria de los diferentes grupos de alimentos siendo una técnica nutricional donde se puede terminar mediante el consumo diario o semanal de cada alimentó, además se realizó tablas de comparación entre los estudiantes de nivelación y séptimo semestre según el puntaje obtenido, es decir si cumple con un puntaje de 80 quiere decir que su alimentación es saludable, y si la suma va de 50 a 80 su alimentación necesita cambios, y por último si la puntuación esmenos o igual a 50 es una alimentación poco saludable, finalmente no existió una diferencia significativa del tipo de alimentación de nivelación y séptimo semestre al igual con el IMC.

CAPÍTULO 1

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes Investigativos

1.1.1. Contexto

Según estadísticas mundiales se obtiene un porcentaje del 45% en donde registra una deficiencia de ingesta de alimentos en los estudiantes universitarios, dicho esto, en la mayoría de países, tener una alimentación inadecuada baja en macro y micro nutrientes, da paso a los principales factores de riesgo para contraer enfermedades crónicas no transmisibles (ENT), entre ellas se encuentran, la obesidad, la hipertensión, diabetes, enfermedades cardiovasculares, distintos tipos de cáncer, entre otros. (1)

Según la organización mundial de salud (OMS) declara que, para mantener una dieta saludable, se debe cumplir algunos lineamientos como: ingesta energética (calorías). El aporte diario de grasas saturadas debe conservarse menor al 10% de la energía total ingerida, por lo que el consumo de grasas trans debe ser inferior al 1%, es importante disminuir la cantidad de consumo de alimentos con alto contenido de azúcar por lo que debe ser inferior al 10% , por otro lado de igual forma se mantiene una ingesta de sal menor a 2 gr por día, todo esto acompañado de la actividad física que se debe realizar diariamente por lo menos 30 a 45 minutos todos los días, finalmente entre otro ejes importantes que intervienen es el mantener una higiene de sueño de 6 a 8 horas diarias, control de estrés, y ausencia de bebidas alcohólicas y consumo de tabaco. (1)

Según la organización panamericana de la salud (OPS) menciona que la nutrición es base fundamental ya que el mantener una dieta rica en nutrientes evitaría la presencia de factores de riesgo relacionados con la dieta, por ende, el consumo de alimentos deficientes de nutrientes como; altos en grasas saturadas, grasas trans, consumo elevado de sodio y azúcar se han relacionado con el padecimiento de enfermedades crónicas no

transmisible sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorios y cáncer de diferentes tipos. (2)

La importancia de este estudio es obtener un punto de vista diferente en cuanto a los problemas nutricionales que abarcan una ingesta alimentaria inadecuada, de tal manera que se ejecutará una intervención oportuna, en base a los datos recopilados sobre el proceso de alimentación de cada uno de los estudiantes de nivelación y séptimo semestre de la carrera de Nutrición y Dietética. (2)

Finalmente, los datos servirán para dar solución a esta problemática y así poder prevenir enfermedades crónicas en el futuro y eliminar malos hábitos alimentarios en su vida. (2)

1.1.2. Justificación

Este estudio se centra en obtener una perspectiva diferente en cuanto a los problemas nutricionales que abarca una ingesta alimentaria inadecuada, de tal manera se ejecutará una intervención oportuna, en base a los datos recopilados sobre el proceso de alimentación de cada uno de los estudiantes de nivelación y séptimo semestre de la carrera de Nutrición y Dietética. Este proyecto se enmarca en la línea de investigaciónde salud pública y responde a las necesidades de la organización mundial de la salud, el cual se vincula a los objetivos del buen vivir (Sumak kawsay); en donde uno de los apartados menciona que: Como objetivos de la política nutricional se plantean: lapromoción de una dieta equilibrada con mayor Ingesta de proteínas y micronutrientes, que modifique la dieta promedio actual con demasiados carbohidratos y grasas saturadas que conlleva, junto con pautas sedentarias de vida, a la obesidad. Complementariamente se promoverá el ejercicio físico como componente central de una vida saludable. (3) Además, esta investigación permitirá a los estudiantes universitarios llevar una alimentación adecuada durante su proceso de formación, ya que es

importante que los estudiantes sean conscientes de seleccionar sus alimentos y bebidas de manera correcta, por lo que mantener una dieta saludable mejoraría su rendimiento académico y estado de ánimo.

1.1.3. Estado del arte

Se realizó un estudio sobre Estado nutricional y riesgo cardiovascular en el personal dentro de un campus universitario. Debido a los distintos estilos de vida, como cambios de ciudades, horarios de clases, diferentes tiempos para poder alimentarse, largas jornadas de estudio, largas horas frente a un dispositivo e inadecuados hábitos alimentarios. La muestra de investigación se realizó en 112 varones y 217 mujeres, en donde se evidencio el 34% y 66% respectivamente, por ende, la mayor parte de la población respondiendo a las preguntas donde expresaron no ingerir alcohol con un 55%, no consumir cigarrillos con un 90% y, no realizar actividad física diaria 52,6%. Por lo que reflejó una ingesta deficiente en todos los grupos alimentarios. Finalmente,se recomienda implementar estrategias para evitar la presencia de patologías,permitiendo un mejor estilo de vida. (4)

Se realizó un estudio con un enfoque cuantitativo de nivel relacional, de tipo observacional, prospectivo, longitudinal y analítico, cuyo objetivo: determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y estado nutricional de los estudiantes de enfermería, universidad nacional de Toribio rodríguez de Mendoza de amazonas, Chachapoyas-2028. Donde participaron 107 estudiantes. Para obtener información por medio de cuestionarios de hábitos alimentarios, los instrumentos que se utilizó fue una balanza, tallimetro para determinar el estado nutricional. El análisis de datos se obtuvo mediante la prueba estadística no paramétrica de Ji -cuadrado. Los resultados que se evidencian fueron que el 76.6% de los estudiantes tuvieron hábitos alimentarios apropiados y el 23.4% hábitos alimentarios incorrectos. Así mismo el 75.8% tuvieron

un estado nutricional normal, el 16.8% delgadez grado I, el 3.7 % delgadez grado II y el otro 3.7% con sobrepeso. Finalmente, el 71% tuvieron hábitos alimentarios adecuados con un estado nutricional normal, el 5.6% hábitos alimentarios adecuados con un estado nutricional de delgadez grado I; mientras que el 11.2% hábitos alimentarios inadecuados con un estado nutricional de delgadez grado I; el 3.7% con hábitos alimentarios inadecuados y un estado nutricional de delgadez grado II y sobrepeso respectivamente. Concluyendo que los hábitos alimentarios se relacionan significativamente con el estado nutricional, porque se contrastó la hipótesis alterna y el valor fue; X 2 = 56.46; Gl = 7; p = 0.000 < 0.05. (5)

Se realizó un estudio sobre el estado nutricional relacionado a la calidad de alimentación que consumen los estudiantes universitarios, tomando en cuenta que la calidad de los alimentos en los jóvenes universitarios no solo se encuentra relacionado con el estado nutricional, por lo que perjudica a la salud y el riesgo a largo plazo de contraer enfermedades crónicas no transmisibles, por ende, poner énfasis en el estado nutricional. De tal manera que se realizó un estudio de tipo transversal descriptivo, cuantitativo, de campo, no experimental y de correlación se identificó, sexo, edad, peso, talla, índice de masa corporal, índice de cintura cadera e ingesta alimentaria, el método que se utilizó para los resultados fue el programa SPSS Statiscs 22 que de los 80 estudiantes encuestados 66 son mujeres y 6 adolescentes y 20 adultos jóvenes, por medio de la valoración de la masa corporal el 57,50 están normo peso, el 36.35% de ellos presentan mal nutrición por exceso y 6,35% por deficiencia, finalmente se observó un incremento en el consumo de comida procesadas, jugos con alto contenido de azúcar entre otro. (6)

1.1.4. Fundamentación Teórica Científica

Nutriente son todos los alimentos, formados por una estructura química, por ende, son los que nos aportan beneficiosamente al organismo y mantener una vida saludable, cabe mencionar que no existe ningún alimento que aporte a un 100% los nutrientes necesarios, a excepción de la leche materna que son durante los primeros 6 meses de vida (hasta los 4.6 meses). Es importante saber que debido a que los seres humanos necesitan energía para realizar cualquier trabajo o estudios durante el día se necesita energía por ende los alimentos que se consumen llegan al organismo esta energía, quese obtiene de la oxidación de hidratos de carbono, lípidos y proteínas. Otro dato importante es la cantidad de energía que se produce cuando un nutriente es definitivamente oxidado o metabolizado para convertirlo en dióxido de carbono, agua y urea. (7)

- 1g de Lípido: Proporciona 9 kcal
- 1g de Proteína: Proporciona 4 kcal
- 1g de Hidrato de carbono: Proporciona 4 kcal
- 1g de alcohol: Proporciona 7 kcal
- Agua, vitaminas y minerales son deficientes por lo que: proporciona 0 kcal

Los nutrientes se subdividen en dos grandes grupos:

- Macronutrientes: son fundamentales y necesitados para el organismo en cantidades significativas (superando el gr por día). Llevan el nombre de prótidos, glúcidos, lípidos y el agua.
- Micronutrientes: son necesarios por el organismo en cantidades muy reducidas (menor a 1 gr por día). son las vitaminas y las sustancias minerales.

La función de estos nutrientes se basa en obtener la energía indispensable cubriendo los requerimientos necesarios para realizar las funciones del diario vivir. Establece y mantiene órganos, tejidos y activa el sistema de defensa contra agentes infecciosos. regular reacción química que se produce en la célula. (7)

- Macronutrientes son aquellos nutrientes que el organismo pide en mayor cantidad, por lo que sufre procesos de digestión. Son los llamados hidratos de carbono, proteínas y lípidos. (7)

1. Proteínas

Las proteínas realizan funciones importantes en el organismo ya que son las encargadas del progreso, tratamiento y reparación de los tejidos en los seres vivos, tiene varias e interesantes funciones dentro del organismo en donde inician desde su principal función catalítica (enzima) hasta su función en la motilidad corporal (actina, miosina), por lo que, su papel mecánico (elastina, colágeno), de transporte y almacén (hemoglobina, mioglobina, citocromos), protección (anticuerpos), reguladora (hormonas). Cabe mencionar que la proteína requiere aproximadamente el 17% de la masa corporal. No obstante, su variedad funcional (enzimática, de transporte y almacén, mecánica, motilidad, protección y reguladora. Desde otra perspectiva nutricional la proteína pertenece al grupo de macronutrientes presentes en los alimentos. El papel principal de la proteína en la dieta se debe a su capacidad de aportar Aminoácidos para atender el mantenimiento de la proteína corporal y al incremento de esta durante el crecimiento. (8)

Los requerimientos nutricionales de proteína según se demuestra la población americana y canadiense:

- 0,8 g/kg/día – para adultos sin patología
- 1,5 g/kg/día – para niños menores de 1 año

- 1,1 g/kg/día – escolares y pubertad 4-13 años
- 0,85 g/kg/día – adolescentes 14-18 años
- 1,1 g/kg/día – Mujeres gestantes y lactantes

2. Hidratos de Carbono

Los carbohidratos son nutrientes que están en una gran variedad de alimentos, una de las principales funciones es transportar energía a todas las células. Por ende, ofrece energía a todos los órganos del cuerpo, iniciando desde el cerebro hasta terminar en los músculos, ya que actúa como combustible rápido y sencillo por medio del cuerpo humano. Cabe mencionar que una ingesta adecuada de carbohidratos en la dieta reduce la fatiga y en la recuperación tras realizar cualquier actividad física. Por otro lado, ayuda con la formación de material genético, como ADN y ARN, y de distintos tejidos corporales. (9)

Químicamente los hidratos de carbono están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno. Por lo que, la unidad básica son los monosacáridos (azúcares simples) en donde nutricionalmente forman parte fundamental la glucosa, fructosa y galactosa. En cuanto a los disacáridos que son constituidos por dos monosacáridos son relevantes la sacarosa (glucosa más fructosa), lactosa (azúcar de los lácteos: glucosa más galactosa) ymaltosa (glucosa más glucosa). Finalmente, los polisacáridos o también llamados hidratos de carbono son moléculas más complejas combinadas por un número variable de unidades de glucosa unidas entre sí. (9)

- Metabolismo de los carbohidratos

Es importante mencionar que los CHO proporciona más del 50 % de energía necesaria para el funcionamiento metabólico, desarrollo, reparación, ingesta, excreción y el

trabajo mecánico, por otro lado, estos contienen las reacciones que experimentan los CHOs de orígenes alimenticios a los desarrollados a partir de compuestos diferentes a lo CHOs. La oxidación de este tipo de glúcidos facilita energía, se acumulan como glucógeno, se usan para la síntesis de aminoácidos no esenciales y ante el aumento de CHOs por lo que facilita la síntesis de ácidos grasos. (10)

3. Lípidos

Los lípidos forman parte de un grupo suficientemente grande y diverso de compuestos orgánicos de origen biológico, conformados en su mayoría por átomos de carbono y oxígeno, y con una característica significativa de ser solubles en disolvente orgánicos. Además, la ausencia de los lípidos puede causar una variedad de alteraciones, debido a que varios de ellos elaboran funciones estructurales y reguladoras, entre ellas son. (11)

- Por medio de la beta oxidación, las grasas logran ser fuentes de energía rápida para las células, excepto las del sistema nervioso central y los eritrocitos, o servir como un reservorio de energía para cubrir las necesidades a lo largo del tiempo. (11)
- Hay ácidos grasos esenciales en donde no tiene la facilidad de ser sintetizados por el organismo, por ende, se debe tener una ingesta en dieta diaria, tales son ácidos araquidónico, linoleico y linoleico. (11)
- Los fosfolípidos, colesterol y proteínas constituyen las características fisicoquímicas de la membrana, las cuales son: reconocimiento celular, transmisión de mensajes, transporte de nutrientes, metabolitos y diversas actividades enzimáticas. (11)

4. Ingesta alimentaria

La ingesta alimentaria se debe al procedimiento por el cual el consumo de un determinado alimento que luego es degradado y cumple múltiples funciones en el organismo. Uno de los métodos más utilizados es la frecuencia alimentaria en base a esta técnica nutricional se puede terminar el consumo semanal de los distintos grupos alimentarios y llegar a una conclusión si su consumo es moderado, excesivo o deficiente.Según esta frecuencia de 8 grupos alimentarios es utilizado para contemplar una ingesta alimentaria saludable. (12)

- Cereales, papas, arroz, plátano verde, plátano maduro, yuca, maíz, trigo, avena, entre otros. 4-5 porciones diarias
- Verduras, coliflor, brócoli, acelga, espinaca, nabo, apio, alcachofa, arvejas, tomate, cebolla, entre otros. 2-4 porciones diarias
- Frutas, manzana, piña, papaya, mandarina, naranja, uvas, frutilla, sandía, pera, mango, melón, cerezas. 3 porciones diarias
- Lácteos, leche, queso descremado o semidescremado y yogurt natural. 2-3 porciones diarias
- Carnes, pescado, huevo, carne, pollo. 1-2 porciones diarias
- Grasas, aceites vegetales: oliva, girasol o aguacate, frutos secos. 2-3 porciones al día
- Azúcar, blanca, morena, panela o miel – no consumir en cantidades abundantes
- Sal. 1,50 g/d 0 ½ cdta diaria

La ingesta alimentaria son hábitos que se van adecuando los estudiantes a lo largo de su vida universitaria, por lo que el ser humano debe enfrentarse a etapas diferentes, cabe mencionar que, su nutrición es primordial para potencializar el sistema inmunológico, desarrollo y funcionamiento de órganos, por lo que evita enfermedades y a manteneruna vida saludable, ayudando su desempeño y funcionamiento óptimo. En la actualidad el aumento de morbilidad está relacionado con la ingesta alimentaria inadecuada. (13)

5. Hábitos alimentarios

Los hábitos alimenticios son fundamentales para nuestra vida diaria, ya que mejora el rendimiento académico de los estudiantes. Debido al consumo correcto de las necesidades nutricionales como macro y micronutrientes, vitaminas y minerales, además se ha evidenciado por medio de varias revisiones bibliográficas que mantener una alimentación variada y equilibrada ayuda a mantenerse activos, fuera de estrés, mejor concentración para realizar las actividades sea universitarias o fuera de la universidad. De igual modo, los hábitos alimentarios se clasifican en tipos importantesla alimentación y nutrición, ya que al hablar de alimentación se trata del acto de llevar elalimento a la boca por lo que el cuerpo es el encargado de metabolizar sin ningún control, por otro lado, la nutrición es el desarrollo biológico que sucede en los seres vivos cuando su organismo ingiere los alimentos y líquidos necesarios para un mejor desarrollo de las funciones vitales y mantenimiento de la salud óptima. (14)

Los hábitos alimentarios en jóvenes universitarios, es importante mencionar que esta generación es poco probable que lleven unos hábitos alimentarios saludables debido al desorden y consumo deficiente de alimentos saludables, existen diversos factores como: el horario de la universidad, las horas recorridas entre cada materia, el estrés portrabajos, pruebas, lecciones entre otras, ocasionando la presencia de diferentes patologías como: enfermedades no transmisibles, problemas de salud mental, ansiedad,

depresión entre otras. Generadas por un consumo malos hábitos alimentario y un consumo deficiente de macro y micronutrientes. (15)

Los jóvenes universitarios son un grupo vulnerable desde la parte nutricional, debido a un déficit de consumo de alimentos saludables, por lo que acostumbran a consumir entre horas huecas alimentos con alto contenido de grasa, jugos azucarados o gaseosas, productos procesados y ultra procesados, alimentos deficientes de nutrientes que no aportan de manera positiva al organismo. (16)

6. Evaluación de la dieta

En la actualidad el joven universitario es habitual que lleve una dieta con mayor ingesta energética, debido a la independencia alcanzada en el período universitario, obliga a los jóvenes a cambiar varios hábitos alimenticios a lo largo del tiempo. Debido a que su nuevo estilo de alimentación se ven afectados para su salud, por su consumo frecuente de alimentos procesados y ultra procesados o combinación de un mismo grupo alimentarios específicamente los carbohidratos simples que son de fácil digestión para transformarse en energía, por lo que los estudiantes a pesar de su consumo tienden a sentirse cansados, con fatiga y sueño, mientras que el consumo deficiente de alimentos como frutas y verduras, siendo estos ricos en vitaminas y minerales que aportan de manera positiva al organismo. Es importante mencionar que mantener una dieta rica en nutrientes no tiene mayor dificultad, simplemente que conste los grupos alimentarios importantes como: proteínas, carbohidratos, lácteos, frutas y verduras y grasas saludables (Rogers & Arias, 2023). (17)

La universidad forma parte de un ciclo peligroso para el progreso de hábitos que tendrán suma enfoque en la futura salud de las personas. Varios estudios han destacado que los jóvenes universitarios es un grupo específicamente vulnerable desde el punto de vista

nacional, por lo que se identifican, por llevar una dieta deficiente de macro y micronutrientes, consumir un solo tiempo de comida durante todo el día, picar entre horas, mantener un consumo alto de comidas rápidas e ingerir sustancias nocivas. (18)

7. Composición Corporal

La composición corporal es el eje principal de la valoración nutricional pues consiente en considerar las reservas corporales del organismo y, por lo que, descubre y modifica complicaciones nutricionales, en la masa grasa y masa muscular podrían verse principalmente afectadas. Así, a través de un estudio de composición corporal, se puede identificar y valorar la ingesta energética y los distintos nutrientes, el crecimiento o la actividad física, los nutrientes de los alimentos tienden a constituir partes del cuerpo por lo que las necesidades nutricionales dependen de la composición corporal. Cabe mencionar que el cuerpo humano se encuentra formado por varias sustancias (agua, huesos, músculos, etc.) pero de todas estas, el agua juega un papel importante ya que comprende la mayor parte entre el 50-65% del peso del cuerpo y en su mayor parte 80% se localiza en los tejidos metabólicamente activos. Por lo tanto, cantidad influye en la composición corporal y, en consecuencia, de la edad y del sexo. (19)

- Antropometría

La antropometría es una de las técnicas más aplicadas para valorar la composición corporal ya que su simplicidad la hace de fácil utilización en una gran mayoría de poblaciones lo que se necesita personal con conocimientos y correcta estandarización de las medidas, por lo que el objetivo es cuantificar los componentes primordiales del peso corporal e indirectamente valorar el estado nutricional mediante el desarrollo de medidas muy sencillas como; peso, talla, circunferencias y pliegues cutáneos, por medio

de estas, calcular distintos índices que permitan estimar masa libre de grasa y la grasa corporal. (19)

8. Factores Socio-económicos y Culturales

El estado nutricional es según, el resultado entre el gasto energético alimentario u otros nutrientes esenciales y el balance de las necesidades, por lo que el producto en una cantidad mayor se determina un espacio dado representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, pisco-socioeconómicos y ambientales. Estos factores pueden influir en la ingesta insuficiente de macro y micro nutrientes o excesivo consumo de nutrientes. De tal manera que son tres las causas que desencadenan los desórdenes nutricionales (desnutrición proteica, energética, carencias de micro nutrientes y enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación, obesidad, sobrepeso, diabetes, hipertensión, dislipidemia entre otras. (20)

Factores socio económicos: las personas que se encuentran en países desarrollados económicamente, al parecer tienen mayor peligro de sufrir problemas relacionados con la alimentación. Los estudiantes universitarios optan por una alimentación baja ennutrientes y de menor costo, ya que al momento de escoger un alimento los jóvenes se fijan en la rapidez en la que se pueda preparar, sea de menor costo, dejando atrás elvalor nutricional que el alimento contenga, el factor económico juega un papel de suma importancia debido que en varias ocasiones una alimentación saludable es costosa e inaccesible para los jóvenes con bajos recursos. (20)

- Alimentos: libre acceso y consumo de alimentos de buena calidad y nutritivos.
- Salud: estilo de vida, hábitos alimenticios, uso de los servicios de salud.
- Cuidados; capacidad de la familia y de la sociedad para atender a las personas vulnerables o brindar tiempo, cuidado, asistencia e instrucciones prácticos para

cubrir las necesidades de estas personas.

Sensibilizar a la población universitaria la forma adecuada de una alimentación de variedad y calidad mas no de cantidad, se refiere a elección de alimentos nutritivos que aporten de manera positiva al organismo. (20)

Factores culturales, la sociedad se deja llevar por estándares de belleza en la cultura occidental están enfocados en la delgadez y verse jóvenes, por lo que esto afecta principalmente a los a las poblaciones entre los 15 en adelante, es ahí que empiezan los problemas por preferir alimentos deficientes en macro y micronutrientes, por ende, existe la presión social en los adolescentes acerca de la apariencia física que los lleva a los altos índices de trastornos alimenticios. (21)

9. Educación en Nutrición

Mantener una buena alimentación tiene varios beneficios por lo que uno de ellos es el desarrollo físico y mental, y prevención de enfermedades no transmisibles, estrés, depresión, toda persona necesita de conocimientos bases sobre nutrición, es decir ayudaría a la población a preferir alimentos ricos en vitaminas y minerales. (22)

Una forma correcta de mantener una dieta saludable, es elegir de manera correcta los grupos alimentarios en donde se encuentren presentes en las 3 comidas principales y cumplir de uno a dos o hasta tres grupos alimentarios en las colaciones, por ende, se cumplirá con 5 tiempos de comida, sin embargo, el ser estudiante es difícil cumplir con estos requerimientos debido a las horas inadecuadas de clases, horas huecas y horarios irregulares, de tal manera que optan por mantenerse en ayunos permanentes o consumir comidas rápidas, dulces, comida con alto contenido de azúcar, grasas, productos procesados y ultra procesados. Es importante mencionar que el dejar de comer no es una opción ya que causa deficiencias, debilita las defensas del sistema inmunológico,

ansiedad, depresión, estrés, disminución del rendimiento académico, debilidad, cansancio, pérdida y aumento de peso respectivamente. (22)

Es importante mencionar que por la escasa economía de los jóvenes universitarios prefieren consumir sustancias psicotrópicas debido al bajo costo que esta contiene, por ende, dejan de lado el mantener una alimentación saludable con nutrientes de calidadque aporten nutrientes esenciales para prevenir la aparición de enfermedades como: hipertrigliceridemia hipercolesterolemia, hígado graso debido al consumo excesivo de estas sustancias y alimentos que no aportan positivamente al organismo. (22)

El manejo de porciones juega un papel importante en la alimentación, ya que el tener una cantidad correcta para cada grupo alimentaria ayudará a mejorar el estilo de vida, tomando en cuenta las porciones varían dependiendo la persona, por ejemplo: la cantidad correcta para las proteínas es la palma de la mano, para los carbohidratos es el puño de la mano, las verduras es el 50% de la alimentación diaria ya que la porción correcta es las palmas de las dos manos juntas, es importante no olvidarse los 8 vasos diarios que se debe consumir y acompañado de una fruta natural, de esta manera se logrará concienciar a los jóvenes universitarios el consumo adecuada del plato el plato saludable. (23)

1.2 Objetivos

1.2.1 Planteamiento de los objetivos

Objetivo General

- Analizar la ingesta alimentaria en estudiantes de nivelación y séptimo semestre de la carrera de Nutrición y Dietética mediante un estudio comparativo en la universidad Técnica de Ambato.

Objetivos Específicos

- Evaluar el estado nutricional mediante el IMC de los estudiantes de nivelación y séptimo semestre de la carrera de nutrición y dietética.
- Identificar los hábitos alimentarios a través de la frecuencia de consumo de alimentos de los estudiantes de nivelación y séptimo semestre de la carrera de nutrición y dietética.
- Evaluar las diferencias del IMC y de los hábitos alimentarios entre losestudiantes de nivelación y séptimo semestre de la carrera de Nutrición y Dietética.

1.2.2 Descripción del cumplimiento de los objetivos

- Se valorará su peso, talla por medio de una balanza y un tallímetro, previamente calibrados en el cual se podrá determinar el IMC en rangos valor normal: 18.5 a 24.9, bajo Peso: < 18.5, sobrepeso: >25 a 29.9.
- Se evaluará por medio de una encuesta online sobre frecuencia de consumo de alimentos, horarios de comida y disponibilidad de tiempo para alimentarse, con ayuda del Índice de Calidad de la alimentación, donde se identificará el consumo excesivo como deficientes de cada grupo alimentario.
- Se realizará una tabla comparativa entre nivelación y séptimo semestre de la carrera de nutrición y dietética y se evaluarán los hábitos alimentarios y el índice de masa corporalde cada uno de los participantes.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales (técnicas e instrumentos)

- **Datos Antropométricos:** A cada paciente se le realizará continuamente las siguientes medidas antropométricas
- **Báscula:** Este instrumento se utilizará durante 3 minutos en donde el paciente debe subirse sin zapatos, sin nada en los bolsillos, o algo pesado que interfiera en la toma de su peso.
- **Tallímetro. -** Este instrumento se utilizará mediante 3 minutos, en donde el paciente debe subirse sin zapatos, sin nada en los bolsillos, el cabello no debe estar recogido, ubicarse correctamente erguido, sus pies deben estar entre abiertos y pegados al tallímetro con la mirada al frente y su cabeza media inclinada.
- **IMC:** Este indicador se utilizará mediante un cálculo de peso y talla paradetectar si se encuentra en la normalidad, bajo peso, sobrepeso y obesidad

2.2 Métodos

Propuesta de un nuevo índice de calidad global de la alimentación. El objetivo del índice de alimentación saludable es analizar la alimentación tradicionalmente, por medio de la tendencia de consumo o recordatorio de 24 horas, por medio de ellos se evaluará el consumo de cada alimento, grupos de alimentos y de nutrientes y su grado de adecuación a las recomendaciones de la ingesta. Encuesta de frecuencia alimentaria. Tiene como objetivo analizar la frecuencia consumo de lácteos, verduras, frutas, cereales y grasas a la semana.

2.2.1 Nivel y Tipo de investigación

Se realizará una investigación observacional, de corte transversal, con enfoque cuantitativo, septiembre 2023- septiembre 2024. La población de estudio corresponde a 54 estudiantes de séptimo semestre y nivelación de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Técnica de Ambato, que corresponden a un grupo no vulnerable, se encuentra en una zona urbana de la provincia de Tungurahua. Para valorar la ingesta alimentaria de los estudiantes de nutrición y dietética se valorará su peso, talla por medio de una balanza y un tallímetro, previamente calibrados en el cual se podrá determinar el IMC en rangos valor normal: 18.5 24.9, bajo Peso: < 18.5, sobrepeso: >25 – 29.9 y un cuestionario de preguntas de conocimiento, sobre frecuencia de consumo de alimentos, preferencia alimentaria en donde se dé a conocer los factores más importantes para elegir sus alimentos, correspondiente de acuerdo al agrado para consumir los alimentos, recabar información sobre las horas en las que consumen sus comidas diarias, preparación y consumo de los mismos. Para la aplicación de esta encuesta, se utilizará la plataforma Microsoft formas de manera online,aproximadamente 30 preguntas.

2.2.2 Selección del área o ámbito de estudio

Esta investigación se realizará en la universidad Técnica de Ambato con los estudiantes de nivelación. En séptimo semestre son alrededor de 60 estudiantes que colaborarán con esta investigación. Campo: Salud Área: Epidemiología y Salud Pública Aspecto: EL estudio comparativo de la ingesta alimentaria en estudiantes de nutrición y dietética

2.2.3 Población y muestra

Población: El estudio se desarrollará en la universidad técnica de Ambato-Campus Ingahurco, con el total de 54 estudiantes de Nutrición y Dietética de nivelación y séptimo

semestre de la facultad de Ciencias de la Salud, que cumplen los siguientes criterios:

2.2.4 Criterios de Inclusión y Exclusión

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de séptimo semestre de la carrera de Nutrición y Dietética
- Estudiantes de nivelación de la carrera de nutrición y dietética
- Estudiantes que firmaron el consentimiento informado

Criterios de exclusión:

- Estudiantes embarazadas
- Estudiantes que tenga algún diagnóstico de trastorno alimenticios
- Estudiantes que no pertenezcan a nivelación y séptimo semestre
- Estudiantes que no estuvieron de acuerdo con participar en el proyecto de investigación

2.2.5 Descripción de la intervención y procedimientos para la recolección de información

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicas	Técnicas e instrumentos
Bajo peso Normal Sobrepeso Obesidad	<18.4 18.5-24.9 25-29.9 30-34.9	IMC	Talla Peso	Pesa Tallímetro:
Encuesta de frecuencia de alimentos	6 grupos de alimentos Lácteos- Verduras Cereales Carnes Frutas Azúcares	Índice de calidad global de la alimentación	Saludable No saludable	Tablas de referencia Índice de calidad global de la alimentación

Nota* Elaborado por Mary Escobar

2.2.6 Hipótesis

Existe una diferencia significativa en los hábitos de alimentación e Índice de masa corporal entre los estudiantes de séptimo semestre y nivelación de la carrera de Nutricióny Dietética

2.2.7. Aspectos éticos

La investigación se realizará de aspectos éticos para todas los estudiantes que participen, por lo que se mantendrá un respeto hacia todas las personas que se encuentren involucrados en el estudio de investigación. Se garantiza total confidencialidad de todoslos datos que se obtengan durante todo el proceso del proyecto a desarrollarse. Por otro lado, para mayor seguridad se empleará un código que lo identifique. Se señala además que el tratamiento de la información estará a cargo de un investigador principal. Que se responsabiliza de los mismos. Es importante mencionar que el investigador declara no tener ningún conflicto de intereses y no aplica protección a grupos vulnerables presentes en la investigación. En caso de tener pacientes con sobrepeso y obesidad o bajo peso y desnutrición se remitirá al paciente a la unidad de salud de la facultad.

CAPÍTULO III

RESULTADO Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

3.1.1 Analisis e interpretación de los resultados

3.1.2 Evaluación del estado nutricional de nivelación y séptimo semestre

En la siguiente tabla se evidencia la composición corporal de los estudiantes de nivelación de acuerdo al Índice de Masa Corporal (IMC), en donde se puede evidenciar que más de la mitad de los estudiantes con un 75% presentan normopeso representando 27 participantes, seguidamente con un 13% presentar sobrepeso lo cual lo son 5 personas que participaron en el estudio, con un 8,33% se evidencia sobrepeso reflejando 3 personas, finalmente con un 2.78% con tal solo 1 participante de la población presenta bajo peso, por lo que se puede asegurar que más de la mitad de los estudiante se encuentran con un IMC normal. (Tabla 1)

Tabla 1. Índice de masa corporal de Nivelación

	Frecuencia	**Porcentaje**
Bajo peso	1	2.78%
Normal	27	75.00%
Sobrepeso	5	13.89%
Obesidad Tipo I	3	8.33%
Total	**36**	**100.00%**

Nota: * Elaborado por Mary Escobar

En la siguiente tabla se evidencia la composición corporal de los estudiantes de séptimo semestre de acuerdo al Índice de Masa Corporal (IMC), en donde se puede evidenciar que más de la mitad de los estudiantes con un 72,22% presentan normopeso representando 13 participantes, seguidamente con un 16,67% presentar sobrepeso lo cual lo son 3 personas que participaron en el estudio, con un 11,11% se evidencia obesidad tipo I reflejando 2 participantes de la población total, por lo que se puede

asegurar que más de la mitad de los estudiante se encuentran con un IMC normal. (Tabla 2)

Tabla 2. Índice de masa corporal séptimo

	Frecuencia	**Porcentaje**
Bajo Peso	0	0.00%
Normal	13	72.22%
Sobrepeso	3	16,67%
Obesidad tipo I	2	11.11%
Total	**18**	**100.00%**

Nota: * Elaborado por Mary Escobar

3.1.3 Tipo de alimentación de nivelación y séptimo semestre

En la tabla muestra los datos obtenidos por la encuesta realizada para valorar el tipo de alimentación, de acuerdo al índice de alimentación saludable se evaluó el, 81% representando a 29 participantes siendo la mayor parte de la población del estudio que mantienen una alimentación que necesita cambios es decir obtuvieron un puntaje entre 50 y 80; seguidamente con 19% representando a 7 participantes que mantienen una alimentación poco saludable obteniendo una puntuación <50, por lo que la mayor parte de estudiantes no cumplen con las recomendaciones nutricionales debido a su inadecuado estilo de vida alimentario. (tabla 3)

Tabla 3. Tipo de alimentación de nivelación

	Frecuencia	**Porcentaje**
Alimentación poco saludable	7	19%
Alimentación que necesita cambios	29	81%
Alimentación saludable	0	0%
Total	**36**	**100%**

Nota: * Elaborado por Mary Escobar

En la tabla muestra los datos obtenidos por la encuesta realizada para valorar el tipo de alimentación, de acuerdo al índice de alimentación saludable se evaluó el, 100%

representando a 18 participantes siendo toda la población del estudio en donde mantienen una alimentación que necesita cambios es decir obtuvieron un puntaje entre 50 y 80; por lo que toda la población del estudio no cumple con las recomendaciones nutricionales debido a su inadecuado estilo de vida alimentario. (tabla 4)

Tabla 4. Tipo de alimentación de séptimo semestre

	Frecuencia	Porcentaje
Alimentación saludable	0	0%
Alimentación poco saludable	0	0%
Alimentación que necesita cambios	18	100%
Total	**18**	**100%**

Nota: * Elaborado por Mary Escobar

3.1.4 Comparación de índice de masa corporal de nivelación y séptimo semestre

En la siguiente tabla de la población general se observa que la mayor parte de los evaluados se encuentran en un estado nutricional normal cumpliendo con un 75% de los estudiantes de nivelación a comparación de los estudiantes de séptimo semestre con un 72%, seguidamente con un estado nutricional de sobrepeso cumpliendo un 17% de los estudiantes de séptimo semestre en donde supera a los de nivelación que tan solo cumple un 8%, por otro lado, tenemos un estado nutricional de obesidad en donde se evidencia un mayor número de participantes con el 14% los estudiantes de nivelación sin embargo con el 11% de los participantes de séptimo semestre encontrándose en el mismo estado nutricional, finalmente con un 3% en los estudiantes de nivelación presentan bajo peso por lo que en séptimo semestre ninguno de los evaluados ninguno presentó estado nutricional de bajo peso, es decir la mayoría de los participantes cumplen con un IMC normal que va desde 18,5 kg/m2 a 24,9 kg/m2. (tabla 5)

Tabla 5. Índice de masa corporal total de población

	Porcentaje de Nivelación	Porcentaje de Séptimo
Bajo peso	3%	0%
Normal	75%	72%
Sobrepeso	8%	17%
Obesidad	14%	11%
Total	**100%**	**100%**

Nota* Elaborado por Mary Escobar

3.1.5 Comparación de alimentación saludable entre nivelación y séptimo semestre

En la tabla muestra los datos obtenidos por la encuesta realizada para valorar el tipo de alimentación, de acuerdo al cuestionario de Índice de alimentación saludable se evaluó el, 54% de toda la población estudiantes de Nivelación y Séptimo semestre representando así los 54 participantes que fueron evaluados en este estudio en donde existe mayor prevalencia en los estudiantes de nivelación obteniendo un 81% a comparación de séptimo semestre que obtuvo l00% es decir tienen una alimentación quenecesita cambios por lo que obtuvieron un puntaje entre 50 y 77; seguidamente con19% del restante de la población de los estudiantes de nivelación mantienen una alimentación poco saludable obteniendo una puntuación <50, por lo que la mayor parte de estudiantes no cumplen con las recomendaciones nutricionales debido a su inadecuado estilo de vida alimentario. (tabla 6)

Tabla 6. Alimentación saludable de nivelación y séptimo semestre

	Porcentaje de nivelación	Porcentaje de séptimo
Alimentación saludable	0%	0%
Alimentación que necesita cambios	81%	100%
Alimentación poco saludable	19%	0%
Total	**100%**	**100%**

Nota: *Elaborado por Mary Escobar

3.1.5 Comparación de consumo diario de los grupos alimentarios entre nivelación y séptimo semestre

En la tabla se observa el porcentaje de consumo diario de los grupos alimentarios en donde nivelación tiene un mayor porcentaje de consumo en el grupo de cereales y derivados con un 41.67% en comparación a séptimo semestre de 38.89%, para el consumo del grupo de verduras y hortalizas nivelación tiene un 54.29% a diferencia de séptimo semestre con un 30.56%, para el grupo de frutas nivelación representa un 31.43 % y séptimo semestre un 30.56%, para el grupo de leches yderivados séptimo semestre tiene mayor consumo con un 27.78% a diferencia de nivelación con un 20.00%, para legumbres o leguminosas nivelación prevalece con un porcentaje de 8.57% y séptimo semestre con un 2.78%, por otro lado el grupo de las carnes los estudiantes de nivelación tienen un consumo del 62.86% y séptimo semestre de 47.22%, para el grupo de las grasas nivelación tiene 25,71% y séptimo semestre 22.22%, finalmente el grupo de los dulces y alimentos procesados nivelación tiene un porcentaje del 2.86% en comparación a séptimo semestre que tiene un consumo del 0.00% en estos grupos de alimentos (Tabla7).

Tabla 7. Comparación de consumo diario de los grupos alimentarios entre nivelación y séptimo semestre

		Nivelación	Séptimo
	Cereales y derivados	41.67 %	38.89 %
	Verduras y hortalizas	54.29 %	30.56 %
	Frutas	31.43 %	30.56 %
	Leche y derivados	20.00 %	27.78 %
	Legumbres o leguminosas	8.57 %	2.78 %
	Carnes	62.86 %	47.22 %
	Grasas	25.71 %	22.22 %
	Dulces	2.86 %	0.00 %
	Alimentos procesados	2.86 %	0.00 %

Nota* Elaborado por Mary Escobar

En la tabla se observa el porcentaje de consumo de 3 o más veces de los grupos alimentarios en donde nivelación tiene un mayor porcentaje de consumo en el grupo de cereales y derivados con un 27.78% en comparación a séptimo semestre de 11.11%,para el consumo del grupo de verduras y hortalizas nivelación tiene un 33.33% a diferencia de séptimo semestre con un 16.67%, para el grupo de frutas nivelación representa un 36.33 % y séptimo semestre un 16.67%, para el grupo de leches y derivados nivelación con un 36.11% a comparación de séptimo semestre con un 11.11%,para legumbres o leguminosas nivelación prevalece con un porcentaje de 25.00 % y séptimo semestre con un 13.89%, por otro lado el grupo de las carnes los estudiantes de nivelación tienen un consumo del 27.78% y séptimo semestre de 2.78%, para el grupo de las grasas nivelación tiene 25,00% y séptimo semestre 16.67%, para el grupo de los dulces nivelación tiene 22.22% y séptimo semestre tiene un 11.11%, finalmente para el grupo de los alimentos procesados nivelación tiene un porcentaje del 19,44% en comparación a séptimo semestre con un consumo de 5.56%. (Tabla 8)

Tabla 8. Comparación de consumo de 3 o más veces a la semana de los grupos alimentarios entre nivelación y séptimo semestre

	Nivelación	Séptimo
Cereales y derivados	27.78 %	11.11 %
Verduras y hortalizas	33.33 %	16.67 %
Frutas	36.11 %	16.67 %
Leche y derivados	36.11 %	11.11 %
Legumbres o leguminosas	25.00 %	13.89 %
Carnes	27.78 %	2.78 %
Grasas	25.00 %	16.67 %
Dulces	22.22 %	11.11 %
Alimentos procesados	19.44 %	5.56 %

Nota* Elaborado por Mary Escobar

En la tabla se observa el porcentaje de consumo de 1 o 2 veces de los grupos alimentarios en donde nivelación tiene un mayor porcentaje de consumo en el grupo de cereales y derivados con un 13.89 % en comparación a séptimo semestre con unconsumo nulo, para el consumo del grupo de verduras y hortalizas nivelación tiene un 13.89% a diferencia de séptimo semestre con un 2.78%, para el grupo de frutas nivelación representa un 33.33 % y séptimo semestre un 2.78%, para el grupo de leches y derivados nivelación con un 41.67% a comparación de séptimo semestre con un 11.11%, para legumbres o leguminosas nivelación prevalece con un porcentaje de

55.56 % y séptimo semestre con un 30.56%, por otro lado el grupo de las carnes los estudiantes de nivelación tienen un consumo del 8.33% y séptimo semestre con un consumo nulo de 1 a 2 veces por semana, para el grupo de las grasas nivelación tiene 47.22% y séptimo semestre 19.44%, para el grupo de los dulces nivelación tiene 50.00% y séptimo semestre tiene un 22.22%, finalmente para el grupo de los alimentos procesados nivelación tiene un porcentaje del 58.33% en comparación a séptimo semestre con un consumo de 22.22%. (Tabla 9)

Tabla 9. Comparación de consumo de 1 o 2 veces a la semana de los grupos alimentarios entre nivelación y séptimo semestre

Grupo de alimentos	Nivelación	Séptimo
Cereales y derivados	13.89 %	0.00 %
Verduras y hortalizas	13.89 %	2.78 %
Frutas	33.33 %	2.78 %
Leche y derivados	41.67 %	11.11 %
Legumbres o leguminosas	55.56 %	30.56 %
Carnes	8.33 %	0.00 %
Grasas	47.22 %	19.44 %
Dulces	50.00 %	22.22 %
Alimentos procesados	58.33 %	22.22 %

Nota* Elaborado por Mary Escobar

En la tabla se observa el porcentaje de no consumo de los grupos alimentarios en donde nivelación tiene un mayor porcentaje de consumo en el grupo de cereales y derivados con un 2.78% en comparación a séptimo semestre con un consumo nulo, para el consumo del grupo de verduras y hortalizas y frutas tanto nivelación y séptimo semestre tienen un consumo nulo, para el grupo de leches y derivados nivelación con un2.78% a comparación de séptimo semestre mantiene un consumo nulo por este grupo de alimentos, para legumbres o leguminosas nivelación prevalece con un porcentaje de 11.11 % y séptimo semestre con un 2.78%, por otro lado el grupo de las carnes los estudiantes de nivelación tienen un consumo del 2.78% y séptimo semestre con un consumo nulo, para el grupo de las grasas nivelación tiene 25.00% y séptimo semestre 22.22%, para el grupo de los dulces y alimentos procesados se evidencia que nivelación prevalece con un mínimo porcentaje del 2.78% y séptimo semestre tiene un consumo nulo por estos grupos de alimentos. (Tabla 10)

Tabla 10. Comparación del no consumo de los grupos alimentarios entre nivelación y séptimo semestre

	Grupo de alimentos	Séptimo	Séptimo
	Cereales y derivados	2.78 %	0.00 %
	Verduras y hortalizas	0.00 %	0.00 %
	Frutas	0.00 %	0.00 %
	Leche y derivados	2.78 %	0.00 %
	Legumbres o leguminosas	11.11 %	2.78 %
	Carnes	2.78 %	0.00 %
	Grasas	25.00 %	22.22 %
	Dulces	2.78 %	0.00 %
	Alimentos procesados	2.78 %	0.00 %

Nota* Elaborado por Mary Escobar

3.2 Verificación de la hipótesis

Al analizar el índice de masa corporal entre nivelación y séptimo semestre de la carrera de nutrición y dietética, a través de la aplicación de chi-cuadrado, se encontró que no existe una diferencia estadísticamente significativa (p> 0,05) entre el estado nutricional y los estudiantes de los diferentes paralelos. Dando como resultado rechazar la hipótesis alternativa y aceptar la hipótesis nula, la cual hace referencia a que no hay diferencia en estado nutricional entre los dos grupos. (tabla11)

Tabla 11. Relación de IMC nivelación y séptimo semestre resultado de prueba de chi-cuadrado.

	Niveles		
IMC	**Séptimo**	**Nivelación**	**Total**
Normal	13	27	40
Obesidad tipo 1	2	3	5
Sobrepeso	3	5	8
Bajo peso	0	1	1
Total	18	36	54

Pruebas de χ^2

	Valor	Gl	p
χ^2	0.675	3	0.879
N	54		

Nota* Fuente Jamovi

Tabla 12. Relación de alimentación de nivelación y séptimo semestre resultado de prueba de chi-cuadrado.

	Niveles		
Alimentación	**Séptimo**	**Nivelación**	**Total**
Necesita Cambio	18	31	49
Poco saludable	0	5	5
Total	18	36	54

Pruebas de χ^2			
Valor		**gl**	**p**
χ^2	2.76	1	0.097
N	54		

3.3 Discusión

La educación superior en la actualidad ha presentado varios procesos en los proyectos de vida de los jóvenes profesionales, en donde ha sido determinante la ingesta alimentaria, puesto que permite identificar el correcto desempeño en sus actividades cotidianas.

Es por ello, que dentro de esta investigación se determinó y analizó la ingesta alimentaria de los estudiantes de nivelación y séptimo semestre de la carrera de Nutrición y Dietética, mediante un estudio comparativo, el mismo que evidenció que el Índice de Masa Corporal (IMC) se encuentra en un estado nutricional normal, puestoque los porcentajes de los dos semestres bordea desde los 72 a 75% del 100 % de la población evaluada; sin embargo el porcentaje restante están dentro del sobrepeso y obesidad.

Además, se evaluó los hábitos alimenticios de acuerdo a la frecuencia de consumo de alimentos de nuestra población, es por ello que se utilizó criterios para definir la puntuación de las variables según el índice de alimentación saludable, en donde cada uno de los diferentes grupos alimentarios se designó su debida evaluación, por lo cual, si el consumo de cereales y derivados, verduras y hortalizas, frutas, leches y derivados, es diario, se determinó una puntuación máximo de 10, si el consumo es de 3 o más veces a la semana, su calificación fue de 7.5, por lo que, el consumo de 1 a 2 veces a la semana se dio una puntuación de 5 a 2.5 y finalmente con una puntuación de 0 si su consumo es nulo.

Ahora si su consumo es semanal, correspondiente a un solo grupo de alimentos, como las carnes, su puntuación fue de 10 si consume de 1 a 2 veces por semana, si su consumo fue de 3 o más veces por semana llevó una puntuación de 7.5, sin embargo, si

consumió de 1 a 2 veces por semana es de 5 y el consumo diario de este grupo de alimentos se dará una puntuación de 2.5, finalmente, si el consumo es nulo se puntuará 0.

Seguidamente, el grupo de alimentos con consumo ocasional, como son: las grasas, dulces y alimentos procesados, tuvo una puntuación sobre 10 si nunca o casi nunca los consume, por lo que sí lleva un consumo de 1 a 2 veces por semana se calificó con 7.5 y3 o más veces a la semana se puntuó de 5 a 2.5 y si su consumo es diario llevó una puntuación de 0.

Una vez designada la puntuación a cada uno de los grupos alimentarios se determinó el tipo de alimentación de cada uno de los individuos, donde si la suma va mayor a 80 la alimentación es saludable, si la suma va de 50 a 80 la alimentación necesita cambios, por último, si la puntuación es menor o igual a 50 es una alimentación poco saludable.

Es por ello que, en base a los valores antes mencionados se pudo determinar que, dentro de los resultados, que la población no tuvo mayor similitud, ya que los dos cursos analizados se ubicaron entre una puntuación de 50 a 77, por lo que necesitan cambios en su alimentación.

En cuanto a la comparación de alimentación a base del cuestionario del índice de alimentación saludable en donde se evaluó el 100% de la población entre nivelación y séptimo semestre, obteniendo un resultado por parte de nivelación con un 81% a comparación de séptimo semestre que obtuvo un 100% es decir tienen una alimentación que necesita cambios por lo que obtuvieron un puntaje de entre 50 a 77; seguidamente con 19% del restante de la población de los estudiantes de nivelación mantienen una alimentación poco saludable obteniendo una puntuación <50, por lo que la mayor parte

de estudiantes no cumplen con las recomendaciones nutricionales debido a su inadecuado estilo de vida alimentario

Por otro lado, mediante una tabla comparativa se pudo evaluar los hábitos alimenticios frente al IMC, un Índice de Masa Corporal se evidenció que cuenta con un estado nutricional normal; sin embargo, necesitan cambios en su alimentación, por lo cual se debe incrementar actividad física y hábitos saludables.

Para concluir, la alimentación saludable es fundamental al menos para los estudiantes universitarios, debido a que necesitan mayor concentración para el esfuerzo académico que día a día realizan, es por ello que al momento de alimentarse debe realizarse un balance de grupos alimenticios nutritivos, lo cual beneficia que el organismo absorba los nutrientes necesarios, para mantener una calidad de vida y una dieta variada y nutritiva.

Es por ello que, es necesario contar con los nutrientes básicos para el crecimiento y desarrollo de una vida saludable y activa, así como las conductas alimentarias que se clasifican en grupos importantes la alimentación y nutrición, ya que al hablar de alimentación se conoce del acto de transportar el alimento a la boca por lo que el organismo es el encargado de metabolizar sin ningún control.

Es así que, la nutrición es el desarrollo biológico que sucede en los seres vivos cuando su organismo absorbe los alimentos y líquidos necesarios para un mejor desarrollo de las funciones vitales y mantenimiento de la salud óptima. (14)

Finalmente, este proyecto permite abrir nuevas líneas de investigación vinculadas a los hábitos y tiempos adecuados de alimentación en estudiantes universitarios, lo cual permitirá profundizar en un estilo de vida saludable.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES

4. 1 Conclusiones

Una vez analizado los datos se evaluó el estado nutricional de los estudiantes universitarios, mediante el IMC, por lo que se evidencio que entre los dos cursos nivelación y séptimo semestre fueron 40 estudiantes que se encontraban en un estado nutricional normal, seguidamente con sobrepeso fueron 8 los estudiantes, y 5 estudiantes con obesidad tipo I y tan solo 1 con bajo peso dándonos el 100% de la población evaluada.

Además, se identificó los hábitos alimentarios de cada uno de los estudiantes de nivelación y séptimo semestre de la carrera de Nutrición y Dietética, según la frecuencia de consumo de alimentos, a través de una encuesta en línea que se le realizó a cada uno de ellos, llegando a la conclusión que los dos cursos mantenían un consumo diario por cereales derivados, verduras y hortalizas, frutas, leches derivados y carnes. Seguidamente prevalece un consumo de 1 o 2 veces por semana con los siguientes grupos alimentarios como legumbres o leguminosas, grasas, dulces, y alimentos procesados, cabe mencionar una mínima población respondió a su consumo nulo por dichos alimentos antes mencionados.

Finalmente, se realizó una comparación entre el IMC y el tipo de alimentación entre nivelación y séptimo semestre en los resultados se evidencio que no existe una diferencia significativa entre los estudiantes de nivelación y séptimo semestre debido que la mayoría de los evaluados se encontraban en un rango nutricional normal; sin embargo, según las variables del índice de alimentación saludable y evaluándose a cada uno de ellos, ningún estudiantes de los dos semestres sumó una puntuación de 80 refiriéndose a que su alimentación es saludable.

4.2 Recomendaciones

- Se recomienda optar por una muestra aleatoria de estudiantes de los diferentes semestres dentro de la carrera de nutrición y dietética para captar una variedad de perspectivas y hábitos alimentarios más específicos.
- Elegir herramientas validadas y fiables para recopilar información sobre la ingesta alimentaria, como registros de alimentos (dietas de 24 horas), cuestionarios de frecuencia de alimentos o aplicaciones móviles para registro dietético.
- Utilizar métodos estadísticos apropiados para comparar las diferencias en la ingesta alimentaria entre los grupos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Organizacion Mundial de la Salud. La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos. OMS. 2021.

2. Nutrición - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [cited 2024 Aug 1]. Available from: https://www.paho.org/es/temas/nutricion

3. SENPLADES. Plan Nacional del Buen vivir 2017-2021 Planificamos para toda una vida [Internet]. Vol. 1, Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo. 2017. 150 p. Available from: http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/07/Plan-Nacional-para-el-Buen-Vivir-2017-2021.pdf

4. De Jesús K, López D, Alexander V, López Q, Esther M, León M, et al. Riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en universitarios del área de la salud. Ju'unea Rev Investig. 2022;7(8).

5. NERLY JOHANNA ESPINOZA ROJAS. Hábitos Alimentarios Y Estado Nutricional De Los Estudiantes De Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez De Mendoza De Amazonas, Chachapoyas – 2018. Univ Nac Rodriguez Toribio Mendoza. 2018;

6. Dominga C, Díaz R, Michelle D, Murillo Y, Paz Sánchez CE, Antonio J, et al. ESTADO NUTRICIONAL CORRELACIONADO A LA CALIDAD DE ALIMENTACION QUE CONSUMEN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Rev Pertinencia Académica ISSN 2588-1019 [Internet]. 2023 Sep 30 [cited 2024 Aug 1];7(3):18–38. Available from:

https://revistas.utb.edu.ec/index.php/rpa/article/view/2960

7. Bartrina JA, Arija Val V, Maíz Aldalur E, Martínez De Victoria Muñoz E, Ortega Anta RM, Pérez-Rodrigo C, et al. Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. Nutr Hosp. 2016;33.

8. Martínez Augustin O, Martínez De Victoria Muñoz E. Proteínas y péptidos en nutrición enteral. Vol. 21, Nutricion Hospitalaria. 2006.

9. Moran L. (2021). ¿Qué hidratos de carbono debemos consumir y cuáles no (y cuándo) ?. The conversation. Recuperado de:https://theconversation.com/que-hidratos-de-carbono-debemos-consumir-y-cuales-no-y-cuando-160945. - Buscar con Google [Internet]. [cited 2024 Aug 1]. Available from: https://www.google.com/search?q=Moran+L.+(2021).+¿Qué+hidratos+de+carbono+debemos+consumir+y+cuáles+no+(y+cuándo)+%3F.+The+conversation.+Recuperado+de%3Ahttps%3A%2F%2Ftheconversation.com%2Fque-hidratos-de-carbono-debemos-consumir-y-cuales-no-y-cuando-160945.&rlz=1C1CHBD_esEC904EC904&oq=Moran+L.+(2021).+¿Qué+hidratos+de+carbono+debemos+consumir+y+cuáles+no+(y+cuándo)+%3F.+The+conversation.+Recuperado+de%3Ahttps%3A%2F%2Ftheconversation.com%2Fque-hidratos-de-carbono-debemos-consumir-y-cuales-no-y-cuando-160945.&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBBzI1NWowajeoAgCwAgA&sourceid=chrome&ie=UTF-8

10. Hilda Ramírez-Pérez Silvia Buntinx Dios AE. METABOLISMO DE CARBOHIDRATOS, LÍPIDOS Y PROTEÍNAS.

11. Hoyos Serrano M, Rosales Calle VV. Revista de Actualización Clínica Investiga.

Rev Actual Clínica Investig [Internet]. [cited 2024 Aug 1];2142. Available from: http://revistasbolivianas.umsa.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=&lng=es&nrm=iso&tlng=

12. Villar Jiménez AM, Matzumura-Kasano JP, Gutiérrez-Crespo HF, Villar Jiménez AM, Matzumura-Kasano JP, Gutiérrez-Crespo HF. Teleorientación y teleseguimiento en la ingesta alimentaria de pacientes con hipertensión arterial y diabetes mellitus. Horiz Médico [Internet]. 2022 Mar 3 [cited 2024 Aug 1];22(1):e1757. Available from: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2022000100007&lng=es&nrm=iso&tlng=es

13. De F, De C, Salud LA, De Enfermería C, Científico A, Bonilla V, et al. Comportamiento alimentario en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato durante el confinamiento por la pandemia COVID-19. 2022 Mar 1 [cited 2024 Aug 1]; Available from: https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/35148

14. De F, De C, Salud LA, De Enfermería C. Hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes universitarios. 2023 Jun 8 [cited 2024 Aug 1]; Available from: https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/38727

15. de NUTRICIÓN DIETÉTICA CY, Alimentarios Nivel De HY, Cristhian Borja Julca Asesor J, Florentina Gabriela Vidal Huamán M, -Perú L. Hábitos alimentarios y nivel de ansiedad en universitarios de una universidad privada, Lima - 2021. Univ Priv del Norte [Internet]. 2023 Jan 7 [cited 2024 Aug 1]; Available from: https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/33015

16. Cervera Burriel F, Serrano Urrea R, Vico García C, Milla Tobarra M, García Meseguer MJ. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Nutr Hosp. 2013;28(2).

17. Rogers, B., & Arias, D. F. G. (2023). Patrones De Alimentación En Estudiantes Universitarios De Bogotá. Ingenio Libre, 12(22), 15-28. - Buscar con Google [Internet]. [cited 2024 Aug 1]. Available from: https://www.google.com/search?q=Rogers%2C+B.%2C+%26+Arias%2C+D.+F.+G.+(2023).+Patrones+De+Alimentación+En+Estudiantes+Universitarios+De+Bogotá.+Ingenio+Libre%2C+12(22)%2C+15-28.&rlz=1C1CHBD_esEC904EC904&oq=Rogers%2C+B.%2C+%26+Arias%2C+D.+F.+G.+(2023).+Patrones+De+Alimentación+En+Estudiantes+Universitarios+De+Bogotá.+Ingenio+Libre%2C+12(22)%2C+15-28.&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqBggAEEUYOzIGCAAQRRg7MgYIARBFGEAyBggCEEUYPDIGCAMQRRg8MgYIBBBFGDzSAQc0MTJqMGo3qAIAsAIA&sourceid=chrome&ie=UTF-8

18. Sánchez Sastre L. E. U. de Enfermería y Fisioterapia.

19. Angels A, Casal G, Lind J. Manual de Nutrición y Dietética-Capítulo 11-Vitaminas. Dep Nutr Fac Farm Univ Complut Madrid. 2017;

20. Arcos Soto, S. I. Relación De Personas Presentes Durante Un Episodio De Alimentación Saludable Con El Consumo De Vegetales En Estudiantes Universitarios Con Imc Normal, febrero 2022. - Buscar con Google [Internet]. [cited 2024 Aug 1]. Available from: https://www.google.com/search?q=Arcos+Soto%2C+S.+I.+Relación+De+Personas+Presentes+Durante+Un+Episodio+De+Alimentación+Saludable+Con+El+Co

nsumo+De+Vegetales+En+Estudiantes+Universitarios+Con+Imc+Normal%2C+febrero+2022.&rlz=1C1CHBD_esEC904EC904&oq=Arcos+Soto%2C+S.+I.+Relación+De+Personas+Presentes+Durante+Un+Episodio+De+Alimentación+Saludable+Con+El+Consumo+De+Vegetales+En+Estudiantes+Universitarios+Con+Imc+Normal%2C+febrero+2022.&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqBggAEEUYOzIGCAAQRRg7MgYIARBFGDwyBggCEEUYPNIBBzM5MWowajeoAgCwAgA&sourceid=chrome&ie=UTF-8

21. Jaramillo Pillajo, N. (2022). Influencia de las redes sociales sobre la ingesta alimentaria de los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa San Miguel de los Bancos, 2022 (Master's thesis). - Buscar con Google [Internet]. [cited 2024 Aug 1]. Available from: https://www.google.com/search?q=Jaramillo+Pillajo%2C+N.+(2022).+Influencia+de+las+redes+sociales+sobre+la+ingesta+alimentaria+de+los+adolescentes+de+bachillerato+de+la+Unidad+Educativa+San+Miguel+de+los+Bancos%2C+2022+(Master%27s+thesis).&rlz=1C1CHBD_esEC904EC904&oq=Jaramillo+Pillajo%2C+N.+(2022).+Influencia+de+las+redes+sociales+sobre+la+ingesta+alimentaria+de+los+adolescentes+de+bachillerato+de+la+Unidad+Educativa+San+Miguel+de+los+Bancos%2C+2022+(Master%27s+thesis).&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBBzQ5MWowajeoAgCwAgA&sourceid=chrome&ie=UTF-8

22. Lewitan D, Valenti C, Katz M, Perri N, Cascu AL, Ricci S, et al. Impacto del desarrollo de huertas familiares acompañadas de educación alimentaria nutricional en familias en situación de vulnerabilidad. Actual nutr [Internet]. 2023 [cited 2024 Aug 1];24(1):3–12. Available from: https://fi-admin.bvsalud.org/document/view/jb4w9

23.) Lima González, R. E. (2023). Efecto de un plan de alimentación con probióticos

sobre la hemoglobina glucosilada de pacientes con diabetes mellitus tipo 2 del Centro de Salud Saucillo. - Buscar con Google [Internet]. [cited 2024 Aug 1]. Available from: https://www.google.com/search?q=)+Lima+González%2C+R.+E.+(2023).+Efecto+de+un+plan+de+alimentación+con+probióticos+sobre+la+hemoglobina+glucosilada+de+pacientes+con+diabetes+mellitus+tipo+2+del+Centro+de+Salud+Saucillo.&rlz=1C1CHBD_esEC904EC904&oq=)+Lima+González%2C+R.+E.+(2023).+Efecto+de+un+plan+de+alimentación+con+probióticos+sobre+la+hemoglobina+glucosilada+de+pacientes+con+diabetes+mellitus+tipo+2+del+Centro+de+Salud+Saucillo.&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBBzI5OGowajeoAgCwAgA&sourceid=chrome&ie=UTF-8

ANEXOS

ANEXO 1 - Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del estudio*:* **"**Estudio comparativo de la ingesta alimentaria en estudiantes de Nutrición y Dietética"

Nombre, dirección y teléfono del Investigador Principal: Mary Belén Escobar Suntasig, Angelita Muñoz y Barrio Oriente, 0995134940

He recibido una explicación satisfactoria sobre el procedimiento del estudio, su finalidad, riesgos, beneficios y alternativas.

He quedado satisfecho/a con la información recibida, la he comprendido, se me han respondido todas mis dudas y comprendo que mi participación es voluntaria.

Presto mi consentimiento para el procedimiento propuesto y conozco mi derecho a retirarlo cuando lo desee, con la única obligación de informar mi decisión al investigador responsable del estudio.

_____

Firma,

Nombre:

Número de cédula del sujeto investigado o representante legal:

Fecha:

ANEXO 2 - ENCUESTA

AL CONSTESTAR ESTA ENCUENTA NO CORRERA NINGUN TIPO DE RIESGO DE VERSE PERJUDICADO LOS DATOS SE USARÁN CON FINES DE LA INVESTIGACIÓN CADEMICA.

¿Con que frecuencia consume usted a la semana cereales y derivados (Yuca, verde, camote, papas, arroz, maíz, maduro, cebada, trigo, fideo)?

Consumo diario

3 o más veces a la semana

1 a 2 veces a la semana

Menos de 1 vez a la semana

Nunca o casi nunca

¿Con que frecuencia consume usted a la semana Verduras y Hortalizas (Zanahoria, cebolla, lechuga, col, tomate, pimiento)??

Consumo diario

1 o más veces a la semana

1 a 2 veces a la semana

Menos de 1 vez a la semana

Nunca o casi nunca

¿Con que frecuencia consume usted a la semana Frutas (Naranja, papaya, guayaba, maracuyá, naranjilla, guineo, toronja, zapote, chirimoya, guayabas)?

Consumo diario

3 o más veces a la semana

1 a 2 veces a la semana

Menos de 1 vez a la semana

Nunca o casi nunca

¿Con que frecuencia consume usted a la semana Lácteos y Derivados (Leche, queso y yogurt)?

Consumo diario

3 o más veces a la semana

1 a 2 veces a la semana

Menos de 1 vez a la semana

Nunca o casi nunca

¿Con que frecuencia consume usted a la semana Legumbres o Leguminosas: (Habas, frejol, arveja, maní)?

Consumo diario

3 o más veces a la semana

1 a 2 veces a la semana

Menos de 1 vez a la semana

Nunca o casi nunca

¿Con que frecuencia consume usted a la semana Carnes: (Res, vísceras, pollo, pescado, cuy)?

Consumo diario

3 o más veces a la semana

1 a 2 veces a la semana

Menos de 1 vez a la semana

Nunca o casi nunca

¿Con que frecuencia consume usted a la semana Grasa: (Aceite vegetal, manteca de cerdo)??

Consumo diario

3 o más veces a la semana

1 a 2 veces a la semana

Menos de 1 vez a la semana

Nunca o casi nunca

¿Con que frecuencia consume usted a la semana Dulces: (Bocadillos, alfeñique, panela, miel, etc.)?

Consumo diario

3 o más veces a la semana

a 2 veces a la semana

Menos de 1 vez a la semana

Nunca o casi nunca

¿Con que frecuencia consume usted a la semana Alimentos Procesados: (Gaseosas, jugos procesados, papas en funda, etc.)?

Consumo diario

o más veces a la semana

1 a 2 veces a la semana

Menos de 1 vez a la semana

Nunca o casi nunca

¿En qué lugar sueles comer con más frecuencia?

a. En casa

b. En restaurantes

c. En la universidad o centro de estudios

d. En otros lugares (especificar)

¿Cuántas comidas al día sueles realizar regularmente?

a. 1 comida al día

b. 2 comidas al día

c. 3 comidas al día

d. Más de 3 comidas al día

¿Sueles seguir un plan dietético específico o una dieta equilibrada sin restricciones?

a. Sigo un plan dietético estricto

b. Sigo pautas generales, pero sin un plan específico

c. No sigo ningún plan, como variado

d. No presto atención a mi dieta

¿Tomas suplementos nutricionales de manera regular?

a. Sí, diariamente

b. Sí, varias veces a la semana

c. Ocasionalmente

d. No tomo suplementos

¿Con qué frecuencia realizas actividad física o ejercicio regularmente?

a. Diariamente

b. Varias veces a la semana

c. Una vez a la semana

d. No realizo ejercicio

¿Cuál es tu principal fuente de información sobre nutrición y hábitos alimentarios?

a. Clases universitarias

b. Internet y redes sociales

c. Libros y revistas especializadas

d. Consejo de profesionales de la salud

¿Qué tan consciente eres de las porciones y tamaños de las raciones de comida que consumes?

a. Muy consciente

b. Algo consciente

c. Poco consciente

d. No soy consciente

¿Sueles planificar tus comidas con anticipación para asegurar una dieta balanceada?

a. Siempre planifico mis comidas

b. A menudo planifico mis comidas

c. Ocasionalmente planifico mis comidas

d. Nunca planifico mis comidas

¿Cómo describirías tu nivel de satisfacción con tu alimentación actual en términos de variedad y diversidad de alimentos?

a. Muy satisfecho/a

b. Satisfecho/a

c. Neutral

d. Insatisfecho/a

e. Muy insatisfecho/a

ANEXO 3 - Cuestionario de Frecuencia de Consumo Alimentario según el Índice Saludable (IASE), modificando por Norte Navarro & OrtizMoncada

	LISTADO DE ALIMENTOS	¿CUANTAS VECES COME?				
	Alimentos de consumo *DIARIO*					
		Consumo diario	**3 o más veces a lasemana**	**1 o 2 veces ala semana**	**Menos de 1 vez a lasemana**	**Nunca o casi nunca**
N°		10	7,5	5	2,5	0
1	Cereales y derivados: Yuca, verde, camote, papas, arroz, maíz, maduro, cebada trigo, fideo.					
2	Verduras y Hortalizas: Zanahoria, cebolla, lechuga, col, tomate, pimiento					
3	Frutas: Naranja, papaya, guayaba, maracuyá, naranjilla, guineo,toronja,mango,zapote,chirimoya,guabas.					
4	Leche y derivados: Leche, queso y yogurt					
5	Legumbres o leguminosas: habas, frejol,, arveja, maní					
	Alimentos de consumo SEMANAL					
		1º 2 veces a la semana	**3 o más veces a la semana**	**Menos de 1 vez a la semana**	**Consumo diario**	**Nunca o casi nunca**
		10	7,5	5	2,5	0

6	*Carnes:* res, vísceras, pollo, pescado, cuy					
	Alimentos de consumo OCASIONAL					

		Nunca o casi nunca	**Menos de 1 vez a la semana**	**1 o 2 veces ala semana**	**3 o más veces a la semana**	**Consumo diario**
		10	7,5	5	2,5	0
7	*Grasas:* aceite vegetal, manteca de cerdo					
8	*Dulces;* bocadillos, alfeñiques, panela, miel, etc.					
9	**Refrescos con azúcar:** gaseosas, jugos procesados, etc.					
10	*Variedad*: 2 puntos si cumple cada una de las recomendaciones diarias,1 punto si cumple cada una de las recomendaciones semanales.					

ANEXO 4. Criterios para definir la puntuación de las variables del Índice de Alimentación Saludable

Variables	Criterios para puntuación máximo de 10	Criterios para puntuación máximo de 7,5	Criterios para puntuación máximo de 5	Criterios para puntuación máximo de 2,5	Criterios para puntuación máximo de 0
Consumo diario:					
Cereales y derivados	Consumo diario	3 o más veces a la semana	1 o 2 veces a la semana	Menos de 1 vez a la semana	Nunca o casi nunca
Verduras y Hortalizas	Consumo diario	3 o más veces a la semana	1 o 2 veces a la semana	Menos de 1 vez a la semana	Nunca o casi nunca
Frutas	Consumo diario	3 o más veces a la semana	1 o 2 veces a la semana	Menos de 1 vez a la semana	Nunca o casi nunca
Leche y derivados	Consumo diario	3 o más veces a la semana	1 o 2 veces a la semana	Menos de 1 vez a la semana	Nunca o casi nunca
Consumo semanal					
Carnes	1 o 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana	Menos de 1 vez a la semana	Consumo diario	Nunca o casi nunca
Legumbres	1 o 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana	Menos de 1 vez a la semana	Consumo diario	Nunca o casi nunca
Consumo ocasional	Nunca o casi nunca				
Grasas	Nunca o casi nunca	Menos de 1 vez a la semana	1 o 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana	Consumo diario
Dulces	Nunca o casi nunca		1 o 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana	Consumo diario
Refrescos con azúcar	2 puntos si cumple cada una de las recomendaciones diarias, 1 punto si cumple cada una de las recomendaciones semanales.	Menos de 1 vez a la semana	1 o 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana	Consumo diario
Variedad		Menos de 1 vez a la semana			