

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE ENFERMERÍA

“INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA SOBRE PATRONES ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERIA”

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Enfermería

Modalidad: Artículo Científico

Autora: Aponte Aponte, Jennifer Carolina

Tutora: Lic Mg. Fernández, Nieto Miriam Ivonne

Ambato – Ecuador

Septiembre 2025

APROBACIÓN DEL TUTOR

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

"**INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA SOBRE PATRONES ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERIA**" desarrollado por Aponte Aponte Jennifer Carolina, 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 2025

LA TUTORA



Fernández Nieto, Miriam Ivonne

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Artículo científico "**INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA SOBRE PATRONES ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERIA'"**, 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 y antecedentes investigativos

Ambato, septiembre 2025

LA AUTORA

Firmado electrónicamente por:
JENNIFER CAROLINA APONTE APONTE
Validar únicamente con FirmaEC

Aponte Aponte, Jennifer Carolina

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Lic.Mg Fernández Nieto Miriam Ivonne con CC: 0701795429 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA SOBRE PATRONES ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERIA"** 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 de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institución al 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 2025



Firmado electrónicamente por:
MIRIAM IVONNE FERNANDEZ NIETO
Validar únicamente con FirmaEC

.....

Fernández Nieto, Miriam Ivonne
CC: 0701795429

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Aponte Aponte Jennifer Carolina con CC: 1850852441en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA SOBRE PATRONES ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERIA"**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo de Revisión 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 de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institución al 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 2025

Firmado electrónicamente por:
JENNIFER CAROLINA APONTE APONTE
Validar únicamente con FirmaEC

.....

Aponte Aponte Jennifer Carolina

C.C1850852441

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador, aprueban en el informe del Proyecto de Investigación: "**INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA SOBRE PATRONES ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERIA**", de Jennifer Carolina Aponte Aponte, estudiante de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato.

Ambato, septiembre 2025

Parar su constancia firma

…… …… …… …… ……

Presidente

....

1er Vocal 2 do Vocal

Colegio Oficial de Enfermería Málaga

D. JUAN ANTONIO MANZANO ROBLES, SECRETARIO DEL ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA DE MÁLAGA, DEL QUE ES PRESIDENTE D. JOSÉ MIGUEL CARRASCO SANCHO

CERTIFICA

Que el artículo **"Intervención de enfermería sobre patrones alimentarios en estudiantes de la carrera de enfermería"**, cuyas autoras son **Miriam Ivonne Fernández Nieto,** con Cédula de Ciudadanía 0701795429, y Jennifer Carolina Aponte Aponte, **ha sido aceptado para su publicación** en la Revista Electrónica ***Enfermería Cuidándote***, con ISSN 2695-9364, editada por el Ilustre Colegio Oficial de Enfermería de Málaga (https://enfermeriacuidandote.com/).

Y para que así conste se expide,

En Málaga, a 18 de julio de 2025.

VºBº
El Presidente
José Miguel Carrasco Sancho

ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA DE MÁLAGA

El Secretario
Juan Antonio Manzano Robles

Código Seguro de Verificación: completed_e9c284ec-de50-4221-be91-675b0ac84e7e.pdf
Este código permite la verificación de la integridad de una copia de este documento en la siguiente URL:
https://colenfermalaga.com/validar-certificado/completed_e9c284ec-de50-4221-be91-675b0ac84e7e.pdf
FIRMADO POR: Ilustre Colegio Oficial de Enfermería Málaga
José Miguel Carrasco Sancho - Presidente (18/07/2025 13:16:31)
Juan Antonio Manzano Robles - Secretario (18/07/2025 12:39:32)

C/ Juan de Herrera nº36, 29009 Málaga
Tel. 952 39 53 20 | 952 39 53 12
Fax 952 257 898
oficial@colegioenfermeriamalaga.es
colenfermalaga.com

DEDICATOR IA

El presente Artículo de Original lo dedico en primera instancia a mi madre María Elida Aponte quien para mi es mi mayor inspiración a salir adelante, es una guerrera y luchadora quien supo darnos a mí y a mis hermanos la educación que merecíamos para tener un futuro mejor. Todo mi esfuerzo y trabajo dedicado en toda mi carrera y la culminación de la misma la dedico a mi familia especialmente a mis hermanos quien siempre supieron cómo darme los ánimos respectivo s, les dedito a ellos todo mi trabajo por permitirme salir adelante y convertirme en la persona que soñaba ser.

Jennifer Aponte

AGRADECIMIENTO

La vida siempre me puso por caminos desconocidos pero con disciplina y constancia se logra lo que uno se lo propone, por este motivo quiero agradecer a Dios por darme la fuerza de salir adelante con todas las metas propuestas y las que aún faltan por cumplir. Agradezco a mi madre por todo el esfuerzo puesto en mi durante todo este camino y por nunca faltarme cariño y amor, gracias por ser mi la palanca de fuerza en todos los días de mi vida, también quiero dar las gracias a toda mi familia por el apoyo brindado y el amor que siempre me dieron. Por otra parte quiero agradecer a todos los maestros de mi escuela, colegio y universidad por todos los conocimientos brindados para que tenga un mejor futuro y poder salir adelante y enfrentarme al mundo.

En este apartado quiero agradecer de mis grandes amigas, compañeras de travesuras, colegas, Marthas: Andreina Jácome, Lesly Tirado y Gladys Aguilar. Les agradezco un mundo entero por no dejar que la presión de tareas caiga y sea un poco más relajado, gracias por tosas las risas, lloros, y enojos que vivimos juntas. Agradezco a todas las personas que existen en mí mundo. Muchas gracias.

Jennifer Aponte

“INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA SOBRE PATRONES ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERIA”

RESUMEN

Introducción. Los patrones alimenticios son conductas dietéticas sistemáticas que representan la selección, la preparación y el consumo de alimentos dentro de un marco sociocultural. Estas prácticas están moldeadas por influencias familiares, culturales y sociales, y evolucionan a lo largo de la vida, comenzando en la infancia.

Objetivo. Determinar la intervención es de enfermería sobre hábitos alimentarios en estudiantes de la carrera de enfermería.

Materiales y métodos. Se empleó un enfoque cuantitativo, con un diseño observacional y alcance descriptivo, La muestra estuvo compuesta por 105 estudiantes de primer semestre de enfermería seleccionado s mediante criterios de inclusión y exclusión, a quienes se les aplicó un cuestionario auto administrado a través de los grupos de WhatsApp de los que disponen los estudiantes. Los datos se analizaron utilizando los programas Excel y SPSS, incorporando medidas de tendencia central y tablas de distribución de frecuencias.

Resultados. Los principales hallazgos indicaron que la mayoría de los estudiantes siguen prácticas alimenticias parcialmente adecuadas. Se identificó una deficiencia notable en el consumo de frutas y verduras, junto con un consumo importante de alimentos procesados, como patatas fritas, refrescos y productos de confitería. Además, se observó que la mayoría de los estudiantes consumen sus comidas principales en casa con sus familiares.

Conclusión. Este estudio destaca la necesidad apremiante de implementar intervenciones educativas y estrategia s de apoyo social destinadas a mejorar los patrones alimenticios de los estudiantes, fomentando así una dieta más equilibrada y saludable.

PALAB RAS CLAVES: COMPORTAMIENTO ALIMENTICIO, ALIMENTACIÓN SALUDABLE, ESTILOS DE VIDA, ESTUDIAN T ES DE ENFERMERÍA.

“INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA SOBRE PATRONES ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERIA”

ABSTRACT

Introduction. Eating patterns are systematic dietary behaviors that represent the selection, preparation, and consumption of food within a sociocultural framework. These practices are shaped by family, cultural, and social influences, and evolve throughout life, beginning in childhood.

Objective. To determine nursing interventions on eating habits in nursing students.

Materials and methods. A quantitative approach was used, with an observational design and descriptive scope. The sample consisted of 105 first-semester nursing students selected through inclusion and exclusion criteria, who were given a self-administered questionnaire through the WhatsApp groups available to the students. The data were analyzed using Excel and SPSS programs, incorporating measures of central tendency and frequency distribution tables.

Results. The main findings indicated that most students follow partially adequate eating practices. A notable deficiency in fruit and vegetable consumption was identified, along with a significant consumption of processed foods, such as chips, soft drinks and confectionery products. In addition, it was observed that most students consume their main meals at home with their relatives.

Conclusion. This study highlights the urgent need to implement educational interventions and social support strategies aimed at improving students' eating patterns, thus encouraging a more balanced and healthy diet.

KEYWORDS: EATING BEHAVIOR, HEALTHY EATING, LIFESTYLES, NURSING STUDENTS

INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimenticios son prácticas dietéticas que involucran la selección, preparación y consumo de alimentos (1,2). Estas acciones, que se repiten de manera deliberada, están influenciadas por el contexto sociocultural y se desarrollan desde la infancia, siendo moldeadas por factores familiares, sociales y culturales (3).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (4) ha destacado la necesidad urgente de abordar los hábitos nutricionales de los estudiantes universitarios debido a su repercusión en la salud pública. Investigación es indican que estos estudiantes tienden a tener hábitos alimenticios inadecuados, con un bajo consumo de frutas, verduras y legumbres (5,6), y un alto consumo de alimentos procesados como comida rápida, frituras y bebidas azucaradas. A pesar de que la OMS recomienda un consumo mínimo de 400 gramos diarios de frutas y verduras, solo el 17,4% de los estudiantes universitarios logra cumplir con esta recomendación (7).

Vargas (8) enfatiza que la falta de conocimiento sobre alimentación saludable puede llevar a comportamientos perjudiciales. La autora resalta la importancia de mejorar la educación nutricional en los estudiantes de enfermería, no solo para su propio bienestar, sino también para que puedan servir como modelos en su futura práctica profesional. En este sentido, Torres (9) destaca el papel de la enfermería en la promoción de hábitos alimentarios saludables, destacando la necesidad de involucrar a padres y comunidades educativas. Investigaciones a nivel mundial evidencian esta problemática. En Estados Unidos (10), un estudio reveló un aumento en el consumo de alimentos procesados, azúcares y grasa s, junto con una disminución en la ingesta de frutas y verduras. De manera similar, Pastor et al (11) en España, analizaron a 213 estudiantes universitario s y encontraron un alejamiento de las dietas saludables, con un incremento en el consumo de lácteos, carnes, dulces y bebidas azucaradas.

En América Latina, Hernández et al. (12) administraron encuestas a 102 estudiantes universitarios, con un predominio de mujeres y una edad promedio de 20 años. Casi el 50% de los participante s informaron de la práctica de llevar comida de casa y desayunar con regularidad; sin embargo, menos de la mitad de la muestra dijo consumir diariamente al menos una fruta o verdura. Mientras que un 76% de los participantes afirmó que sus hábitos alimenticios influyen en su rendimiento académico

En Chile, Mora et al. (13) observaron tasas de consumo de frutas inferiores al 20% y de verduras del 42%; sin embargo, el 60% de la muestra mantuvo una

ingesta adecuada de legumbres, productos lácteos y carne blanca. Además, destacaron las elevadas tasas de consumo de azúcar y comida chatarra, junto con la frecuente omisión del desayuno.

En Ecuador, Yaguachi y otros (14) identificaron una ingesta deficiente de productos lácteos (73,1%), verduras (70,6%) y frutas (76,3%), mientras que el consumo de comida rápida y bebidas carbonatada s era relativamente inferior (60,5% y 72,2%, respectivamente). Además, el 61,3% de los participantes se abstuvo de consumir alcohol. Por el contrario, Hernández y otros (15) evaluaron a estudiantes universitario s de la región costa y descubrieron que el 70,06 % comía tres veces al día, aunque algunas personas informaron que se saltaban la cena debido a obligaciones académicas o restricciones financieras. Solo el 48,07% seguía un patrón dietético saludable, mientras que el consumo de fruta s y verduras era notablemente inadecuado.

Los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios son de suma importancia, ya que este grupo demográfico experimenta importantes cambio s en su estilo de vida, mayores responsabilidades académicas y limitaciones de tiempo, lo que los hace susceptible s de adoptar hábitos alimenticios perjudiciales que repercuten negativamente en su salud física y mental, así como en su rendimiento académico. La identificación de estos patrones dietéticos facilita el desarrollo de intervenciones específicas destinadas a promover prácticas alimentarias saludables, mitigar los trastorno s nutricionales y mejorar el bienestar cognitivo y emocional. Además, estos hallazgos pueden servir para informar las políticas institucional es y fomentar entornos universitarios propicios para prácticas dietéticas equilibradas, contribuyen do así a un discurso científico más amplio y a aumentar la conciencia sobre la importancia de la nutrición durante esta etapa del desarrollo.

Ante lo expuesto, surge el problema de investigación ¿Cuáles son los hábitos alimenticios que practican los estudiantes de primer semestre de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato? para lo cual este estudio se plantea como objetivo: Identificar los patrones alimenticios que practican los estudiantes de primer semestre de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato.

Materiales y métodos.

Esta investigación siguió un enfoque cuantitativo, en donde no se manipularon ninguna variable, simplemente se limitó a observar las características (16) que presentaron los estudiantes universitarios en relación con el consumo de los hábitos alimenticios.

La población estuvo conformada por 115 estudiantes de primer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, de cuya población se seleccionó a los estudiantes mediante criterios de inclusión y exclusión determinados para este estudio. Se incluyó a estudiantes legalmente matriculados en el período académico septiembre 2024 – febrero 2025, y aquellos que firmaron el consentimiento informado. Se excluyeron de la investigación a estudiantes ausentes en el momento de la recogida de información, y a estudiantes que no completaron el cuestionario, logrando la participación de 105 estudiantes a quienes se les aplicó el instrumento de medida de forma censal.

Para la recolección de información se utilizó el cuestionario denominado "Cuestionario autocompleta do de hábitos alimenticios para adolescentes" cread o y validado por Flores y Macedo (17), dicho instrumento está conformado por 27 ítems con 4 opciones de respuesta y 3 dimensiones: 6 preguntas que identifican el consumo de alimentos adecuados, 9 preguntas que identifican el consumo de alimentos no adecuados y 12 preguntas que hacen mención a la frecuencia, lugar y compañía para el consumo de alimentos. En general este instrumento mostró un alfa de Cronbach de 0,71, considerado una consistencia interna aceptable.

Para el análisis de los resultados, se asignó un sistema de puntuación que oscila entre 0 y 3 puntos a las opciones de respuesta de las preguntas simples, mientras que se designó una puntuación de 0 a 1,5 puntos para aquellas preguntas compuestas. En consecuencia, la puntuación máxima para la primera dimensión fue de 12 puntos, para la segunda de 21 puntos y para la tercera alcanzó los 18 puntos, lo que suma un total de 51 puntos para la evaluación general del cuestionario. Para analizar los hábitos alimenticios, la puntuación total obtenida del cuestionario se categorizó de la siguiente manera: hábitos alimentarios inadecuados, por puntuaciones inferiores a 25, hábitos alimentarios parcialmente adecuados oscilan entre 25,5 y 38, y hábitos alimentarios adecuados abarcan puntuaciones superiores a 38,5.

Una vez receptado el consentimiento informado, el cuestionario se aplicó mediante los grupos de WhatsApp de los que disponen los estudiantes, a quienes se les compartió el link para el autocompletado de la información.

Finalmente, la información fue tratada a través del software Excel y la plataforma estadística SPSS, acrónimo en inglés Statistical Package for the Science Socials, o en español Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales, versión 27, mediante medidas de tendencia central para la variable numérica edad y tablas de frecuencia para las variables categóricas (18).

El perfil de investigación fue sometido a una evaluación exhaustiva por parte del Comité de Ética de Investigación de la Universidad Técnica de Ambato, en estricto cumplimiento de las normas establecidas que rigen la investigación en seres humanos, incluidas las disposiciones establecidas en la Declaración de Helsinki promulgada por la Asociación Médica Mundial (19). Los participan te s recibieron un documento de consentimiento informado y se reservaron el derecho de retirarse del estudio en cualquier momento sin que ello tenga repercusiones adversas. Se garantizó la preservación de la privacidad, la confidencialidad y la defensa de la autonomía de los participantes, con una prohibición explícita de la discriminación por motivos de raza, género, color o etnia.

Resultados.

Información demográfica. En esta investigación participaron 105 estudiante s de la carrera de Enfermería de primer semestre de la Universidad Técnica de Ambato, quienes presentaron una edad mínima de 18 y máxima de 28 años, con una media de 20 años y una desviación estándar de 1,7 años, 84 (80%) de ellos fueron de sexo femenino y 21 (20%) de sexo masculino.

Hábitos alimenticios. En la tabla 1 se describe la frecuencia y porcentaje de los hábitos alimenticios que practicaron los estudiantes, categorizado s en Inadecuados, parcialmente inadecuados y adecuados.

Tabla 1. *Hábitos alimenticios*

Categorías	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Parcialmente inadecuados	72	68,6
Inadecuados	31	29,5
Adecuados	2	1,9
Total	105	100,0

Fuente: Elaboración propia

Algo que preocupa mucho, solo el 1.9% de los estudiantes tienen hábitos alimenticios adecuados, este resultado interpela a los profesores de la carrera de Enfermería quienes deben realizar una intervención primordial para mejora r los hábitos alimenticios de sus estudiantes, ya que el 29, 5 % posee hábitos alimenticios inadecuados, ya que, la alimentación afecta directamente el rendimiento académico, de ahí la importancia de que las intervenciones de enfermería sean proactivas con el fin de cambiar estos hábitos en pro de la educación y la salud de este colectivo.

Consumo de alimentos adecuados. En la tabla 2 se describe la frecuencia y cantidad de alimentos adecuados que consumen los estudiantes a la semana.

Tabla 2. *Alimentos adecuados*

	0 a 2		3 a 4		5 a 6		A diario	
Ítems	f	%	f	%	f	%	f	%
¿Cuántos días a la semana comes verduras?	40	38,1	36	34,3	14	13,3	15	14,3
¿Cuántas porciones consumes?	53	50,5	43	41,0	9	8,6	0	0,0
¿Cuántos días a la semana come frutas?	35	33,3	48	45,7	9	8,6	13	12,4
¿Cuántas porciones consumes?	29	27,6	48	45,7	21	20,0	7	6,7
	0 a 2		3 a 4		5 a 6		A diario	
¿Cuántos días a la semana toma lácteos?	60	57,1	33	31,4	8	7,6	4	3,8
	0 a 2 vasos		3 a 4 vasos		5 a 6 vasos		Más de 7 vasos	
¿Cuántos vasos de agua natural toma al día?	33	31,4	52	49,5	17	16,2	3	2,9

Fuente: Elaboración propia

Los resultados en la siguiente tabla nos muestran que los estudiantes de primer semestre con el 38,1% come verduras de 0 a 2 veces a la semana y un bajo porcentaje del 14,3% lo coma a diario, de igual manera un 50,5% de ellos coman de 0 a 2 porciones, siendo muy bajo para el requerimiento del cuerpo humano. Respecto al consumo de frutas a la semana y cuantas porciones consumen de ellas el más alto porcentaje es de 3 a 4 veces a la semana, teniendo así una ligera diferencia con respecto de las verduras. En el consumo de lácteos de 0 a 2 veces a la semana 60 estudiantes consumen lácteos representando el 57,1 % de consumo, mientras que solo 4 estudiantes consumen a diario lácteos. Por otro lado, llama mucho la atención el consumo de agua natural, los estudiante s consumen de 3 a 4 vasos al día representado por el 49,5%, recordando que la OMS recomienda tomar de 1,5 a 2 litros de agua al día y estos divididos en 8 vasos al día, por lo que se entiende que los estudiantes de primer semestre de la carrera de enfermería no están consumiendo la cantidad de agua correcta.

Consumo de alimentos inadecuados. En la tabla 3 se describe la frecuencia y cantidad de alimentos inadecuados que consumen los estudiantes a la semana.

Tabla 3. *Alimentos inadecuados*

Ítems	Más de 5		3 a 4		1 a 2		Ninguno	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Jamón, salchicha, salami o chorizo	7	6,7	17	16,2	64	61,0	17	16,2
Comida rápida (hamburguesas, pizzas o tacos)	4	3,8	21	20,0	65	61,9	15	14,3
Dulces o chocolates	9	8,6	23	21,9	61	58,1	12	11,4
Pan dulce, galletas o pasteles	11	10,5	21	20,0	63	60,0	11	10,5
Papas fritas, duritos, nachos o similares	8	7,6	21	20,0	66	62,9	9	8,6
Bebes cerveza u otra bebida con alcohol	0	0	6	5,7	31	29,5	68	64,8
¿Cuántas bebidas consumes?	3	2,9	12	11,4	25	23,8	65	61,9
Refrescos, jugos embotellados o aguas frescas.	6	5,7	31	29,5	56	53,3	12	11,4
	Más de 4		3 vasos		2 vasos		1 vaso	
¿Cuántos vasos consumes?	0	0	57	54,3	31	29,5	17	16,2

Fuente: Elaboración propia

Es muy importante recalcar que más de 60 estudiantes consumen alimentos chatarra de 1 a dos 2 a la semana, teniendo un porcentaje más alto del 62,9 % de estudiantes que consumen comida rápida 1 a 2 veces a la semana. Mientras tanto el 53,3% de ellos consumían refrescos, jugos embotellados o aguas frescas.

Frecuencia, compañía y lugar de tiempos de comida. En la tabla 4 se describe la frecuencia, compañía y lugar de tiempos de comida por semana que realizan los estudiantes sujetos a este estudio.

Tabla 4. *Frecuencia y lugar de tiempos de comida*

Tiempo de comida	0 a 1		2 a 3		4 a 5		6 a 7	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Desayuno	15	14,3	25	23,8	15	14,3	50	47,6
Comida	4	3,8	15	14,3	28	26,7	58	55,2

Cena	7	6,7	18	17,1	25	23,8	55	52,4
Refrigerio	28	26,7	40	38,1	12	11,4	25	23,8
	Puesto ambulante		Restaurante		Llevo de casa		En casa	
Desayuno	10	9,5	17	16,2	15	14,3	63	60,0
Comida	4	3,8	29	27,6	21	20,0	51	48,6
Cena	3	2,9	14	13,3	16	15,3	72	68,6
Refrigerio	28	26,7	27	25,7	18	17,1	32	30,5
	Solo		Con conocidos		Con amigos		Con mi familia	
Desayuno	8	7,6	20	19,0	10	9,5	67	63,8
Comida	5	4,8	27	25,7	20	19,0	53	50,5
Cena	2	1,9	16	15,2	5	14,3	72	68,6
Refrigerio	28	26,7	24	22,9	18	17,1	35	33,3

Fuente: Elaboración propia

En relación con la frecuencia, la compañía y el lugar del consumo de comidas entre los estudiantes de enfermería, los resultados indican que una gran proporción de estudiantes, el 47,6% desayuna de 6 a 7 veces por semana, seguida de cerca por el almuerzo, y el 55,2% de los estudiantes afirma que lo consume con la misma regularidad. Del mismo modo, la cena se consume con una frecuencia del 52,4%, mientras que los refrigerios se ingieren con menos frecuencia, y el 26,7% de los estudiantes declaran que los consumen una vez por semana. En cuanto a la ubicación de estas comidas, el 60% de los estudiantes declaran que desayunan en casa, mientras que, para la comida principal, el 48,6% opta por traer la comida de su casa y la cena se hace predominantemente también en casa (68,6%). En cuanto a la compañía, los estudiantes indican que la mayoría de las veces (19%) desayunan en compañía de conocidos, mientras que la cena se suele compartir con miembros de la familia (68,6%), lo que destaca la importancia del entorno familiar en las conductas alimentarias.

Discusión

Los resultados de esta investigación sobre los hábitos alimenticios de estudiantes de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato revelan que un tercio presenta hábitos alimenticios inadecuados, con bajo consumo de frutas, verduras y lácteos, coincidiendo con estudios previos (10, 12). Al igual que en investigaciones de EE.UU. y México, los participantes muestran un déficit en estos grupos alimenticios esenciales, lo que evidencia la necesidad de iniciativas educativas para promover dietas equilibradas, en línea con las recomendaciones

de la OMS (7). Esta insuficiencia refleja determinantes socioambientales y académicos, como limitaciones de tiempo y acceso a productos frescos, como señala Hernández et al. (15). Para abordar estos desafíos, se requiere n programas de educación nutricional que mejoren el bienestar estudiantil y los preparen para fomentar prácticas alimentarias saludables en su futuro profesional.

El consumo de comida rápida, dulces, frituras y bebidas azucaradas coincide con hallazgos a nivel mundial. En EE.UU. (10) y España (11), se identifican patrones similares de alto consumo de ultraprocesados y bajo consumo de frutas y verduras. Al respecto, Parra (20) encontró que el consumo frecuente de frutas y verduras mejora el desempeño académico, mientras que una alta ingesta de azúcares lo disminuye. Investigaciones en México (12) y Chile (13) también destacan altos niveles de ingesta de procesados y escaso consumo de alimentos frescos, reforzando la persistencia de hábitos perjudiciales en estudiante s universitario s.

Respecto a la frecuencia, lugar y compañía durante las comidas, la mayoría de los estudiantes desayuna, almuerza y cena de 6 a 7 veces por semana, mientras que los refrigerios se consumen una vez por semana. Predomina el desayuno y la cena en casa, mientras que el almuerzo suele llevarse desde la casa. Los estudiantes desayunan con conocidos y cenan en familia, lo que resalta la influencia del entorno familiar en sus hábitos.

Estos hallazgos se alinean con la literatura existente. Por ejemplo, Pastor et al. (11) observan que los estudiantes universitario s españoles también prefiere n comer en casa, resaltando el impacto familiar en sus dietas. De igual manera, Hernández et al. (15) hallan tendencias similares en México, aunque con menor frecuencia. Por otro lado, Yaguachi et al. (14) reportan un menor consumo de snacks y comida rápida en Latinoamérica, respaldando los datos de este estudio, donde los refrigerios son poco frecuentes, posiblemente por una mayo r regulación familiar.

Estos resultados sugieren que, aunque los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato priorizan comer en casa, las intervenciones deben considerar el contexto familiar y social para ser efectivas. Esto destaca la urgencia de implementar intervenciones educativas en entornos universitario s que promuevan opciones alimentarias más saludables. Asimismo, enfatizan la importancia de la educación nutricional en estudiantes de enfermería, no solo para su salud individual, sino también para capacitarlos como promotores de estilos de vida saludables en su práctica profesional,

contribuyendo así a reducir enfermedades crónicas como obesidad y diabetes tipo 2.

Esta investigación presenta varias limitaciones como: una muestra pequeña y no representativa de solo 105 estudiantes de primer semestre de Enfermería en una universidad ecuatoriana, lo que dificulta la generalización de los resultados. El enfoque cuantitativo y alcance descriptivo no permite investigar las causas subyacente s de los patrones alimentarios. Además, el estudio no tuvo en cuenta variables clave como el nivel socioeconómico, el acceso a alimentos saludables o el estrés académico, y al ser de tipo transversal, no evalúa cambios a lo largo del tiempo. La recolección de datos a través de WhatsApp también puede excluir a estudiantes sin acceso a esta tecnología, limitando aún más la representatividad. Estas limitaciones subrayan la necesidad de futuros estudios con diseños longitudinales y metodologías mixtas para profundizar en el tema.

Intervenciones de enfermería para fomentar patrones alimenticios adecuados.

Una vez que se ha identificado que un buen porcentaje de estudiantes de la carrera de Enfermería de primer semestre de la Universidad Técnica de Ambato practican hábitos alimenticios no adecuados, este estudio plantea intervenciones de enfermería fundamentales basadas en la teoría de los patrones funcional es de Marjory Gordon.

1. Talleres de educación nutricional y cocina saludable

Concurso de cocina experimental donde los estudiantes adquirirán habilidades para preparar comidas rápidas, nutritivas y económicamente viables. Estas iniciativas pueden enfatizar la importancia de incorporar frutas, verduras y productos frescos en sus dietas, al mismo tiempo que les enseñan a diseña r planes de alimentación balanceados. Esta estrategia en particular se basa en el patrón nutricional de Gordon, que subraya la necesidad de prácticas dietéticas apropiadas y de un entorno educativo.

2. Promover las comidas en ambientes adecuados

Mejorar el comedor o bar de la facultad implementando productos saludables que promuevan la ingesta de alimentos frescos y nutritivos, además de fomentar las comidas caseras, como desayunos, almuerzos y cenas los cuales tienen un impacto considerable en los hábitos alimenticios de los estudiantes influenciad os por el patrón nutricional y el contexto familiar. En coordinación con los encargas del bar educándoles y haciéndoles partícipes de talleres sobre alimentación saludables.

3. Promover el apoyo social y el compañerismo en los hábitos alimenticios

Establecer redes de apoyo entre los estudiantes que faciliten el intercambio de recetas saludables y fomenten la preparación colaborativa de las comidas. Un gran apoyo lo seria n reuniones por vía zoom y de manera presencial, con la ayuda de talleres educativos para los estudiantes. Este enfoque refuerza el estímulo social y emocional alineado con el patrón de relaciones interpersonales de Gordon, reforzando así el compromiso colectivo con prácticas dietéticas más saludables. Estas tres intervenciones, que se centran en la educación, el entorno del consumidor y el apoyo social, abordan de manera integral los factores multifacéticos que moldean las conductas alimentarias de los estudiantes. Mediante estas intervenciones de enfermería se realizaría dentro de las aulas de clase con una hora estimado de duración.

Conclusiones

Los patrones alimenticios que practican los estudiantes de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato no son nutricionalmente adecuados, haciendo hincapié en la frecuencia limitada en el consumo de verduras, frutas, producto s lácteos y agua natural en la semana.

Un alto porcentaje de estudiantes consumen alimentos inadecuados, de preferencia 1 o 2 días a la semana, que incluyen; salchichas, comida rápida, caramelos, productos de panadería dulce y patatas fritas, junto con bebidas azucaradas, que pueden afectar negativamente a su bienestar general. Sin embargo, la mayoría de los estudiantes no consumen alcohol, una bebida que daña su salud y altera negativamente su sistema metabólico en los estudiantes.

En cuanto a la frecuencia, compañía y lugar de los tiempos de comida, los estudiantes prefieren consumirlo en casa junto con su familia, especialmente el desayuno, la comida y la cena, mientras que los refrigerios tienen menor frecuencia y varían más en cuanto a lugar y compañía. Esto refleja un patrón alimenticio que favorece la convivencia familiar y la elaboración de alimentos en casa, lo cual puede influir positivamente en sus hábitos alimenticios y bienestar general.

Las intervenciones propuestas destinadas a mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería, basados en la teoría de los patrones funcional es de Marjory Gordon, abordan elementos necesarios como la educación nutricional, el entorno del consumidor y el apoyo social. Mediante la creación de concursos de cocina saludable y una educación nutricional específica, los

estudiantes pueden tomar decisiones más sensatas con respecto a su ingesta dietética.

Referencias

1. Kanuf VS, Oliveira ECA, Borges GH de OC, Gomes ACB, Silva JML da, Bastos CS, et al. A influência do estilo de vida e hábitos alimentares no perfil nutricional de estudantes de medicina e outros acadêmicos da área de saúde. Rev Med (Rio J). 2024;103(1):e215543. doi: http://dx.doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v103i1e-215543

2. Mar S, Rodríguez A, Castañeda J, Rodríguez M, Pesqueira L, Barraza A, et al. Eating habits in university students of health science programs. Revista Medicina Universitaria. 2021 ;23(4):112–20. Disponible en: 10.24875/RMU.21000017

3. Carreira R, Antonio M, Rodrigues P, Tahara D, Boas V, Hideki V, et al. Comparison of eating habits between University students. British Journal of Medical & Health Sciences (BJMHS). 2021 ;3 (6):970–6. Disponible en: www.jmhsci.orgBJMHS450312970

4. Maza-ávila F, Caneda-Bermejo, Vivas-Castillo A. Dietary habits and health effects among university students. A systematic review. Psicogente. 2022;25(47):1 – 31 . Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-01372022000100110&script=sci_arttext

5. Ordoñez M, Pech G, Peña Y, Carvajal A. Hábitos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios de Yucatán. South Florida Journal of Developmen t. 2023;4(1):64–77: DOI: 10.46932/sfjdv4n1-004

6. Bravo S. Hábitos saludables de los estudiantes de la carrera de medicina humana de la Universidad Nacional de Loja [Tesis de pregrado]. [Loja]: Universidad Nacional de Loja; 2022.

7. Organización Mundial de la Salud. (OMS). 2020. Disponible en: https://www.who.int/es

8. Vargas R. Nivel de conocimientos sobre el tipo de alimentación y la actitud para el consumo de dietas saludables en los estudiantes de enfermería [Tesis doctoral]. [Huánuco]: Universidad de Huánuco; 2019. Disponible en: https://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/2124?show=full

9. Torres M. Rol de enfermería: alimentación saludable [Tesis de pregrado]. [Valladolid - España]: Universidad de Valladolid; 2019. Disponible en: https://uvadoc.uva.es/handle/10324/39127

10. Alakaam A, Willyard A. Eating habits and dietary acculturation effects among international college students in the United States. AIMS Public Health . 2020;7(2):228–40. Available from: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articl es/PMC 7327396/

11. Pastor R, Bibiloni MDM, Tur Marí JA. Patrones de consumo de alimentos en estudiantes universitarios de zamora. Nutr Hosp. 2017;34(6):1424 –31. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212- 16112017000900024&script=sci _arttex t

12. Hernández D, Prudencio M, Téllez N, Ruvalcava J, Beltrán M, Pontigo L, et al. Hábito s alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. 2020 Mar;5 (3):295–306. DOI: 10.19230/jonnpr.3256

13. Mora J, Mosqueira C, Ventura-Vall C. Eating habits and academic performance in school adolescents Chile. Revista Espanola de Nutricion Humana y Dietetica. 2019 Dec 19;23(4):292–301. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S21 7 4 - 51452019000400010&script=sci _arttex t

14. Yaguachi R, Reyes M, González M, Poveda C. Food patterns, lifestyles and body composition of students admitted to the university. Nutricion Clinica y Dieteti c a Hospitalaria. 2020;40(2):173 –80. DOI: 10.12873/402y aguachi

15. Hernández-Gallardo D, Arencibia-Moreno R, Linares-Girela D, Murillo-Plúa D, Bosques-Cotelo J, Linares-Manrique M. Condición nutricional y hábitos alimentario s en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. Rev Esp Nutr Comunitari a. 2020;27(1):15 –22. Disponible en: DOI:10.14642/RENC.2021.27.1.5349

16. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación : las rutas cuantitativ a, cualitativa y mixta. Ciudad de México: McGraw-Hill Education; 2018 [cited 2024 Nov 19]. 714 p. Disponible en: https://acortar.link/QTe6r0

17. Flores A, Macedo G. Validación de un cuestionario autocompletado de hábitos alimenticios para adolescentes. 2016;22(2):26 –31. Disponible en: https://www.renc .es/i magen es/auxiliar/files /RENC_2016- 2- 0X._Ana_Silvia_Flores.pdf

18. Zamora S. Manual spss_Yo Tesista_Smith Zamora. 1ra ed. Smith Zamora, editor. 2021. 175 p. Lima-Perú.

19. Asociación Médica Mundial. Declaración de Helsinki de la Asociación Médic a Mundial. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos . ANALES. 2008;24(2):209 –12. Disponible en: https://acortar.link/O mxy u

20. Parra A, Morales L, Medina M. Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. Perspectiva Nutr Humana. 2021;23(2):183 –95. Disponible en:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?s cript=sci_arttext&pid=S0124-41082021000200183