

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

“ESTADO NUTRICIONAL EN RELACIÓN A ESTILOS DE VIDA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS FORÁNEOS”

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Nutrición y Dietética

Autora: Azogue Tanguila Jennifer Pamela

Tutora: ND. Mg. Robayo Zurita Verónica Alexandra

Ambato – Ecuador
Mayo 2024

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de tutora del trabajo de investigación sobre el tema:

"**ESTADO NUTRICIONAL EN RELACIÓN A ESTILOS DE VIDA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS FORÁNEOS**" desarrollado por Azogue Tanguila Jennifer Pamela, estudiante de la Carrera de Nutrición y Dietética, considero que reúne los requisitos técnicos, científicos y méritos para pasar al siguiente eslabón, que es la evaluación del jurado examinador quien será designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Mayo 2024

LA TUTORA



ND. Mg. Robayo Zurita Verónica Alexandra

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el Informe de Investigación: "**ESTADO NUTRICIONAL EN RELACIÓN A ESTILOS DE VIDA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS FORÁNEOS**", así como los contenidos, análisis, resultados, conclusiones plasmadas en este documento son de mi autoría y de mi responsabilidad, como autora de este trabajo de grado.

Ambato, Mayo 2024

LA AUTORA



Azogue Tanguila Jennifer Pamela

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 autora.

Ambato, Mayo 2024

LA AUTORA



Azogue Tanguila Jennifer Pamela

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación con el Tema: "**ESTADO NUTRICIONAL EN RELACIÓN A ESTILOS DE VIDA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS FORÁNEOS**" desarrollado por Azogue Tanguila Jennifer Pamela, estudiante de la Carrera de Nutrición y Dietética, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato.

Ambato, Mayo 2024

Parar su constancia firman:

_____	_____	_____
Presidente/a	1er Vocal	2do Vocal

DEDICATORIA

A Dios, por ser mi guía y brindarme fortaleza en este camino académico; a mi familia, por su amor incondicional, apoyo y comprensión en cada etapa de mi vida.

A mis amados seres de luz, mis perritos Mía Chiquitina y Capullo Canelo, por su lealtad y alegría que iluminaron mis días durante este proceso.

A Erick, por su inquebrantable apoyo, amor y motivación constante.

Y a mí misma, por la dedicación, esfuerzo y perseverancia para alcanzar este logro.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a Dios por brindarme la fortaleza y la perseverancia para completar este proyecto.

Agradezco sinceramente a mi distinguida tutora ND. Mg. Verónica Alexandra Robayo Zurita, cuya guía experta y apoyo constante fueron fundamentales en cada etapa de este trabajo.

También quiero agradecer a la Universidad Técnica de Ambato por proporcionarme los recursos y el entorno propicio para llevar a cabo esta investigación.

Finalmente extiendo mi gratitud a todos los docentes que, a lo largo de mi formación académica, compartieron su conocimiento, dedicación y experiencia, contribuyendo así a mi crecimiento personal y profesional. Sus enseñanzas han sido invaluablemente enriquecedoras en mi desarrollo como estudiante y futura profesional.

A todos ellos, mi sincero reconocimiento y agradecimiento.

ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL TUTOR ..... **ii**
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO ..... **iii**
DERECHOS DE AUTOR ..... **iv**
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR ..... **v**
DEDICATORIA ..... **vi**
AGRADECIMIENTO ..... **vii**
ÍNDICE GENERAL ..... **viii**
ÍNDICE DE TABLAS ..... **x**
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES ..... **xi**
RESUMEN ..... **xii**
SUMMARY ..... **xiii**
INTRODUCCIÓN **1**
CAPÍTULO I **2**
MARCO TEÓRICO **2**
1.1 Antecedentes Investigativos 2
1.1.1 Contexto 2
1.1.2 Justificación 3
1.1.3 Estado del arte 3
1.1.4 Fundamentación Teórica Científica 4
1.2 Objetivos 6
1.2.1 Planteamiento de los objetivos 6
1.2.2 Descripción del cumplimiento de los objetivos 6
CAPÍTULO II **7**
METODOLOGÍA **7**
2.1 Materiales (Técnicas e Instrumentos) 7
2.2 Métodos 7
2.2.1 Nivel y Tipo de investigación 8
2.2.2 Selección del área o ámbito de estudio 8
2.2.3 Población y muestra 8

2.2.4 Criterios de Inclusión y Exclusión 9
2.2.5 Descripción de la intervención y procedimientos para la recolección de información 9
2.2.6 Hipótesis 10
2.2.7 Aspectos éticos 10
CAPÍTULO III 11
RESULTADOS Y DISCUSIÓN 11
3.1 Análisis y discusión de los resultados. 11
3.2 Verificación de hipótesis. 17
CAPÍTULO IV 19
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 19
Conclusiones 19
Recomendaciones 19
BIBLIOGRAFÍA 20
ANEXOS 22

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matriz de Correlaciones de Rho de Spearman entre IMC y Estilos de vida.....11

Tabla 2. Matriz de Correlaciones de Rho de Spearman entre IMC y Conocimientos de alimentación saludable.....11

Tabla 3. Frecuencias de IMC de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud. 12

Tabla 4. Frecuencias de Conocimientos de alimentación saludable de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud.....14

Tabla 5. Frecuencias de Estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud.....16

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Consentimiento informado 22

Ilustración 2. "Test de conocimientos de alimentación saludable" 23

Ilustración 3. "Encuesta OPS, adaptada por la Pontificia Universidad Javeriana ¿Cómo es mi estilo de vida?" 24

Ilustración 4. "Número de estudiantes provenientes de otras provincias, periodo abril – septiembre 2023" 25

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

"ESTADO NUTRICIONAL EN RELACIÓN A ESTILOS DE VIDA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS FORÁNEOS"

Autora: Azogue Tanguila, Jennifer Pamela

Tutora: ND. Mg. Robayo Zurita, Verónica Alexandra

Fecha: Mayo, 2024

RESUMEN

La presente investigación se centró en analizar cómo se relacionan el estado nutricional, los estilos de vida y los conocimientos de alimentación saludable entre los estudiantes foráneos de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato (UTA). Se seleccionó una muestra de 134 estudiantes, empleando la fórmula del Índice de Masa Corporal (IMC) y aplicando cuestionarios destinados a evaluar y comparar estas variables entre estudiantes de diferentes carreras de la facultad. El enfoque metodológico adoptado fue cuantitativo, observacional descriptivo, con un diseño de asociación y corte transversal. El estudio concluyó que no existe una relación significativa entre el estado nutricional, medido mediante el Índice de Masa Corporal (IMC), y los estilos de vida y conocimientos sobre alimentación saludable entre los estudiantes foráneos de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.

PALABRAS CLAVES: ESTADO NUTRICIONAL, ESTILOS DE VIDA, ALIMENTACIÓN SALUDABLE, ESTUDIANTES, UNIVERSITARIOS.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

"NUTRITIONAL STATUS IN RELATION TO LIFESTYLES AND HEALTHY EATING IN FOREIGN UNIVERSITY STUDENTS"

Author: Azogue Tanguila, Jennifer Pamela

Tutor: ND. Mg. Robayo Zurita, Verónica Alexandra

Date: May, 2024

SUMMARY

The present research focused on analyzing how nutritional status, lifestyles and knowledge of healthy eating are related among foreign students of the Faculty of Health Sciences of the Technical University of Ambato (UTA). A sample of 134 students was selected, using the Body Mass Index (BMI) formula and applying questionnaires to evaluate and compare these variables among students from different careers of the faculty. The methodological approach adopted was quantitative, descriptive observational, with an association and cross-sectional design. The study concluded that there is no significant relationship between nutritional status, measured by Body Mass Index (BMI), and lifestyles and knowledge about healthy eating among foreign students of the Faculty of Health Sciences of the Technical University of Ambato.

KEYWORDS: NUTRITIONAL STATUS, LIFESTYLES, HEALTHY EATING, STUDENTS, UNIVERSITY STUDENTS.

INTRODUCCIÓN

El estado nutricional de los estudiantes universitarios es un tema de creciente interés en el ámbito de la salud pública, especialmente cuando se trata de estudiantes que residen fuera de su entorno familiar habitual. En Ecuador, la transición de vivir en casa a un estilo de vida universitario puede tener impactos significativos en la nutrición y los hábitos de vida de los estudiantes foráneos. La Universidad Técnica de Ambato, ubicada en la provincia de Tungurahua, alberga a una considerable cantidad de estudiantes que provienen de diferentes regiones del país, enfrentándose a desafíos únicos que podrían afectar su salud nutricional y su adaptación a nuevos entornos.

La condición nutricional es un indicador integral de salud que refleja no solo la ingesta alimentaria sino también el estilo de vida de un individuo. Factores como la dieta, la actividad física, el manejo del estrés y el sueño juegan roles cruciales en la determinación del bienestar nutricional. En el contexto de los estudiantes foráneos, estos elementos pueden verse considerablemente alterados, lo cual justifica una investigación enfocada en esta población específica.

El propósito de este estudio es analizar la relación entre el estado nutricional, los estilos de vida y la alimentación saludable en estudiantes universitarios foráneos de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes Investigativos

1.1.1 Contexto

La Organización Mundial de la Salud clasifica a personas de 18 a 24 años en adultos jóvenes, periodo crucial en la vida adulta y forman hábitos que perdurarán en su madurez (1). La mayoría de estudiantes universitarios pertenecen al grupo etario mencionado y definen sus estilos de vida dentro del contexto universitario que influye en el estado nutricional.

La malnutrición abarca la desnutrición (emaciación o insuficiencia ponderal), desequilibrios de vitaminas o minerales, sobrepeso, obesidad, y enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación. A nivel mundial 1900 millones de adultos tienen sobrepeso y/o obesidad, mientras que 462 millones de personas tienen insuficiencia ponderal (2).

La obesidad en adultos afecta al 24,2 % de la población (106 millones) en América Latina y el Caribe, cifra superior al promedio mundial (13,1 %) con un incremento entre 2000 y 2016 (año de la última medición disponible) de 7,6 puntos porcentuales. El índice de obesidad en adultos incrementó en todos los países de la región, desde el año 2000 hasta el 2016. Los mayores aumentos se observaron en el Caribe y Mesoamérica. Mesoamérica mostró la mayor prevalencia de obesidad en adultos en 2016, llegando a un 27,3 %, mientras que en el Caribe fue de 24,7 % y en Sudamérica 23 % (3).

En Ecuador, según la encuesta STEPS 2018, el 1,8% de adultos de ambos sexos de 18 a 44 años tienen bajo peso, 41,8% peso normal, 35,4% sobrepeso y 21% obesidad (4). Datos significativos para analizar la situación de malnutrición en jóvenes. Sin embargo, se requiere una investigación dirigida exclusivamente a los estudiantes universitarios, especialmente a aquellos provenientes de otras provincias porque al estar solos, tienden a adoptar hábitos poco saludables.

1.1.2 Justificación

A nivel mundial los principales problemas de malnutrición son por el insuficiente consumo de nutrientes, dados por inseguridad alimentaria, enfermedad y/o falta de cuidados, y, problemas por un consumo excesivo o desequilibrado de alimentos (5).

Un estilo de vida saludable es fundamental para disfrutar de una buena salud y calidad de vida, sin embargo, el estado nutricional es afectado al sufrir problemas de salud por estilos de vida no saludables, por ejemplo: tabaquismo, hipertensión arterial, sobrepeso y obesidad, inactividad física, diabetes, colesterol elevado, escaso consumo de frutas y vegetales, contaminación del aire en las ciudades, consumo de drogas, abuso de alcohol y riesgos ocupacionales (6). La prevención de la malnutrición (por déficit o exceso) será más efectiva si las personas cuentan con datos exactos sobre qué constituye una dieta saludable, cómo pueden cubrir mejor sus requerimientos nutricionales y cómo mejorar sus hábitos de vida.

En la investigación se evaluó el estado nutricional, estilos de vida y conocimientos de alimentación saludable de los estudiantes universitarios foráneos de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato, y se analizó la relación. Los datos requeridos en el estudio no representaron ningún riesgo a los participantes. La información recolectada servirá para estudios a mayor escala, crear o reforzar programas de promoción de la salud dirigidos a estudiantes universitarios, contribuyendo a la reducción de los niveles de malnutrición en la etapa adulta y adulta mayor.

1.1.3 Estado del arte

Los estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Salud de la Universidad Santiago de Cali sede Cali/Palmira, indican que, de las ocho dimensiones evaluadas, actividad física y tiempo de ocio, mostraron conductas poco saludables. En las prácticas de actividad física, se encontró poca o nula realización de deportes competitivos, ejercicio físico, caminata o bicicleta, indicando tendencia al sedentarismo (7).

En los estilos de vida de los estudiantes del programa de terapia respiratoria de la Facultad de Salud de la Universidad Santiago de Cali se evidenció que el 52% no practica ejercicio

regularmente y el 42% con una frecuencia menor a una vez por semana, el 79% consume a menudo azúcar, sal, alimentos hipercalóricos y el 24% excede en más de 5 kilogramos su peso ideal (8).

Respecto a conocimientos de alimentación saludable entre estudiantes de distintas facultades de una universidad pública en Lima, se observa que el 66,7% de estudiantes de la Escuela de Enfermería presenta un alto nivel de conocimiento. Un 53,3% de estudiantes de Obstetricia, 62,5% de Derecho y un 48,6% de Ingeniería Civil presentan un nivel de conocimiento medio. En contraste, un 63,2% de estudiantes de Ingeniería Agrónoma, 54,5% de Contabilidad y Finanzas, y 50% de estudiantes de Ingeniería en Industrias Alimentarias presentan un nivel de conocimiento bajo (9).

En Ecuador, el estado nutricional de la mayoría de estudiantes como de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Cuenca se encuentra dentro de lo normal, un porcentaje considerable de malnutrición por exceso (sobrepeso) y baja prevalencia de malnutrición por déficit, además, los hábitos alimentarios reflejados a través de los resultados del Índice de Alimentación Saludable (IAS), demostró que la mayoría necesitan cambios de sus hábitos alimentarios (73%), en comparación con el 3% que conserva hábitos alimentarios saludables (10).

En los estudiantes que asisten al Golds-gym de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, se analizó IMC, riesgo cardiovascular y nivel de grasa visceral, se relacionó los tres parámetros y se evidenció que más del 50% posee sobrepeso, riesgo cardiovascular y un nivel de grasa visceral alto según lo recomendado por la OMS, predisponiéndolos a padecer enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, diabetes, enfermedades coronarias, entre otras. Aunque los estudiantes asisten regularmente al gimnasio y se ejercitan con frecuencia, la mayoría no logra obtener los resultados deseados por una alimentación inadecuada (11).

1.1.4 Fundamentación Teórica Científica

El estado nutricional es la condición física de una persona (resultado del balance entre sus necesidades energéticas y el gasto de energía) y es influenciada por diversos factores,

como aspectos físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socioeconómicos y ambientales, que interactúan en un contexto específico (12).

Estilos de vida son los patrones de conducta que una persona, grupo social o familia adopta de manera regular, considerando sus conocimientos, necesidades, recursos económicos, entre otros (13).

Los hábitos saludables son acciones y comportamientos adoptados de manera personal que tienen un impacto en el bienestar físico, mental y social. No son innatos, se desarrollan y establecen a través de un proceso de aprendizaje, sistematización y perfeccionamiento gradual (14).

Alimentación saludable es un patrón de consumo de alimentos que promueve la salud y el bienestar, proporcionando los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del organismo. Incluye la elección adecuada de alimentos, la proporción de nutrientes necesarios y la consideración de necesidades individuales, siguiendo pautas y recomendaciones nutricionales establecidas.

Estudiantes universitarios foráneos son individuos que vienen de áreas geográficas diferentes a la ubicación de la institución universitaria en la que están matriculados. Enfrentan desafíos adicionales en contraste con los estudiantes locales, dado que deben adaptarse a un entorno, cultura y modo de vida completamente nuevos. Es posible que se enfrenten con la separación de su familia y amigos, adaptarse a nuevas costumbres y establecer una red de apoyo en su nueva ubicación. Frecuentemente, se encargan de organizar su alojamiento, gestionar sus finanzas, mantener un equilibrio entre los estudios y las responsabilidades personales, y enfrentar los desafíos emocionales de vivir lejos de casa. Asimismo, tienen la posibilidad de experimentar nuevas culturas, ampliar su horizonte y desarrollar habilidades de independencia y resiliencia.

El estado nutricional desempeña un papel fundamental en la salud y el bienestar general de los estudiantes universitarios, especialmente en el caso de los estudiantes foráneos. El estado nutricional y la adopción de una alimentación saludable son de vital importancia porque inciden directamente en la salud, bienestar, adaptación a la nueva etapa y consolidación de hábitos saludables a largo plazo.

1.2 Objetivos

1.2.1 Planteamiento de los objetivos

Objetivo General

Analizar la relación entre el estado nutricional, estilos de vida y alimentación saludable en estudiantes foráneos de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato (UTA) mediante la fórmula del Índice de Masa Corporal (IMC) y uso de cuestionarios, con el fin de comparar las variables entre las diferentes carreras.

Objetivos Específicos

- Determinar el estado nutricional mediante el IMC a estudiantes foráneos de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.
- Identificar los estilos de vida que poseen los estudiantes foráneos de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.
- Evaluar los conocimientos de alimentación saludable de los estudiantes foráneos de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.

1.2.2 Descripción del cumplimiento de los objetivos

Para cumplir los objetivos se utilizó los siguientes instrumentos y materiales: balanza, tallímetro, “Encuesta OPS, adaptada por la Pontificia Universidad Javeriana ¿Cómo es mi estilo de vida?”, “Test de conocimientos de alimentación saludable”.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales (Técnicas e Instrumentos)

Los instrumentos que se utilizaron para valorar el estado nutricional son: Índice de Masa Corporal según la fórmula de Quetelet (peso/talla2), se recolectó datos de talla y peso, con el uso de un tallímetro y balanza con una precisión de 0,1 kg. Además, se valoró estilos de vida y conocimientos de alimentación saludable mediante dos encuestas:

1. "Encuesta OPS, adaptada por la Pontificia Universidad Javeriana ¿Cómo es mi estilo de vida?": Instrumento que consta de 10 dominios (45 ítems en total): 1) relación con otros, 2) actividad física, 3) descanso, 4) nutrición, 5) salud oral, 6) sexualidad, 7) movilidad, 8) consumo de sustancias, 9) sentido de vida y 10) medio ambiente. La calificación designada a cada uno de los ítems se reporta en una escala ordinal siendo 0= nunca o casi nunca, 1= a veces y 2= siempre/casi siempre. La puntuación que califica si existen hábitos de vida saludable es: <40= "tus estilos de vida te ponen en riesgo, tu salud es tu mayor valor, piensa cambios que quieras lograr, ponte metas pequeñas y busca orientación para mantener tu salud"; 41-58= "en el cuidado de tu salud tienes estilos de vida que te protegen pero otros que te ponen en riesgo, es el momento para hacer cambios a tu favor es aquí y ahora"; 59-69= "adecuado, estás bien pero puedes mejorar en donde los puntajes te muestran algún riesgo"; y >70-= "tienes estilos de vida que te ayudarán a mantenerte saludable" (15). **Anexo 3.**

2. "Test de conocimientos de alimentación saludable": La evaluación consta de 16 preguntas de opción múltiple, tiene un valor de 2 puntos cada respuesta correcta, clasificando el nivel de conocimientos en: <17 "bajo", 17-25 "medio" y de >25 "alto" (9). **Anexo 2.**

2.2 Métodos

Estudio de tipo cuantitativo con un enfoque observacional descriptivo de asociación y corte transversal.

2.2.1 Nivel y Tipo de investigación

Nivel de investigación: Descriptiva Observacional.

La investigación descriptiva se enfoca en describir y caracterizar fenómenos o situaciones, sin manipular variables ni establecer relaciones de causalidad. Se describió la asociación entre variables sin establecer una causa-efecto clara.

La investigación observacional se centra en observar y recolectar datos sin intervenir o alterar las condiciones del estudio. Se fundamenta en la observación de los eventos tal como se presentan en la población estudiada.

2.2.2 Selección del área o ámbito de estudio

Para el estudio, el área serán los estudiantes foráneos, matriculados de primero a séptimo nivel de las carreras de Nutrición y Dietética, Psicología Clínica, Laboratorio Clínico, Medicina, Enfermería y Fisioterapia de Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato, período académico abril — septiembre 2023. **Anexo 4.**

- Nutrición y Dietética: 111
- Psicología Clínica: 119
- Laboratorio Clínico: 102
- Medicina: 309
- Fisioterapia: 87
- Enfermería: 445
- TOTAL: 1173

2.2.3 Población y muestra

Para el desarrollo del estudio, la población establecida fueron los estudiantes foráneos (estudiantes provenientes de cualquier parte del país, excepto de la provincia de Tungurahua) de primer a séptimo semestre de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato, del periodo abril – septiembre 2023, con edades comprendidas entre 18 a 24 años. Se aplicó un muestreo no probabilístico a juicio del investigador. Con un universo total de 1173 estudiantes foráneos. La muestra fue de 134 estudiantes con un nivel de confianza de 95% y un margen de error del 8%.

2.2.4 Criterios de Inclusión y Exclusión

Criterios de inclusión:

Estudiantes universitarios foráneos (estudiantes provenientes de cualquier parte del país, excepto de la provincia de Tungurahua) de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato de ambos sexos, legalmente matriculados, en un rango de edad de 18 a 24 años, con su aceptación previa para formar parte de la investigación una vez hayan recibido todos los detalles relevantes sobre el estudio (consentimiento informado). **Anexo 1.**

Criterios de exclusión:

Estudiantes que no desearon participar, estudiantes en periodo de gestación y/o lactancia, estudiantes con discapacidad, estudiantes con trastornos de conducta alimentaria, estudiantes con enfermedades crónicas no transmisibles.

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

La toma de datos tuvo dos fases:

Fase 1: Aplicación de encuestas: tiempo estimado de 20 minutos. Se brindó una explicación detallada sobre el contenido de cada encuesta y la manera adecuada de completarlas.

Fase 2: Toma de medidas antropométricas: tiempo estimado de 10 minutos. Se pidió a los participantes asistir con ropa ligera y sin accesorios que añadan peso. Primero, se tomó la talla (el participante se quitó los zapatos, se colocó en el tallímetro de forma erguida con los pies ligeramente separados en forma de "v", mirada hacia el horizonte, cabeza, espalda, pantorrillas, talones y glúteos en contacto con la pared). Posteriormente, se tomó el peso (el participante estuvo con la menor ropa posible, se subió a la balanza colocando los pies paralelos en el centro, de frente al examinador, erguido, mirada hacia el horizonte, sin moverse y los brazos caídos naturalmente a los lados).

Posterior a la toma de datos, se realizó la calificación de encuestas y se aplicó la fórmula de IMC para proceder a realizar el análisis estadístico.

Análisis estadístico: Con los datos obtenidos se realizó un análisis estadístico descriptivo, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para evaluar la asociación de las variables: estado nutricional, estilos de vida y conocimientos de alimentación saludable.

2.2.6 Hipótesis

Existe asociación entre el estado nutricional evaluado a través del IMC con los estilos de vida y conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes foráneos de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato.

2.2.7 Aspectos éticos

La participación en el estudio fue voluntaria y se requirió la firma de un formulario de consentimiento informado. Se aseguró la confidencialidad de la información, siguiendo la legislación pertinente, además, se detallaron los riesgos y/o beneficios del estudio. El formulario de solicitud se anonimizó para la evaluación de datos y difusión de resultados. Se declaró no tener conflicto de intereses.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados.

Tabla 1. Matriz de Correlaciones de Rho de Spearman entre IMC y Estilos de vida

Indicador	Coeficiente de correlación	IMC	Estilos de vida
IMC	Rho de Spearman	—	-0.006
	valor p	—	0.948
Estilos de vida	Rho de Spearman	-0.006	—
	valor p	0.948	—

Fuente: Software para análisis estadístico Jamovi
Elaborado por: Jennifer Azogue

En la tabla 1 se visualiza la relación entre el índice de masa corporal (IMC) y los estilos de vida que tienen los estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud de la UTA. Observando que, si bien se encontró una relación negativa, no existe una correlación lineal entre el IMC y los estilos de vida que llevan los alumnos, con un valor de Rho de Spearman de -0,006, sin tener diferencias significativas (P: 0,948). Resultados similares a los obtenidos por Ortiz y Sandoval (15) donde mencionan que no existe una relación entre el IMC y la práctica de un estilo de vida saludable, tomando en cuenta que los comportamientos no saludables tienen mayor prevalencia en la etapa de transición de jóvenes a adultos (periodo universitario), y en especial en la población mencionada, que se caracteriza por la poca disponibilidad de tiempo para tener una dieta adecuada, lo que suele resultar en problemas de obesidad (16). Además, se están formando en áreas relacionadas con la salud, podrían tener un mejor estilo de vida y buenos hábitos porque son conocimientos que adquieren durante la formación de su carrera, sin embargo, muchas veces estos saberes no son implementados en su día a día (17).

Tabla 2. Matriz de Correlaciones de Rho de Spearman entre IMC y Conocimientos de alimentación saludable

Indicador	Coeficiente de correlación	IMC	Conocimientos de alimentación saludable
IMC	Rho de Spearman	—	-0.015
	valor p	—	0.866
Conocimientos de alimentación saludable	Rho de Spearman	-0.015	—
	valor p	0.866	—

Fuente: Software para análisis estadístico Jamovi
Elaborado por: Jennifer Azogue

En la tabla 2 se observa la relación del IMC con el Conocimiento sobre alimentación saludable de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UTA, demuestra que, a pesar de una relación negativa, no existe una correlación lineal entre el IMC y los conocimientos de alimentación saludable debido a que el coeficiente de Rho de Spearman es de 0,015, sin contar con diferencia estadística (P: 0,866). Los resultados difieren con los hallados por Rivas et al (18) en el 2021, se encontró una correlación de carácter positiva entre el IMC y las actitudes, conocimientos y prácticas de alimentación saludable en adolescentes. Aunque el conocimiento adecuado sobre nutrición, actitudes y prácticas saludables, mejoran los hábitos alimentarios y la selección de alimentos saludables, favoreciendo un estado nutricional óptimo (18,19), adicionalmente los estudiantes universitarios tienen limitaciones de recursos, tiempo disponible, responsabilidades académicas, etc., en consecuencia, impide una alimentación saludable.

Tabla 3. Frecuencias de IMC de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud.

IMC	F	%	SEMESTRE	F	%	CARRERA	F	%
BAJO PESO	7	5.2 %	Primero	3	2.2 %	Enfermería	0	0.0 %
			Segundo	1	0.7 %	Fisioterapia	4	3.0 %
			Tercero	0	0.0 %	Laboratorio Clínico	1	0.7 %
			Cuarto	2	1.5 %	Medicina	1	0.7 %
			Quinto	1	0.7 %	Nutrición y Dietética	1	0.7 %
			Sexto	0	0.0 %	Psicología Clínica	0	0.0 %
			Séptimo	0	0.0 %			
NORMAL	97	72.4 %	Primero	13	9.7 %	Enfermería	10	7.5 %
			Segundo	15	11.2 %	Fisioterapia	15	11.2 %
			Tercero	12	9.0 %	Laboratorio Clínico	14	10.4 %
			Cuarto	15	11.2 %	Medicina	19	14.2 %
			Quinto	14	10.4 %	Nutrición y Dietética	19	14.2 %
			Sexto	13	9.7 %	Psicología Clínica	20	14.9 %
			Séptimo	15	11.2 %			
SOBREPESO	25	18.7 %	Primero	3	2.2 %	Enfermería	3	2.2 %
			Segundo	5	3.7 %	Fisioterapia	2	1.5 %
			Tercero	2	1.5 %	Laboratorio Clínico	3	2.2 %
			Cuarto	4	3.0 %	Medicina	9	6.7 %
			Quinto	3	2.2 %	Nutrición y Dietética	3	2.2 %
			Sexto	4	3.0 %	Psicología Clínica	5	3.7 %
			Séptimo	4	3.0 %			
OBESIDAD I	5	3.7 %	Primero	0	0.0 %	Enfermería	1	0.7 %
			Segundo	0	0.0 %	Fisioterapia	1	0.7 %
			Tercero	0	0.0 %	Laboratorio Clínico	0	0.0 %
			Cuarto	1	0.7 %	Medicina	0	0.0 %
			Quinto	0	0.0 %	Nutrición y Dietética	1	0.7 %
			Sexto	3	2.2 %	Psicología Clínica	2	1.5 %
			Séptimo	1	0.7 %			

F: Frecuencia; %: Porcentaje del total.

Fuente: Datos recopilados de estudiantes foráneos de la Facultad de Ciencia de la Salud.
Elaborado por: Jennifer Azogue

En la tabla 3 se evidencia las frecuencias de datos de IMC de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, evidenciándose que el 5,2% presenta bajo peso, de primer semestre (2,2%), y de la carrera de Fisioterapia (3%). El 72,4% se encuentra con un IMC normal, en segundo, cuarto y séptimo semestre (11,2%), y Psicología Clínica (14,9%). El 18,7% con un valor de sobrepeso, estando mayormente en las carreras de Medicina (6,7%) y Psicología Clínica (3,7%). Y una obesidad I en 3,7%, mayormente de sexto semestre (2,2%), de Psicología Clínica (1,5%).

Con respecto a la carrera de Nutrición y Dietética se observa que el 0,7% presenta bajo peso, 14,2 % un estado nutricional normal, 2,2% sobrepeso y obesidad tipo I el 0,7% de la muestra estudiada.

En un estudio de Guamialamá y Salazar en el 2018 (20), se evaluó el IMC en estudiantes universitarios quiteños encontrando que el 18,3% de las personas involucradas tenían sobrepeso y un 3.8% obesidad, resultados similares al actual estudio. Se estima que la dieta de los universitarios está influenciada por diversos factores, como la distancia entre la institución educativa y el hogar, la disponibilidad de tiempo, cambios ambientales y emocionales, incrementando el desarrollo de malos hábitos alimenticios en los estudiantes foráneos, resultando en problemas nutricionales. Por ejemplo, es común que omitan comidas como el desayuno o almuerzo, consuman mayor cantidad de comida rápida, alimentos ultra procesados, bocaditos, bebidas gaseosas, entre otros, que no proporcionan un valor nutricional adecuado y contienen altos niveles de azúcares y grasas saturadas. Son hábitos poco saludables provocando patologías tanto por exceso como por deficiencia, siendo la obesidad, la más prevalente (20).

Tabla 4. Frecuencias de Conocimientos de alimentación saludable de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Conocimientos de alimentación saludable	F	%	SEMESTRE	F	%	CARRERA	F	%
BAJO	25	18.7 %	Primero	6	4.5 %	Enfermería	2	1.5 %
			Segundo	5	3.7 %	Fisioterapia	7	5.2 %
			Tercero	1	0.7 %	Laboratorio Clínico	5	3.7 %

			Cuarto	3	2.2 %	Medicina	3	2.2 %
			Quinto	3	2.2 %	Nutrición y Dietética	1	0.7 %
			Sexto	3	2.2 %	Psicología Clínica	7	5.2 %
			Séptimo	4	3.0 %			
MEDIO	74	55.2 %	Primero	9	6.7 %	Enfermería	11	8.2 %
			Segundo	13	9.7 %	Fisioterapia	10	7.5 %
			Tercero	11	8.2 %	Laboratorio Clínico	8	6.0 %
			Cuarto	13	9.7 %	Medicina	19	14.2 %
			Quinto	7	5.2 %	Nutrición y Dietética	10	7.5 %
			Sexto	13	9.7 %	Psicología Clínica	16	11.9 %
			Séptimo	8	6.0 %			
ALTO	35	26.1 %	Primero	4	3.0 %	Enfermería	1	0.7 %
			Segundo	3	2.2 %	Fisioterapia	5	3.7 %
			Tercero	2	1.5 %	Laboratorio Clínico	5	3.7 %
			Cuarto	6	4.5 %	Medicina	7	5.2 %
			Quinto	8	6.0 %	Nutrición y Dietética	13	9.7 %
			Sexto	4	3.0 %	Psicología Clínica	4	3.0 %
			Séptimo	8	6.0 %			

F: Frecuencia; %: Porcentaje del total.

Fuente: Datos recopilados de estudiantes foráneos de la Facultad de Ciencia de la Salud.
Elaborado por: Jennifer Azogue

En la tabla 4 se observan los datos de frecuencias de Conocimientos de alimentación saludable de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, donde el 18,7% tiene un conocimiento bajo, primer semestre (4,5%), de carreras de fisioterapia (5,2%) y psicología clínica (5,2%). El 55,2% presenta un conocimiento medio, de segundo (9,7%), cuarto (9,7%) y sexto (9,7%) semestre, de la carrera de medicina (14,2%). Por último, un conocimiento alto en 26,1%, quinto (6%) y séptimo (6%) semestre, de la carrera de nutrición y dietética (9,7%). Los datos son similares a los obtenidos por Reyes y Oyola (21), un número considerable de alumnos universitarios poseen un nivel de conocimientos intermedio sobre alimentación saludable, y vinculados a áreas de Ciencias de la Salud. La educación nutricional mejora la calidad de la alimentación y salud de las personas, sin embargo, la educación no garantiza una actitud adecuada ni la implementación de buenos

hábitos alimenticios, por ejemplo, en alumnos, el consumo de los tipos de alimentos puede verse influenciado por presión social y moda del momento (21,22).

Tabla 5. Frecuencias de Estilos de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Estilos de vida	F	%	SEMESTRE	F	%	CARRERA	F	%
BAJO	3	2.2 %	Primero	0	0.0 %	Enfermería	0	0.0 %
			Segundo	2	1.5 %	Fisioterapia	0	0.0 %
			Tercero	0	0.0 %	Laboratorio Clínico	1	0.7 %
			Cuarto	0	0.0 %	Medicina	1	0.7 %
			Quinto	1	0.7 %	Nutrición y Dietética	0	0.0 %
			Sexto	0	0.0 %	Psicología Clínica	1	0.7 %
			Séptimo	0	0.0 %			
MEDIO	47	35.1 %	Primero	8	6.0 %	Enfermería	6	4.5 %
			Segundo	6	4.5 %	Fisioterapia	6	4.5 %
			Tercero	5	3.7 %	Laboratorio Clínico	6	4.5 %
			Cuarto	10	7.5 %	Medicina	8	6.0 %
			Quinto	5	3.7 %	Nutrición y Dietética	9	6.7 %
			Sexto	7	5.2 %	Psicología Clínica	12	9.0 %
			Séptimo	6	4.5 %			
ADECUADO	52	38.8 %	Primero	7	5.2 %	Enfermería	5	3.7 %
			Segundo	6	4.5 %	Fisioterapia	9	6.7 %
			Tercero	5	3.7 %	Laboratorio Clínico	8	6.0 %
			Cuarto	9	6.7 %	Medicina	9	6.7 %
			Quinto	5	3.7 %	Nutrición y Dietética	13	9.7 %
			Sexto	10	7.5 %	Psicología Clínica	8	6.0 %
			Séptimo	10	7.5 %			
MUY ADECUADO	32	23.9 %	Primero	4	3.0 %	Enfermería	3	2.2 %
			Segundo	7	5.2 %	Fisioterapia	7	5.2 %
			Tercero	4	3.0 %	Laboratorio Clínico	3	2.2 %
			Cuarto	3	2.2 %	Medicina	11	8.2 %
			Quinto	7	5.2 %	Nutrición y Dietética	2	1.5 %

			Sexto	3	2.2 %	Psicología Clínica	6	4.5 %
			Séptimo	4	3.0 %			

F: Frecuencia; %: Porcentaje del total.

Fuente: Datos recopilados de estudiantes foráneos de la Facultad de Ciencia de la Salud.
Elaborado por: Jennifer Azogue

En la tabla 5 se visualiza los datos de frecuencias de estilos de vida de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud donde un 2,2% de los alumnos tienen un estilo de vida bajo, de segundo semestre (1,5%), de laboratorio clínico, medicina y psicología clínica (0,7%). Un estilo de vida medio en 35,1%, de cuarto semestre (7,5%), psicología clínica (9%). Un 38,8% de los alumnos tienen un estilo adecuado, de sexto y séptimo semestre (7,5%), de nutrición y dietética (9,7%). Un estilo catalogado muy adecuado en 23,9%, mayor en segundo y quinto semestre (5,2%), medicina (8,2%). A diferencia de otros estudios, la mayoría de los alumnos universitarios tienen hábitos inadecuados en actividad física, sueño, nutrición y consumo de drogas (16). A pesar de que los estudiantes del campo de la salud poseen conocimientos de estilos de vida saludables, en muchas ocasiones no los aplican en su propia rutina diaria (17).

3.2 Verificación de hipótesis.

Con los datos recolectados se evidencia una hipótesis nula, debido a que no existe relación entre el estado nutricional evaluado a través del IMC con los estilos de vida y conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes foráneos de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Técnica de Ambato.

Adicionalmente, se considera que la hipótesis es nula, debido a que el estado nutricional fue evaluado solamente mediante IMC, es una medida ampliamente utilizada para evaluar el estado nutricional de una persona, sin embargo, presenta limitaciones en cuanto a su precisión. El IMC se calcula mediante una fórmula matemática basada en la relación entre el peso y la estatura de una persona (no toma en cuenta la composición corporal, distribución de grasa corporal y masa muscular). Significando que dos personas con el mismo IMC pueden tener una composición corporal diferente. Por ejemplo, una persona con mayor masa muscular puede tener un IMC más alto, lo que podría clasificarlo erróneamente como sobrepeso u obeso cuando en realidad tiene un nivel saludable de grasa corporal.

En resumen, el IMC puede ser una herramienta útil y fácil de usar para evaluar el estado nutricional a nivel general, sin embargo, no se debe considerar como el único indicador para determinar la salud y estado nutricional. Es fundamental complementarlo con otros indicadores antropométricos para obtener una evaluación más completa y precisa.

Para próximas investigaciones se podría hacer uso de instrumentos adicionales para evaluar el estado nutricional de manera más precisa y con mayor validez.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Se determinó el estado nutricional mediante la fórmula de Quetelet Índice de Masa Corporal, sin embargo, debido a que este método no tiene una precisión adecuada en comparación a otros métodos (bioimpedancia, pliegues cutáneos), se obtuvo que la mayoría de participantes (72.4%) tienen un estado nutricional normal y no se observó relación con los estilos de vida y conocimientos sobre alimentación saludable.
- Se identificó los estilos de vida de los estudiantes foráneos, donde la mayoría (62.7%) tienen estilos de vida saludables, sin embargo, al encontrarse estudiando en el área de salud, se espera que todos los estudiantes practiquen estilos de vida adecuados.
- Se evaluó los conocimientos sobre alimentación saludable y se obtuvo que la mayoría de estudiantes (55.2%) tienen un nivel de conocimiento medio, este resultado se considera adecuado porque la mayoría de las carreras en la Facultad de Ciencias de la Salud ofrecen este tipo de formación educativa.

Recomendaciones

- Para futuras investigaciones, se sugiere emplear métodos más precisos para determinar el estado nutricional, debido a que al utilizar solamente el IMC no tenemos en cuenta la composición corporal del individuo (cantidad de masa magra y masa grasa), que son indicadores nutricionales de sobrepeso y obesidad.
- Al realizar la encuesta de estilos de vida, es necesario realizarla individuamente, los participantes tienden a describir lo que perciben como ideal en lugar de su realidad, obteniendo resultados erróneos y poco confiables. Por lo que es esencial considerar el nivel de disposición con el que los estudiantes participan en este tipo de evaluaciones.

BIBLIOGRAFÍA

1. OMS. 12 de Agosto de 2022. 2022 [citado el 8 de enero de 2023]. p. 1 Salud del adolescente y el joven adulto. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions

2. OMS. 9 de Junio de 2021. 2021 [citado el 8 de enero de 2023]. p. 1 Malnutrición. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition

3. FAO; FIDA; OPS; WFP; UNICEF. América Latina y el Caribe - Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional 2021: estadísticas y tendencias. FAO; FIDA; OPS; WFP; UNICEF, editor. Santiago de Chile; 2021. 62 p.

4. Costa R, Gutiérrez A, Valdivieso D, Carpio L, Cuadrado F, Núñez J. Encuesta STEPS Ecuador 2018 Vigilancia de enfermedades no transmisibles y factores de riesgo. Ministerio de Salud Pública. 2018;2–13.

5. FAO. OMS | Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud - ¿Qué es, por qué, y cómo? Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición. 2014;

6. OPS; OMS. Guía de entornos y estilos de vida saludables. Municipio de Yamaranguila. 2016;(20 de agosto del 2022):1–83.

7. Zambrano R, Rivera V, Rincón F, López Y. Estilos de vida de estudiantes universitarios. Rev Cienc Soc. 2021;28:468–76.

8. Endo Collazos N, Mayor Obregón TA, Correa Pepicano MA, Cruz Mosquera FE. Estilos De Vida En Estudiantes Universitarios De Un Programa Académico De Salud. Enfermería Investiga. 2021;6(4):12–8.

9. Reyes S, Oyola M. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Revista chilena de nutrición. febrero de 2020;47(1):67–72.

10. Paredez M, Guerrón P. Influencia de los factores socioeconómicos y hábitos alimentarios en el estado nutricional de los estudiantes de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Univerisdad de Cuenca, Período Marzo-Julio 2020. 2020;1–70.

11. Quintero Y. Hábitos alimentarios, estilos de vida y estado nutricional de estudiantes que asisten al Golds-Gym de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. 2020;73.

12. Figueroa Pedraza D. Estado Nutricional como Factor y Resultado de la Seguridad Alimentaria y Nutricional y sus Representaciones en Brasil. Salud Pública. 2004;6.

13. Universidad Mariana. Programa de hábitos y estilos de vida y trabajo saludables. 2018.

14. Universidad de San Buenaventura. Universidad de San Buenaventura. 2020 [citado el 22 de mayo de 2023]. Hábitos de vida saludable - El Autocuidado. Disponible en: https://usbmed.edu.co/noticias/ampliacion-informacion/artmid/1732/articleid/4676/habitos-de-vida-saludable-el-autocuidado

15. Ortiz Díaz K, Sandoval Cruz C. Índice de masa corporal y practica de estilos de vida. 2015.

16. Montenegro A, Ruíz A. Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. Revista digital: Actividad Física y Deporte. 2019;6(1):87–108.

17. Fernández Y, Caballero Á. Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. Revista San Gregorio [Internet]. 2023;53:97–126. Disponible en: http://orcid.org/0000-0002-2116-5301http://orcid.org/0000-0003-0208-6218

18. Rivas S, Saintila J, Rodríguez M, Calizaya-Milla Y, Javier-Aliaga D. Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable e índice de masa corporal en adolescentes peruanos: Un estudio transversal. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. el 1 de marzo de 2021;25(1):87–94.

19. Nur M, Kartini I, Siti B, Ajau D. The relationship between eating behaviours, body image and BMI status among adolescence age 13 to 17 years in Meru, Klang, Malaysia. American Journal of Food and Nutrition. diciembre de 2011;1(4):185–92.

20. Guamialamá-Martínez J, Salazar-Duque D. Evaluación antropométrica según el Índice de Masa Corporal en universitarios de Quito. Revista de Salud Pública. el 1 de mayo de 2018;20(3):314–8.

21. Reyes Narváez S, Oyola Canto M. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Revista Chilena de Nutrición. el 1 de febrero de 2020;47(1):67–72.

22. Navarro A, Vera O, Munguía P, Sosa-Sánchez R, Lazcano M, Ochoa C, et al. Hábitos alimentarios en una población de jóvenes universitarios (18-25 años) de la ciudad de Puebla. Revista Española de Nutrición Comunitaria. 2017;23(2):31–7.

ANEXOS

Ilustración 1. Consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de este protocolo es informarle sobre el proyecto de investigación y solicitarle su consentimiento informado. De aceptar, el investigador se quedará con una copia firmada de este documento La presente investigación se titula: **"ESTADO NUTRICIONAL EN RELACIÓN A ESTILOS DE VIDA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS FORÁNEOS".** Este Proyecto de Integración Curricular está dirigido por la/el estudiante: **Jennifer Pamela Azogue Tanguila** de la carrera de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato, previo la obtención del título profesional. El propósito de esta investigación es analizar la relación entre el estado nutricional, estilos de vida y alimentación saludable en estudiantes foráneos de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato mediante la fórmula del Índice de Masa Corporal y uso de cuestionarios, con el fin de comparar las variables entre las diferentes carreras. Su participación es completamente voluntaria y anónima. Ud. Puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que ello le genere ningún prejuicio. Asimismo, participar en este trabajo de integración curricular no le generara ninguna obligación con el proyecto. Si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando Ud. Lo estime conveniente.

Su identidad será tratada de manera anónima, servirá únicamente para fines de esta investigación, elaboración de artículos y presentaciones académicas.

Al concluir la investigación, Ud. recibirá en su correo electrónico un resumen con los resultados obtenidos en el presente trabajo. Cualquier inquietud podrá escribir al correo jazogue3354@uta.edu.ec

Si está de acuerdo con los puntos anteriores, complete sus datos a continuación:

Apellidos y Nombres: _____

Fecha: _____

Correo electrónico: _____

Firma del participante _____

Firma del investigador
(o responsable de recoger la información) _____

Ilustración 2. "Test de conocimientos de alimentación saludable"

TEST DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

PRESENTACIÓN

La educación alimentaria y nutricional tiene un valor indiscutible en la prevención y promoción de la salud, contribuyendo a una alimentación saludable. El presente test tiene como finalidad evaluar los conocimientos de los estudiantes universitarios por lo que necesitamos que responda con la verdad para cumplir con los objetivos propuestos. INSTRUCCIONES: Lea detenidamente cada una de las preguntas y marque con un aspa (X) lo que Ud. considere correcto.

I. DATOS PERSONALES

Código de participante _____

Carrera _____

Edad_____ Sexo _____

II. CONTENIDO

1. ¿Cuántas veces se debe comer al día?

a. 2 veces

b. 3

c. 5

d. Cuando tenga hambre.

2. ¿Cuántos vasos de agua debe beber al día una persona?

a. 3 vasos

b. 6 vasos

c. 8 vasos

3. ¿Qué comida consideras la más importante dentro de tu alimentación?

a. Desayuno

b. Almuerzo

c. Cena

d. A y b

4. ¿Un plato saludable es la que contiene:

a. Proteínas, carbohidratos y verduras más del 50%.

b. Frutas y verduras.

c. 50% vegetales, 25% proteínas y 25% carbohidratos.

d. Agua, verduras y frutas

5. ¿Cuál es la función del grupo de leche, yogurt y quesos?

a. Estructura ósea, transmisión del impulso nervioso y construcción muscular.

b. Aportar vitaminas, aminoácidos y minerales.

c. Formar músculos.

d. Favorecer el funcionamiento intestinal.

6. ¿Cuál es la función de las carnes?

a. Aportan vitaminas, aminoácidos y minerales.

b. Plástica y estructural porque forman parte de los órganos y tejidos de organismos.

c. Favorecer el funcionamiento intestinal.

d. No la conozco.

7. ¿Cuál es la función de las frutas?

a. Formar músculo.

b. Favorecer el funcionamiento intestinal.

c. Función antioxidante, limpiar los radicales libres.

d. No la conozco.

8. ¿Cuál es la función de los vegetales?

a. Actúa como coenzima.

b. Favorece el crecimiento.

c. Aportan vitaminas, aminoácidos y minerales.

d. No la conozco.

9. ¿La pirimide nutricional contiene?

a. Proteínas, grasas, frutas, verduras y carbohidratos.

b. Minerales, frutas y verduras.

c. Proteínas, aminoácidos y frutas.

d. Todas las anteriores.

10. ¿La vitamina C (naranja, limón) favorece a la absorción de hierro?

a. Si

b. No

11. ¿Qué grasa no debes consumir en exceso?

a. Grasa insaturada.

b. Grasa saturada.

c. Grasas totales.

d. No la conozco.

12. ¿Por qué es importante el consumo de fibra?

a. Previene enfermedades.

b. Es de bajo costo.

c. Facilita el tránsito intestinal.

d. Evita subir de peso.

13. ¿Cuántas porciones de frutas y verduras debes consumir diariamente?

a. Uno al día

b. Más de uno

c. Cinco

d. No conozco

14. ¿Cuál es el lugar ideal para consumir tus alimentos?

a. Casa

b. Ambulante

c. Kiosco

d. Restaurante

15. ¿La información referida a temas de alimentación la debe obtener de?

a. Amigos/as

b. Nutricionista

c. Enfermeras

d. Universidad

e. Medios de comunicación (revistas, publicidad, TV.)

16. ¿Son alimentos que debes consumir con frecuencia?

Alimento	SI	NO
Leche, yogurt y/o queso		
Frutas frescas		
Ensaladas de verduras		
Pescado		
Gaseosas/jugos		
Hamburguesa/pizza		
Golosinas		

Ilustración 3. "Encuesta OPS, adaptada por la Pontificia Universidad Javeriana ¿Cómo es mi estilo de vida?"

Encuesta OPS, adaptada por la Pontificia Universidad Javeriana ¿Cómo es mi estilo de vida?					
Califica cada frase en la columna respectiva:			Nunca/Casi nunca	A veces	Siempre/Casi siempre
A	Relaciones con otros	2.1 Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mi			
		2.2 Me siento valorado por otros			
		2.4 Realizo actividades que aportan a otros			
		2.5 Disfruto estar con otras personas 2.6 Siento que para otras personas es grato compartir conmigo			
		2.6 Siento que para otras personas es grato compartir conmigo			
		2.7 Me siento en capacidad de expresar respetuosamente las diferencias a los demás			
B	Actividad física	1.1 Realizo actividad física diaria con una intensidad moderada (caminar, bailar, trotar, etc.) por lo menos durante 30 minutos			
		1.2 Realizo actividad física almenos 30 minutos, cinco días a la semana			
		1.3 Tengo un rendimiento físico bueno			
C	Descanso	3.1 Duermo bien y me siento descansado			
		3.2 Manejo el estrés y la tensión en mi vida			
		3.3 Disfruto mi tiempo libre			
		3.4 Encuentro alternativas interesantes para salir de la rutina			
D	Nutrición	4.1 Balanceo mi alimentación frutas, verduras, proteínas, cereales y lácteos			
		4.2 Evito consumir bebidas gaseosas, mucho azúcar o sal, comida chatarra o con mucha grasa			
		4.3 En mi rutina diaria, destino un horario para tomar las comidas principales (desayuno, almuerzo y comida)			
		4.4 Me siento a gusto con mi peso actual			
E	Salud oral	5.1 Considero que la salud oral es un elemento importante para mantener mi salud general			
		5.2 Cepillo mis dientes mínimos dos veces al día			
		5.3 Uso además del cepillo y la crema, seda dental y enjuague bucal			
		5.4 Visito al odontólogo por lo menos una vez al año			
F	Sexualidad	6.1 Si tengo/ tuviera una relación sexual prevengo/prevendría un embarazo no deseado			
		6.2 Si tengo o fuera a tener relaciones sexuales, uso o usaría condón como protección contra ITS (Infecciones de trasmisión sexual)			
		6.3 Evito/evitaría tener relaciones sexuales bajo el efecto del alcohol o drogas			
		6.4 Considero que mi sexualidad es placentera			
		6.5 Para mí es importante que en las relaciones sexuales exista afecto y respeto			
G	Movilidad	7.1 Conozco y respeto las normas de seguridad que debo tener en cuenta como peatón, pasajero o conductor de bicicleta, patines, vehículo, etc.			
		7.2 Si monto en un vehículo como conductor o como pasajero, uso el cinturón de seguridad			
		7.3 Utilizo los puentes peatonales y las cebras			
		7.4 Si manejara automóvil, lo haría sin haber consumido alcohol y/o sustancias psicoactivas			
H	Consumo de sustancias	8.1 Evito consumir bebidas con fines energizantes			
		8.2 Evito fumar cigarrillo			
		8.3 Evito automedicarme			
		8.4 Si bebo, tomo menos de cuatro tragos			
		8.5 Evito consumir sustancias psicoactivas			
I	Sentidos de vida	9.1 Me considero una persona optimista			
		9.2 Proyecto mis decisiones a futuro			
		9.3 Mis decisiones me acercan a lograr lo que quiero			
		9.4 Me siento satisfecho(a) conmigo y con lo que hago			
		9.5 Sé decir NO cuando algo me molesta o incomoda			
J	Medio ambiente	10.1 Disfruto y cuido mi entorno			
		10.2 Reciclo			
		10.3 Ahorro energía y agua			
		10.4 Me reconozco como parte de la naturaleza			

Ilustración 4. "Número de estudiantes provenientes de otras provincias, periodo abril – septiembre 2023"

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

Memorando Nro. UTA-FCS-2023-2443-M

Ambato, 23 de mayo de 2023

PARA: Jennifer Pamela Azogue Tanguila

ASUNTO: Número de estudiantes que provienen de otras provincias, carrera de Nutrición y Dietética

De mi consideración:

En atención a su comunicación, cúmpleme remitir a usted el número de estudiantes matriculados de primero a séptimo nivel de las carreras de Nutrición y Dietética, Psicología Clínica, Laboratorio Clínico, Medicina, Enfermería y Fisioterapia de esta Facultad, provenientes de otras provincias, período académico abril – septiembre 2023:

CARRERA	NÚMERO DE ESTUDIANTES PROVENIENTES DE OTRAS PROVINCIAS
Nutrición y Dietética	111
Psicología Clínica	119
Laboratorio Clínico	102
Medicina	309
Fisioterapia	87
Enfermería	445
TOTAL	**1173**

Atentamente,

Documento firmado electrónicamente

Dr. Jesús Onorato Chicaiza Tayupanta
DECANO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Referencias:
- UTA-CND-FCS-2023-0393-M

Anexos:
- Jennifer Pamela Azogue Tanguila.pdf

DR. GALO NARANJO LÓPEZ, PH.D
RECTOR

Dirección: Av. Colombia y Chile
Teléfono: (+593) 3730268 ext. 5206 - 0996688223
Ambato - Ecuador

www.uta.edu.ec

* Documento generado por Quipux Produccion

1/2