



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

**“COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN ESTUDIANTES DE LA
CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
DURANTE EL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA COVID-19”**

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Enfermería

Modalidad: Artículo Científico

Autora:

Velastegui Bonilla Ibeth Magdalena

Tutora:

Lic. Mg. Velasco Acurio Evelin Fernanda

Ambato – Ecuador

Marzo, 2022

APROBACIÓN DE LA TUTORA

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

“COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO DURANTE EL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA COVID-19” desarrollado por Velastegui Bonilla Ibeth Magdalena 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, marzo del 2022

LA TUTORA



Firmado electrónicamente por:
**EVELIN FERNANDA
VELASCO ACURIO**

Lic. Mg. Velasco Acurio Evelin Fernanda

CC: 1803045747

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Artículo Científico “**COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO DURANTE EL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA COVID-19**”, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones, son de autoría y exclusiva responsabilidad de la compareciente, los fundamentos de la investigación se han realizado en base a recopilación bibliográfica, antecedentes investigativos y pruebas de campo.

Ambato, marzo del 2022

LA AUTORA



Velastegui Bonilla Ibeth Magdalena

CC: 180476382-7

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo Lic. Mg. Velasco Acurio Evelin Fernanda con CC: 1803045747 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO DURANTE EL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA COVID-19”**, Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, marzo del 2022

LA TUTORA



Firmado electrónicamente por:
**EVELIN FERNANDA
VELASCO ACURIO**

Lic. Mg. Velasco Acurio Evelin Fernanda

CC: 1803045747

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Velastegui Bonilla Ibeth Magdalena con CC: 180476382-7 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO DURANTE EL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA COVID-19”**, Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, marzo del 2022

LA AUTORA



Velastegui Bonilla Ibeth Magdalena

CC: 180476382-7

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el artículo científico, sobre el tema **“COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO DURANTE EL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA COVID-19”** Velastegui Bonilla Ibeth Magdalena con CC:180476382-7

Ambato, marzo del 2022

Para constancia

Firman

.....

PRESIDENTE/A

.....

1er VOCAL

.....

2do VOCAL



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA
REVISTA ENFERMERÍA INVESTIGA
ISSN EN LÍNEA: 2550-6692 ISSN: 2477-9172



Ambato, 09 de febrero del 2022

CARTA DE ACEPTACIÓN:

Saludos cordiales, en nombre del Comité Editorial de la Revista Enfermería Investiga, ISSN: 2550-6692, 2477-9172, se hace constar que el Artículo Científico titulado: **"Comportamiento alimentario en estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato durante el confinamiento por la Pandemia COVID-19"**, luego de la evaluación de los pares académicos externos, se aceptó para su publicación en el Volumen 7, Número 4 (2022), de las siguientes autoras:

1. Velastegui Bonilla Ibeth Magdalena, estudiante de la Carrera de Enfermería, de la Universidad Técnica de Ambato, código ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8194-3032>
2. Lic. Mg. Velasco Acurio Evelyn Fernanda, docente de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, código ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2732-6003>

Además, resaltando la participación en la publicación de artículos científicos de los estudiantes de la Carrera de Enfermería, de la Universidad Técnica de Ambato

Atentamente:



Firma digitalizada por
GERARDO FERNÁNDEZ
FERNÁNDEZ SOTO

Dr. PhD Gerardo Fernández Soto
Director General de la Revista Enfermería Investiga

Enfermería Investiga está indexada en: Sistema Regional de Información en Línea para Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal [LATINDEX](#), [REDIB](#), UNIVERSIA, GOOGLE ACADÉMICO, [BASE Bielefeld](#), SIS Scientific Indexing Services, OCLC, CUIDATGE, [Data Bases](#) (SIICDB), base de datos de la Sociedad Iberoamericana de Información Científica (SIIC), ERIH PLUS The European Science Foundation, CIBERE Consejo Iberoamericano de Editores de Revistas de Enfermería, Fundación Index (España), Editorial, Ulrichsweb & Ulrich's Periodicals Directory, ProQuest, Base de datos EuroPub, Electronic Journals Library EZB, de la Universidad de Ratisbona (Universität Regensburg), Alemania.

Resolución Nro. UTA-CD-FCS-2021-2992

Ambato, 20 de octubre de 2021

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud en sesión ordinaria efectuada el 18 de octubre de 2021, en conocimiento del acuerdo UTA-UAT-FCS-2021-0835-A, sugiriendo se apruebe la PROPUESTA DE TRABAJO DE TITULACIÓN del/la Señor/ita **Velastegui Bonilla Ibeth Magdalena** con cédula de ciudadanía No 1804763827, estudiante de la Carrera de Enfermería, ciclo acadé al respecto.

CONSEJO DIRECTIVO, RESUELVE:

APROBAR la PROPUESTA DE TRABAJO DE TITULACIÓN del/la Señor/ita **Velastegui Bonilla Ibeth Magdalena** con cédula de ciudadanía No 1804763827, estudiante de la Carrera de Enfermería, ciclo académico octubre 2021 – febrero 2022, de conformidad al cuadro anexo:

ESTUDIANTE	MODALIDAD	TEMA	TUTOR
Velastegui Bonilla Ibeth Magdalena	Artículo Científico	“Comportamiento alimentario en estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato durante el confinamiento por la Pandemia de COVID-19”.	Lcda. Mg. Evelyn Velasco.

Con sentimientos de distinguida consideración.

Documento firmado electrónicamente

Dr. Jesús Onorato Chicaiza Tayupanta
PRESIDENTE CONSEJO DIRECTIVO - FCS

Referencias:
- UTA-UAT-FCS-2021-0835-A



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CONSEJO DIRECTIVO

Resolución Nro. UTA-CD-FCS-2021-2992

Ambato, 20 de octubre de 2021

Anexos:

- perfil-trabajo-titulacion-sta.Velastegui Bomilla Ibeth Magdalena.pdf

mv

DR. M.SC. GALO NARANJO LÓPEZ
RECTOR



Código de identificación por:
JESUS OSORATO CHEGALLA TAYUPANTA

Dirección: Av. Colombia y Chile
Teléfono: (593) 2521134 / 0996688223
Ambato - Ecuador

www.uta.edu.ec

* Documento generado por Gupix Producción

2/2

DEDICATORIA

El presente Artículo Científico lo dedico principalmente a Dios, con el todo lo puedo, me da la fuerza y voluntad de seguir adelante, a mi Tía y al Tnlgo. Santamaría Pérez Edgar Renán, porque gracias a su esfuerzo y apoyo incondicional, constante y sobre todo gracias a la confianza que han puesto en mí, siendo mi pilar todos estos años de carrera, por su preocupación, porque sin ellos no hubiera podido alcanzar y finiquitar con una meta más en mi vida.

A mi Abuelita, Padre y Hermano porque gracias a ellos pude crecer como una persona de bien, además, de culminar mis primeros estudios ya que sin estas bases no podría a ver llegado a ser la persona que soy ahora, gracias a sus consejos, ejemplo, por su amor, disciplina, por a ver sacrificado sus propias metas o sueños para darme lo mejor en cuanto han podido por todo ello estoy muy agradecida.

Finalmente, dedico esta investigación a mis amigas y primo, por estar ahí acompañándome en las buenas y malas, por compartir sus conocimientos conmigo; de igual manera a todas las personas que me han apoyado en la realización de este trabajo, en especial a aquellos que me compartiendo sus consejos y conocimiento desinteresadamente. A mi novio por estar acompañándome en esta etapa de mi vida siempre brindándome su apoyo.

La autora

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi tía, primo, amigas y familia que siempre están pendiente de mi formación profesional, por no dejarme rendir y siempre confiar en mí, en mi capacidad, conocimiento además de siempre estar pendiente de mí. Finalmente quiero expresar mi más grande y sincero agradecimiento a la Universidad Técnica de Ambato, a la carrera de Enfermería, al personal y docentes que forman esta prestigiosa carrera por permitir forjar el aprendizaje de profesionales de la salud como es una enfermera mismos que con sus consejos y metodologías de aprendizaje impulsan a formar profesionales con pensamiento crítico e investigativo. A la Lic. Mg Velasco Acurio Evelin Fernanda principal colaboradora durante todo este proceso, quien, con su dirección, conocimiento, enseñanza permitió que esto sea posible.

La autora

INDICE

RESUMEN:	xiii
ABSTRACT	xiv
INTRODUCCIÓN	1
MATERIALES Y MÉTODOS	4
RESULTADOS	6
DISCUSIÓN	20
CONCLUSIÓN	24
REFERENCIAS	25

COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO DURANTE EL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA COVID-19

RESUMEN:

Comportamientos alimentarios son hábitos o costumbres que van adoptando los estudiantes a lo largo de su formación, mismos que pueden ir variando. Objetivo: Evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes de la Carrera de Enfermería durante el confinamiento por la Pandemia de COVID-19. Para el cual se empleó un enfoque cuantitativo de nivel observacional, descriptivo, de corte transversal, con una muestra de 215 estudiantes, a los que se les aplicó un cuestionario comportamiento alimentario mismo que está validado, evaluando la selección, preparación, horarios de toma de alimentos, preferencias de ingestión de alimentos, creencias y barreras al cambio. El 36.6% de los estudiantes eligen sus alimentos basándose en el sabor, 51,6% les agrada las carnes y los mariscos, 7.9% les desagrada los frutos secos. El 50.2% comen acompañados, el 46.0% desayunan de 9 a 10 am los fines de semana, 47.9% almuerza de 14 a 15 horas y finalmente el 45.9% meriendan de 19 a 20 de lunes a viernes, 65.6% consumen alimentos preparados, 39.1% los consume fritos, 75,8% toma gaseosas. En cuanto a comer fuera de casa el 38.1% y el 37.2% comen en exceso. El 43.3% presenta desinterés en las etiquetas nutricionales, por lo que 57.7% no evita alimentos y finalmente el 42.8% de estudiantes les falta compromiso para mejorar su alimentación y el 0.5% no le interesa. Conclusión: Comportamiento alimentario no adecuado, prefieren los alimentos por su sabor o por su atractivo visual por sobre su valor nutricional debido a que les desinteresan las etiquetas nutricionales, relegando frutas y verduras.

Palabras clave: HÁBITOS ALIMENTICIOS, ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA, PANDEMIA, COVID-19, HÁBITOS, CONOCIMIENTO (DeCS)

ABSTRACT

Eating behaviors are habits or customs that students adopt throughout their training, which may vary. Objective: To evaluate the eating behavior in students of the Nursing Career during the confinement due to the COVID-19 Pandemic. For which was performed an observational, descriptive, cross-sectional study, with a sample of 215 students, to whom a questionnaire was applied about eating behavior that is validated, evaluating the selection, preparation, food intake schedules, food intake preferences, beliefs, and barriers to change. 36.6% of students choose their food based on taste, 51.6% like meats and seafood, 7.9% dislike nuts. 50.2% eat with someone else, 46.0% have breakfast from 9 to 10 am on weekends, 47.9% eat lunch from 14 to 15 hours and finally 45.9% snack from 19 to 20 on Monday Friday, 65.6% consume prepared food, 39.1% consume fried, 75.8% drink soft drinks. As for eating out, 38.1% and 37.2% eat excessively 43.3% have disinterest in nutrition labels, so 57.7% do not avoid food and finally 42.8% of students lack commitment to improve their diet and 0.5% are not interested. Conclusion: Inappropriate eating behavior, they prefer foods for their taste or for their visual appeal to their nutritional value because they are disinterested in nutrition labels, relegating fruits and vegetables.

Keywords: FEEDING BEHAVIOR, STUDENTS NURSING, PANDEMICS, COVID-19, HABITS, KNOWLEDGE

INTRODUCCIÓN

El ser humano a lo largo de su vida tiene que pasar por diferentes etapas, desde su concepción y nacimiento hasta el fin de su vida. Es por esto que, su nutrición es fundamental para potencializar el sistema inmunológico, desarrollo del cerebro, fortalecimiento de los huesos y funcionamiento de los órganos, además previene enfermedades y ayuda a tener una vida plena, favoreciendo su desempeño y funcionamiento óptimo. En la actualidad ha aumentado el índice de morbimortalidad relacionada a los malos hábitos alimenticios (1).

A nivel mundial se estima que al menos 2,8 millones de personas en el mundo mueren cada año a causa de enfermedades asociadas con la desnutrición, obesidad y sobrepeso. Estas enfermedades nutricionales son prevenibles y al no mantener una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable están vinculadas a la aparición de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, cáncer e incluso puede causar la muerte (2).

A nivel de Latinoamérica la desnutrición alcanza el 50.2%, siendo el 11.2% desnutrición severa (3). En Ecuador, el sobrepeso y la obesidad siguen siendo un problema de salud pública al igual que en otros países vecinos y desarrollados. Es así que el 8.6% de los niños menores de 5 años sufrían sobrepeso u obesidad, al igual que el 29.9% de escolares hasta los 11 años, el 26% de jóvenes hasta los 19 años y 62.8% de adultos de 19 a 60 años. Por lo que se puede decir que es una afección no discriminatoria, ya que todas las personas independientes de su edad, etnia, lugar de residencia o nivel socioeconómico pueden presentarla, esto relacionado a los comportamientos alimentarios que adquieren los jóvenes universitarios, siendo estos bajos en frutas, verduras, lácteos y carnes, y alto en azúcares y alcohol, además de tener el hábito de saltarse los horarios adecuados de las comidas (4) (5).

En Tungurahua 1 de cada 10 adolescentes de entre 12 y 19 años pueden presentar sobrepeso u obesidad correspondiendo al 41,8% de su población con sobrepeso (6). Mientras el 36% de población femenina de entre 20 a 64 años tiene obesidad. Finalmente, para el 2018 el 52,12% de las mujeres tiene sobrepeso, de esta el 60.63% con nivel de

estudio secundario, seguido del 44,66% con sobrepeso y el 24,46% obesidad grado I. Esto nos lleva a pensar que el índice estadístico de personas con obesidad y sobrepeso va aumentando (7) (8).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sobrepeso y la obesidad son una acumulación excesiva de tejido graso en el organismo que puede perjudicar a la salud. Para catalogar estas afecciones se utiliza el Índice de Masa Corporal (IMC) que establece la relación entre las medidas antropométricas. En adultos el IMC indicativo para sobrepeso es igual o mayor a 25 kg/m², y en obesidad es igual o superior a 30kg/m² (9).

El Instituto Ecuatoriano de Normalización (INEN), en su normativa técnica NTE INEN 2687:2013, entrega información sobre la adquisición, recepción, manipulación, preparación, comercialización, almacenamiento y el transporte de alimentos, mediante la aplicación de las buenas prácticas de manufactura, almacenamiento e higiene de los mismos. De igual manera, se debe tomar en cuenta que los productos no estén expuestos a factores de riesgo como: contaminación, enfermedades, infraestructura inadecuada, incorrecto manejo de desechos, alimentos nocivos etc., esto se evalúa con el fin de que sean aptos para el consumo humano, además de contener propiedades nutritivas y complementarias para la salud (10) (11).

En este mismo contexto, el INEN bajo el régimen del MSP, formula una norma sanitaria para el etiquetado de alimentos procesados, en la cual se establece que todo alimento empaquetado o procesado debe contar con una tabla nutricional, indicando las propiedades nutricionales del alimento. Ésta debe ser entendible para el consumidor, de igual manera debe contener un sistema gráfico en el que se establece un indicador de tipo semáforo. Los colores se utilizan de acuerdo al nivel nutricional, específicamente de azúcar, grasa y sal. El color rojo, es utilizado para productos con contenido alto de estos componentes, amarillo para contenido medio y verde para contenidos bajos, esto con el objetivo de indicar al consumidor el contenido proteico que posee el alimento (12). Esto según la ESANUT en Ecuador el 62.7% de personas mayores de 10 años reconocen, entienden y usa el etiquetado de los alimentos y bebidas procesadas siendo el área rural la que menos lee los etiquetados con el 46,6% al contrario de la urbana con el 69.7% (6).

La seguridad alimentaria es un tema de importancia en todos los países ya sean estos desarrollados o no, ya que la situación alimentaria y nutricional es una realidad socioeconómica del sujeto y la familia, además del potencial productivo, la capacidad de transformar y comercializar los alimentos que cumplan con los requerimientos nutricionales de la población; por medio de sus dimensiones que analizan la disponibilidad (estudia la productividad de alimentos, la oferta calórica diaria, los factores de producción), el acceso (consumo y requerimiento calórico), la utilización (analiza la desnutrición infantil ya sea crónica o aguda, la obesidad, el sobrepeso y desperdicio) y la estabilidad. Es por esto, que la medida principal, es promover hábitos de consumo saludable y continuidad de las comidas (13) (14).

Los comportamientos alimentarios, son los hábitos de alimentación basada en la selección de alimentos, la preparación y cantidades de los mismos, que se van adquiriendo a lo largo de los años; y están ligados al contexto familiar, sociocultural y personal; es así que, a lo largo de la vida, estos se han ido modificando por los avances que ha tenido la tecnología, principalmente en la industria agroalimentaria, puesto que producen alimentos bajos en nutrientes y con altos porcentajes de preservantes que ponen en riesgo la salud de quienes lo consumen. La nutrición es el proceso biológico involuntario más importante del cuerpo, debido a que a través de éste el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento y desarrollo tanto físico, mental e intelectual, además de solventar las necesidades del cuerpo. Por lo que una alimentación sana es aquella que logra cubrir adecuadamente las necesidades básicas y funcionales del organismo, esta debe ser suficiente, completa e integral (15) (16).

El estudiante universitario es una persona activa, que por sus actividades a realizar requiere energía, la cual brindan los alimentos. En la actualidad con el confinamiento por la pandemia que se está atravesando a nivel mundial, ha repercutido directamente en los hábitos alimenticios de la sociedad, especialmente de los estudiantes universitarios que han ido alterando sus hábitos alimentarios, estos se basan en una serie de factores, como es la disponibilidad de tiempo, distancia de residencia, horarios de comidas, las dificultades de movilidad o de transporte, cambios emocionales, fisiológicos y ambientales así como las modas sociales de alimentación, a esto hay que sumarle que en

algunos casos hay estudiantes que tienen que salir de sus locaciones hacia otras provincias o ciudades para continuar con sus estudios, o sea los de procedencia foránea son los que más tienden a desarrollar hábitos alimenticios inapropiados que pueden introducirlos a problemas de mal nutrición (17) (18).

Por lo que se puede suponer que la pandemia ha modificado los ambientes y hábitos alimentarios, incluyendo cambios en la forma en que adquirimos los alimentos, en su preparación y en el consumo. En este sentido, la alimentación y la nutrición se podrían ver perjudicadas por el confinamiento, la disminución del poder adquisitivo familiar, por la depresión económica y por una potencial falta de disponibilidad y dificultad de acceso a alimentos sanos y seguros, en especial en los grupos más vulnerables (19).

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio observacional, descriptivo, de corte transversal, con enfoque cuantitativo, realizado en el periodo octubre 2021-febrero 2022. La población de estudio corresponde a 1211 estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato. Para la selección de participantes se aplicó un muestreo de tipo no probabilístico, siguiendo los criterios de inclusión y exclusión planteados. Con lo cual, a través de la fórmula para la obtención de la muestra, se obtiene un total de 215 estudiantes, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5% (20) (21).

Criterios de inclusión

- α Estudiantes de la carrera de enfermería
- α Estudiantes mayores de 18 años que deseen participar en el estudio

Criterios de exclusión

- α Estudiantes con diagnóstico de trastornos alimenticios
- α Estudiantes que manifiesten que no deseen participar en la investigación

Para la obtención de la información se aplicó a cada uno de los estudiantes el Cuestionario de Comportamiento Alimentario. Este instrumento fue desarrollado, validado y calificado por el método de Alfa de cron Bach, además de ser probado y certificado por expertos en

el área de la clínica y de investigación mexicanos, teniendo en cuenta la confiabilidad para la habilidad de los sujetos del 0,50, mientras que para la dificultad de los ítems fue de 0,98 obteniendo así una confiabilidad del 0.98 de alfa de Cron Bach, con el fin de medir los aspectos del comportamiento alimentario en jóvenes Universitarios para establecer acciones reformatorias o preventivas en el mismo (22) (23).

El cuestionario de comportamiento alimentario consta de 31 ítems de opción de respuesta múltiple, incluyó preguntas sobre la selección, preparación, horarios de toma de alimentos, preferencias de ingestión de alimentos, creencias y barreras al cambio.

Para la aplicación del cuestionario, se utilizó la plataforma Microsoft Forms de manera online, con las directrices especificadas en el mismo.

Para el análisis de los datos obtenidos, se utilizó la base de datos en el programa Microsoft Excel la misma que se representará en una hoja de cálculo, para una mayor organización de dicha información y se utilizaran gráficos y tablas para su representación.

Aspectos éticos

La presente investigación se basó en la declaración de Helsinki ligándose en los principios de la privacidad y confidencialidad, en la que se tomó todas las medidas y precauciones para guardar la intimidad del estudiante partícipe de la investigación y la confidencialidad de la información que nos proporcione a través del cuestionario. Además de presidir del consentimiento informado, mediante el cual declare su participación voluntaria en el mismo, después de ser informado el objetivo de la investigación, y garantizando que los datos obtenidos en la investigación son propiamente confidenciales y netamente de estudio científico (24) (25).

RESULTADOS

Una vez aplicado el cuestionario a 215 estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato se obtuvo las siguientes respuestas correspondientes al 100% de la muestra.

TABLA 1

PREFERENCIA ALIMENTARIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA

¿QUÉ FACTOR CONSIDERAS MÁS IMPORTANTE AL ELEGIR UN ALIMENTO PARA SU CONSUMO?		Frecuencia	Porcentaje
Su Sabor		78	36.3
Su precio		62	28.8
Que sea agradable a la vista		36	16.7
Su caducidad		23	10.8
Su contenido nutricional		16	7.4
TOTAL		215	100
MARCA LA OPCIÓN CORRESPONDIENTE DE ACUERDO A TU AGRADO PARA COMER LOS SIGUIENTES ALIMENTOS			
Frutas	Me agrada mucho	9	4.2
	Me agrada	71	33.0
	Ni me agrada ni me desagrada	131	60.9
	Me desagrada	3	1.4
	Me desagrada mucho	1	0.5
TOTAL		215	100
Verduras	Me agrada mucho	4	1.9
	Me agrada	107	49.8
	Ni me agrada ni me desagrada	41	19.0
	Me desagrada	63	29.3

	Me desagrada mucho	0	0
	TOTAL	215	100
Carne y pollo	Me agrada mucho	111	51.6
	Me agrada	88	40.9
	Ni me agrada ni me desagrada	13	6.0
	Me desagrada	3	1.4
	Me desagrada mucho	0	0
	TOTAL	215	100
Pescado y marisco	Me agrada mucho	111	51.6
	Me agrada	66	30.7
	Ni me agrada ni me desagrada	32	14.9
	Me desagrada	4	1.9
	Me desagrada mucho	2	0.9
	TOTAL	215	100
Lácteos	Me agrada mucho	42	19.5
	Me agrada	99	46.1
	Ni me agrada ni me desagrada	62	28.8
	Me desagrada	9	4.2
	Me desagrada mucho	3	1.4
	TOTAL	215	100
Pan, pasta y cereales	Me agrada mucho	32	14.9
	Me agrada	61	28.4
	Ni me agrada ni me desagrada	112	52.1
	Me desagrada	8	3.7
	Me desagrada mucho	2	0.9
	TOTAL	215	100
Alimentos dulces	Me agrada mucho	28	13.0
	Me agrada	108	50.2
	Ni me agrada ni me desagrada	48	22.3

	Me desagrada	18	8.4
	Me desagrada mucho	13	6.1
	TOTAL	215	100
Huevos	Me agrada mucho	41	19.1
	Me agrada	109	50.7
	Ni me agrada ni me desagrada	55	25.6
	Me desagrada	8	3.7
	Me desagrada mucho	2	0.9
	TOTAL	215	100
Frutos secos	Me agrada mucho	10	4.7
	Me agrada	41	19.1
	Ni me agrada ni me desagrada	122	56.7
	Me desagrada	25	11.6
	Me desagrada mucho	17	7.9
	TOTAL	215	100
Bebidas alcohólicas	Me agrada mucho	20	9.3
	Me agrada	113	52.6
	Ni me agrada ni me desagrada	51	23.7
	Me desagrada	19	8.8
	Me desagrada mucho	12	5.6
	TOTAL	215	100
Alimentos empaquetados	Me agrada mucho	92	42.8
	Me agrada	89	41.4
	Ni me agrada ni me desagrada	19	8.8
	Me desagrada	11	5.1
	Me desagrada mucho	4	1.9
	TOTAL	215	100

Fuente: Cuestionario Comportamiento Alimentario realizado a estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato

Elaborado por: Velastegui Ibeth, 2021.

Analisis e interpretacion: según el cuestionario comportamiento alimentario aplicado a los 215 estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, 78 estudiantes eligen su alimento por su sabor siendo esto el 36.3%, seguido de su precio con 62 estudiantes correspondiendo al 28.8%, el 16.7% lo eligen por que le llama la atención visualmente, mientras que el 10.8% lo hace por la fecha de caducidad y finalmente el 7.4% lo elige por su valor nutricional del producto. De igual manera dentro de los alimentos que les agrada mucho esta las carnes y los mariscos con el 51.6%, seguido del 42.8% en productos empaquetados, el 52.6% de estudiante les agrada las bebidas alcoholicas, al 60.9% ni les agrada ni les desagrada las frutas al contrario del 29.3% que les desagrada las verduras, finalmente al 7.9% le desagrada mucho los frutos secos.

Es así que que los estudiantes universitarios al momento de elegir o consumir un alimento se basa en el sabor y precio más que en su contenido nutricional, por lo que su alimentos más apetecidos es las carnes y pescados al igual que los productos empaquetados a diferencia de las fruta y verduras que no tienen mucha relevancia en su dieta siendo los frutos secos los menos apetecidos.

TABLA 2

CORRELACIÓN ENTRE LAS HORAS Y PERSONAS CON LAS QUE HABITUALMENTE INGIEREN ALIMENTOS LOS ESTUDIANTES

DIMENSIONES			
¿A QUÉ HORA Y PERSONAS CON LAS QUE HABITUALMENTE INGIEREN ALIMENTO?		Frecuencia	Porcentaje
Solo		107	49.8
Acompañado		108	50.2
TOTAL		215	100
LUNES A VIERNES	Horario	Frecuencia	Porcentaje
Desayuno	6 a 8	78	36.3
	8 a 10	137	63.7

		TOTAL	215	100
Almuerzo	11 a 13		85	39.5
	13 a 15		130	60.5
		TOTAL	215	100
Merienda	18 a 20		126	58.6
	20 a 22		89	41.4
		TOTAL	215	100
FIN DE SEMANA				
Desayuno	6 a 8		46	21.4
	8 a 10		169	78.6
		TOTAL	215	100
Almuerzo	11 a 13		52	24.2
	13 a 15		163	75.8
		TOTAL	215	100
Merienda	18 a 20		118	54.9
	20 a 22		97	45.1
		TOTAL	215	100

Fuente: Cuestionario Comportamiento Alimentario realizado a estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato

Elaborado por: Velastegui Ibeth 2021.

Análisis e interpretación: De un total de 215 estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, el 50.2% de estudiantes comen acompañados mientras que el 49.8% lo hacen solos. De los cuales de lunes a viernes el 63.7% toman el desayuno de 8 a 10 am, 60.5% almuerzan de 13 a 15 horas y el 58.6% merienda de 18 a 20 horas. Mientras que los fines de semana el 78.6% desayunan de 8 a 10, 75.8% almuerzan de 13 a 15 horas y finalmente el 54,9% meriendan entre las 18 a 20 horas.

La mayoría de estudiantes comparten a la hora de sus alimentos; por otro lado los horarios del desayuno y almuerzo tanto de lunes a viernes como los fines de semana se les

considera como no apropiados mientras que el de la merienda están en los permitidos o considerados normales.

TABLA 3

**PREPARACIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS DE LOS ESTUDIANTES DE
LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE
AMBATO**

¿QUIÉN PREPARA LOS ALIMENTOS CON MAYOR FRECUENCIA DURANTE LA SEMANA?	Frecuencia	Porcentaje
Yo	51	23.7
Mi mamá	141	65.6
Los compro preparados	6	2.8
Otros familiares	17	7.9
TOTAL	215	100
¿CUÁL ES LA PREPARACIÓN MÁS HABITUAL DE TUS ALIMENTOS?		
Fritos	84	39.1
Al vapor o hervidos	37	17.2
Asados o a la plancha	51	23.7
Horneados	15	7
Guisados o salteados	28	13.0
TOTAL	215	100
¿QUÉ SUELES BEBER EN MAYOR CANTIDAD DURANTE EL DÍA?		
Agua fresca o natural	36	16.7
Cerveza	12	5.6
Gaseosas, jugos o té industrializados	163	75.8
Leche	4	1.9
TOTAL	215	100

¿CON QUÉ FRECUENCIA COMES**ALIMENTOS FUERA DE CASA?**

Todos los días	3	1.4
5 a 6 veces a la semana	9	4.2
3 a 4 veces a la semana	22	10.2
1 a 2 veces a la semana	82	38.1
1 vez cada 15 días	64	29.8
Menos de una vez al mes	35	16.3
TOTAL	215	100

¿CON QUÉ FRECUENCIA CREES QUE**COMES ALIMENTOS EN EXCESO?**

Todos los días	5	2.3
5 a 6 veces a la semana	6	2.8
3 a 4 veces a la semana	80	37.2
1 a 2 veces a la semana	53	24.7
1 vez cada 15 días	33	15.3
Menos de una vez al mes	38	17.7
TOTAL	215	100

Fuente: Cuestionario Comportamiento Alimentario realizado a estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato

Elaborado por: Velastegui Ibeth, 2021.

Análisis e interpretación: De un total de 215 estudiantes encuestados el 65.6% de estudiantes consumen alimentos preparados por su madre mientras que el 23.7% los preparan ellos mismo y el 2.8% los comprar ya preparados. En cuanto a su preparación habitual el 39.1% los consume fritos, 23.7% es asado y solo el 7% consume alimentos al horno. Por otro lado la bebida más consumida por los estudiante durante el día son las gaseosas con un 75.8%, 16,7% agua fresca, 5.6% consume cerveza y solo el 1.9% consume leche. En cuanto a la frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa el 38.1% lo hace de 1 a 2 días a la semana mientras que el 16.3% lo hace menos de una vez al

mes. finalmente el 37.2% consume alimentos en exceso ya que lo hacen de 3 a 4 días a la semana.

La mayoría de alimentos que consumen los estudiantes son fritos o asados por lo que tienen un alto contenido de grasa, pero el exceso de consumo de alimentos y que los mismos sean cocidos fuera de casa ya que estos contienen altos porcentajes de condimentos y grasas.

TABLA 4

BARRERAS DE CAMBIO EN LA ALIMENTACIÓN EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

¿CONSIDERAS QUE TU DIETA ES?	Frecuencia	Porcentaje
Diferente cada día	79	36.7
Diferente algunas veces a la semana	82	38.2
Diferente solo durante los fines de semana	20	9.3
Muy monótona	34	15.8
TOTAL	215	100

¿QUÉ SUELES INGERIR HABITUALMENTE ENTRE COMIDAS?		
Dulce	8	3.7
Frutas o verduras	18	8.4
Galletas, pan.	34	15.8
Yogurt	14	6.5
Papitas	88	40.9
Frutos secos	10	4.7
Nada	43	20
TOTAL	215	100

¿QUÉ INCLUYES HABITUALMENTE EN TU TIEMPO DE COMIDA PRINCIPAL?			
Botanas	SI	66	30.7

	NO	149	69.3
	TOTAL	215	100
Sopa o caldos	SI	51	23.7
	NO	164	76.3
	TOTAL	215	100
Plato fuerte	SI	139	64.7
	NO	76	35.3
	TOTAL	215	100
Carne pescado pollo marisco	SI	184	85.6
	NO	31	14.4
	TOTAL	215	100
Arroz pasta o frijoles	SI	197	91.6
	NO	18	8.4
	TOTAL	215	100
Verduras o ensaladas	SI	25	11.6
	NO	190	88.4
	TOTAL	215	100
Pan salado, tostadas	SI	121	56.3
	NO	94	43.7
	TOTAL	215	100
Postre	SI	40	18.6
	NO	175	81.4
	TOTAL	215	100
Fruta	SI	93	43.3
	NO	122	56.7
	TOTAL	215	100
Bebidas endulzadas	SI	117	54.4
	NO	98	45.6
	TOTAL	215	100
Bebida natural	SI	119	55.3

NO	96	44.7
TOTAL	215	100

Fuente: Cuestionario Comportamiento Alimentario realizado a estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato

Elaborado por: Velastegui Ibeth, 2021.

Análisis e interpretación: De un total de 215 estudiantes escuestados en la carrera de enfermería el 38.2% tiene una dieta diferente dos veces por semana, 9,3% cambia su dieta los fines de semana y el 15.8% lleva una dieta monotonía. Además el 40.9% opta por alimentos para entrecomidas tales como las frituras y papitas, 20% no consume nada y el 3.7% alimentos dulces. Finalmente, el 91.6% de estudiantes agrega comida extra a la comida principal como la pasta, arroz, seguido con el 85.6% en carne, pescado, pollo, mariscos.

La dieta que llevan los estudiantes de la carrera de enfermería varían durante los días de la semana, además llevan una dieta poco saludable ya que agregan alimentos a su comida principal en especial en paltos que ya tienen contenido nutricional acorde a lo necesario, de igual forma sus hábitos alimentarios entrecomidas no es saludable ya que son alimentos altos en grasa además que los estudiantes no llegan a consumir ningún alimento por lo que su salud puede llegar a decaer.

TABLA 5

ACTIVIDADES PARA MANTENER UNA BUENA SALUD EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA

SEÑALE LA RAZÓN		
ME ES DIFÍCIL LEER LAS ETIQUETAS NUTRIMENTALES	Frecuencia	Porcentaje
Por falta de tiempo	54	25.1
Porque no me interesa	93	43.3
Porque no las entiendo	33	15.3
Por pereza	21	9.8

Si las leo, y las entiendo	14	6.5
TOTAL	215	100
¿POR QUÉ MOTIVO EVITAS ALGÚN ALIMENTO?		
Porque no me gusta	124	57.7
Por cuidarme	33	15.3
Porque me hace sentir mal	13	6.1
No suelo evitar ningún alimento	45	20.9
TOTAL	215	100
¿QUÉ HACES NORMALMENTE CUANDO TE SIENTES SATISFECHO?		
Dejo de comer sin problema	100	46.5
Dejo de comer pero me cuesta hacerlo	17	7.9
Sigo comiendo sin problema	89	41.4
Sigo comiendo pero me siento mal por hacerlo	9	4.2
TOTAL	215	100
¿QUÉ HACES CON LA GRASA VISIBLE DE LA CARNE?		
La quito toda	56	26.0
Quito la mayoría	53	24.7
Quito un poco	46	21.4
No quito nada	60	27.9
TOTAL	215	100
HABITUALMENTE MASTICA CADA BOCADO MÁS DE 25 VECES		
Totalmente en desacuerdo	42	19.5
En acuerdo	32	14.9
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	107	49.8
De acuerdo	22	10.2
Totalmente de acuerdo	12	5.6

TOTAL	215	100
--------------	-----	-----

Fuente: Cuestionario Comportamiento Alimentario realizado a estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato

Elaborado por: Velastegui Ibeth, 2021.

Análisis e interpretación: De un total de 215 estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad técnica de ambato encuestados, el 43.3% presenta desinterés en las etiquetas nutricionales de los alimentos, 25.1% no tienen tiempo, 15.3% no las entienden, 9.8% les da pereza leerlas y solo el 6.5% si las leen y entienden el etiquetado nutricional. El 57.7% no les gusta evitar alimentos mientras que el 20.9% de estudiantes no suele evitar alimentos. 41.4% sigue comiendo sin problema a pesar de sentirse satisfecho y el 7.9% deja de comer pero presenta dificultad. 27.9% no quita la grasa visible en la carne, seguida del 26% que la quita toda y finalmente el 49.8% de estudiantes no están ni de acuerdo ni en desacuerdo en masticar las 25 veces los alimentos, 19.5% están totalmente en desacuerdo y solo el 5.6% están totalmente de acuerdo.

Hay poco interés en revisar las etiquetas nutricionales que vienen en los alimentos ya sean por falta de tiempo o el desinterés de los estudiantes de igual manera, no evitan ciertos alimentos a pesar de saber que no es saludable, por lo que no al no cumplir con una de las reglas de digestión como es la de masticar 25 veces siendo un alto porcentaje que no está de acuerdo con ello.

TABLA 6

CONOCIMIENTOS PARA MANTENER UNA BUENA SALUD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA

¿QUÉ HACES O ESTARÍAS DISPUESTO A HACER PARA CUIDAR TU CUERPO?	Frecuencia	Porcentaje
Cuidar mi alimentación	46	21.4
Seguir un régimen dietético temporal	7	3.3
Hacer ejercicio	6	2.8

Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio	54	25.1
Tomar suplementos dietéticos o productos herbolarios	2	0.9
Nada	100	46.5
TOTAL	215	100

CREES QUE ERES CAPAZ DE UTILIZAR UN CONSEJO DE NUTRICIÓN PARA MEJORAR TU ESTADO DE SALUD

Totalmente en desacuerdo	29	13.5
En desacuerdo	17	7.9
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	21	9.8
De acuerdo	84	39.0
Totalmente de acuerdo	64	29.8
TOTAL	215	100

¿QUÉ CONSIDERAS QUE TE HACE FALTA PARA MEJORAR TU ALIMENTACIÓN?

Más información	30	13.9
Apoyo social	12	5.6
Dinero	29	13.5
Compromiso o motivación personal	92	42.8
Tiempo	36	16.7
Nada, creo que mi alimentación es estable	15	7
No me interesa mejorar mi alimentación	1	0.5
TOTAL	215	100

Fuente: Cuestionario Comportamiento Alimentario realizado a estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato

Elaborado por: Velastegui Ibeth, 2021.

Análisis e interpretación: De un total de 215 estudiantes encuestados de la carrera de enfermería de la universidad técnica de ambato, realiza actividades para cuidar su cuerpo cuidando su alimentación y hace ejercicio con un 25.1%, 21.4% cuida su alimentación y el 0.9% toma suplementos dietéticos. De igual manera el 39.0% está de acuerdo en tener

un consejo nutricional para mejorar su salud y finalmente 42.8% de los estudiantes refieren que les falta compromiso de si mismos para mejorar su alimentacion, 16.7% les falta tiempo, 13.9% pide mas informacion, 13.5% por falta de dinero, 7% no requiere nada, 5.6% necesita apoyo social, finalmente el 0.5% no le interesa mejorar su alimentacion.

Los estudiantes cuidan su cuerpo mediante la alimentacion y ejercicio en su mayoria, ademas estan de acuerdo en recibir un consejo nutricional que els ayude a mejorar su salud fisica por loque la falta de compromiso que presnetan ante una buena alimentaci3n puede llegar a obstaculizar con sus objetivos de mantener un buen estilo de vida.

DISCUSIÓN

Mediante la obtención de datos en el cuestionario de comportamiento alimentario aplicado en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, seguido de su análisis e interpretación se realiza una comparación en conjunto con estudios similares realizados, por lo que en esta investigación se llegó a determinar que los estudiantes no presentan hábitos alimentarios adecuados. Esto se evidencia en sus preferencias alimentarias, las cuales se basan en el sabor, precio y que sean agradables visualmente, antes que el contenido nutricional del mismo. Para Tamayo C, 2016 la comida chatarra se ha convertido en parte de los hábitos alimentarios, considerando un factor fijo del sobrepeso y obesidad atentando contra la buena salud que deberían gozar los estudiantes para un rendimiento académico óptimo, por lo que en sus resultados el 59% realiza actividad física, 28% de las estudiantes consume bocaditos, 36% consume al menos una vez a la semana bebidas gaseosas y el 50,7% de las mujeres reemplaza el almuerzo por comida chatarra frente a los hombres con un 48,38% por lo que en conjunto el 48% reemplaza su almuerzo por comida chatarra y finalmente el 32% toma agua de 1 a 3 veces al día (26).

Entre los alimentos de mayor consumo se obtuvo a los derivados de la carne, pescado y mariscos, siendo las menos preferidas las verduras, y las frutas que ni les agrada ni les desagrada. Estos resultados se asemejan a los del estudio realizado por Muñoz G, 2017, en el que nos indica que el 47,9% consumen carne y con mayor frecuencia la carne de pollo a diferencia de la de res, 24,7% carne de cerdo, el 56,0% consume pescado, 28,5% de los estudiantes consumen verduras y en su mayoría lo hacían las mujeres con el objetivo de cuidar su alimentación, finalmente el 12,3% consume embutidos, en cuanto al consumo de frutos secos es bajo con el 9,6% (27). Por el contrario, Zamora, 2020; afirma que el 51,1% siempre y casi siempre consumen vegetales, de la cual el 81,9% prefiere la zanahoria, el 54,9% consume tomate o sus derivados, mientras que el 78,2% consume frutas, entre la de mayor consumo esta la manzana con el 89,4%, por otro lado el 33,3% elige los cereales procesados, 11,7% linaza y el 10,8% corresponde a la chia; el grano es consumido en 85,5% y nunca consumen frutos secos. En cuanto a las bebidas el 72% consumen yogurt y solo el 47,7% consume leche (28).

En relación de a la frecuencia, compañía y preparación, se obtuvo por una mínima diferencia de porcentaje entre los estudiantes que comparten a la hora de comer con alguien más y los que no, además en su mayoría son las madres quienes les preparan sus comidas. Esto es un factor importante puesto que en México para los estudiantes Universitarios es una desventaja cocinar sus propios alimentos, esto se relaciona a que si sus alimentos son preparados por una tercera persona, ellos presentan una dieta saludable y a las horas adecuadas; al contrario de cuando son preparados personalmente, ya que no cuentan con tiempo libre o sus jornadas de estudio son largas, por lo que al culminarlas es el descanso, la realización de deberes y el estudio lo prioritario antes que la preparación de un alimento adecuado (29).

Así mismo, para Canova, 2017 el 71,3 % de los estudiantes siempre con quién compartir a la hora de la comida, además de hablar sobre su día. (30). En la frecuencia de los alimentos, se destaca que los estudiantes comen las tres comidas al día, pero en horarios no adecuados en su mayoría, esto se asemeja a lo establecido por Concha C, 2019, que indica que el 63,1% consumen 3 comidas diarias, 25% % 2 comidas, 10% cuatro comidas diarias y el 2% consume 1 comida al día. Así mismo, el 84% de los estudiantes tenían horarios irregulares y 16% de los estudiantes consumían sus alimentos en los horarios regulares, en el que los ayunos llegan hasta cuatro horas entre una comida a otra e incluso no tenían colación (31).

En cuanto a la técnica de preparación, los estudiantes prefieren los alimentos fritos o asados y comen fuera de casa una a dos veces por semana, a diferencia de Sainz P, 2021 que el 47,6% corresponde a estudiante de la salud que mantienen un régimen de alimentación más segura, por lo que a la hora de preparar comidas un 62,9% remueve los ingredientes, 76,8% utilizar técnicas de cocción tales como hervir, freír, cocer al vapor o asar a la parrilla, 77,1% utiliza el microondas, el 62,6% manipular, almacenar y preparar alimentos de forma segura. Mientras que el 51,4% lee la información nutricional de las etiquetas, 52,6% cambia su dieta en la semana. En cuanto a la frecuencia de consumo de

alimentos fuera de casa el 49,4% lo hicieron 3 veces a la semana, 88,3% lo hicieron entre 2 o 3 ocasiones en el mismo día (32).

Por otro lado, la bebida mas consumida por los estudiante durante el dia son las gaseosas, seguida del agua, cerveza y finalmente el consumo de leche. Lo que se asemeja lo planteado por Peñaherrera, 2019, ya que en el Ecuador hay un alto porcentaje en cuanto al consumo de gaseosas durante clases correspondiendo al 50%, siendo la mas apetecida la coca-cola, ya sea antes como de haber implementado el etiquetado nutricional; esto a diferencia del estudio de Morata M, 2020, en el que presenta el 87,2% consumen agua, el 5% consume cerveza (33) (34) (2).

En su mayoría los estudiantes tienen una dieta diferente por semana, llegando a varias los fines de semana, además un gran número de estudiantes agregan comida extra a la comida principal como la pasta, arroz, carne, pescado, pollo, mariscos; optando por alimentos para entrecomidas tales como las frituras, papitas, alimentos dulces. Esto se asemeja a los datos de Morata, 2019 en el que plantea que el 57.7% varia su dieta en los fines de semana o en dias festivos, en cuanto a la comida extra destaca la pasta y las carnes, siendo así el 21,4% corresponde a salsas, 41,49% le agregan guarnición a la comida, 17,68% agregan pan a la cena, Por otro lado el 41,7% opta por consumir alimentos entre comidas, 22,1% consumen pan integral 1 vez al día, 32,1% frutas, 9,3% verduras, 30% bollería y el 89,9% de los estudiantes consume dulces y azúcares (34).

En cuanto las actividades de buena salud, el etiquetado y valor nutricional de los alimentos se destaca que la mayoría de estudiantes presenta desinterés en las etiquetas nutricionales, a diferencia de lo planteado por Valverde 2018, quien realizó un estudio acerca de las preferencias de etiquetado nutricional frontal: octógono frente a semáforo GDA por lo que se obtuvo que el semáforo octógono fue elegido como el etiquetado más contundente, con un 69,9% de estudiantes que le gusta leer la etiqueta nutricional y 58,4% que lo entiende. Así mismo, en Ecuador, Ramos P, 2017 da a conocer que el 68,6% leen el etiquetado nutricional, 40% cree que el contenido informativo de las etiquetas de tipo semáforo nutricional es suficiente, el 50% dejó de comprarla, mientras que el 49,4% dejó de consumir los alimentos tras leer su contenido de azúcar, sal y grasas. Llegando a que el

95,8% de la muestra considera que el tener una dieta alta en estos contenidos nutricionales puede generar problemas graves de salud mientras que el 82,6% considera que esta estrategia es fundamental para mejorar las condiciones de vida (35) (36).

En las conductas de alimentación para mantener una buena alimentación la mayor parte de la muestra presenta que les falta compromiso para mejorarla. Al igual que lo expuesto por Chales, 2019 que afirma que el 97% de los participantes se ubicaron en prácticas no saludables, cerca del 98% de los casos aseguró no vomitar o tomar laxantes después de comer en exceso, el motivo principal para realizar actividad física o para alimentarse adecuadamente, fue el beneficio con 52,9% y el mantener la salud con 50,8%. Por el contrario, la razón más reconocida por los jóvenes universitarios para no realizar actividad física es la "pereza", con un 63,8%, mientras que, para una alimentación adecuada, el principal motivo para no hacerlo fue porque no les gusta restringir en lo que comen con el 40,3% (37).

Los alumnos, no presentan buenas actividades para mantener su cuerpo saludable. Esto concuerda con el estudio de Beltrán Y, 2020 en el que el 89,1% presenta estilos de vida inadecuados, ya que el 71,5% de estudiantes no realiza suficiente actividad física, 83,6% consume mucha azúcar, sal o con mucha grasa, 77,5% de los estudiantes consumen alcohol e incluso drogas. En cuanto a otras conductas de salud, 70,5% de los participantes no se realiza controles de salud muy seguido. Estos datos discrepan con los de Manzanero D, 2018 en cuanto a lo que concierne a la práctica de actividad física se encontró que los hombres realizan mayor actividad física con el 73,6% que las mujeres 51.1% y en los estilos de vida no saludables el 92,6% consumen alcohol y el 30,3% consume tabaco (38) (39).

CONCLUSIÓN

Los estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, en relación a sus preferencias alimentarias, prefieren elegir sus alimentos según su sabor o por su atractivo visual por sobre su valor nutricional debido a que les desinteresan las etiquetas nutricionales o les da “pereza”. Así mismo los alimentos preferidos son las carnes y los mariscos, relegando a las frutas, verduras o frutos secos; prefieren también los alimentos fritos o asados, las gaseosas. Así mismo, presentan sus tres comidas al día, pero en horarios inadecuados o considerados los correctos; comen afuera por lo menos una a dos veces a la semana. Es por esto que al analizar la situación, se puede concluir que los hábitos alimentarios de los estudiantes no son los adecuados. Basándonos en las pirámides nutricionales, en las que se indica el tipo y frecuencia de alimento que debe consumirse de manera prioritaria, los estudiantes no comen sanamente ni en una frecuencia adecuada. Además de eso, no se preocupan por su salud en relación al ejercicio, o la eliminación de hábitos tóxicos, por lo que el comportamiento alimentario y la salud de los estudiantes no es la adecuada.

REFERENCIAS

1. Reyes S, Canto M. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Rev. Chil. Nutr.* 2020; 47(1): 67-72. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>
2. Peñaherrera V, Carpio C, Sandoval L, Sánchez M, Cabrera T, Guerrero P, Borja I. Efecto del etiquetado de semáforo en el contenido nutricional y el consumo de bebidas gaseosas en Ecuador. *Rev Panam Salud Pública.* 2019;42(1): e177. doi: <https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.177>
3. Mitchell C. ops/oms | La desigualdad agrava el hambre, la desnutrición y la obesidad en América Latina y el Caribe. Pan American Health Organization / World Health Organization. 2018. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14778:inequality-exacerbates-hunger-malnutrition-and-obesity-in-latin-america-and-the-caribbean&Itemid=1926&lang=es
4. López Gutiérrez P, Rejón Orantes J del C, Escobar Castillejos D, Roblero Ochoa SR, Dávila Esquivel MT, Mandujano Trujillo ZP. Conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios del sector público del Estado de Chiapas, México. *Inv Ed Med.* 2017;6(24):228-233. Disponible en: doi: 10.1016/j.riem.2016.11.002
5. Freire W, Waters W, Rivas G. Semáforo Nutricional de Alimentos Procesados: Estudio Cualitativo Sobre Conocimientos, Comprensión, Actitudes y Prácticas en el Ecuador. *Rev. Peru Med Exp Salud Pública.* 2017;34(1):11-18. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36350144003>
6. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Principales resultados Ensanut. 2018.Ecuador. Disponible en: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT_2018.pdf

7. Jara J, Yáñez P, García G, Urquizo C. Perfil antropométrico y prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de la zona andina central de Ecuador. *Nutr Clin Diet Hosp.* 2018;38(2):97-104. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Patricio-Yanez-2/publication/327060294_Perfil_antropometrico_y_prevalencia_de_sobrepeso_y_obesidad_en_adolescentes_de_la_zona_andina_central_de_Ecuador/links/5b75da31a6fdcc87df817183/Perfil-antropometrico-y-prevalencia-de-sobrepeso-y-obesidad-en-adolescentes-de-la-zona-andina-central-de-Ecuador.pdf
8. Martínez C, Aguilar A. Atención Integral de Salud a mujeres adultas con malnutrición por exceso. *Rev Cient hgda.* 2018;1(1):41-47. Disponible en: <http://ojs.revistahgda.com/index.php/volumen2n1/article/view/20/16>
9. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. Organización Mundial de la Salud. 2021. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
10. Ministerio de Salud Pública. Programa Nacional Municipios y Mercados Saludables – Ministerio de Salud Pública. Programa Nacional Municipios y Mercados Saludables. 2015. Disponible en: <https://www.salud.gob.ec/programa-nacional-de-municipios-saludables/>
11. Norma inen-mercados-2687-2013. Instituto Ecuatoriano de Normalización. 2013. Ecuador. Disponible en: <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2021/03/Norma-INEN-mercados-2687-2013-FINAL.pdf>
12. Instituto Ecuatoriano de Normalización. Reglamento sanitario de etiquetado de alimentos procesados para el consumo humano. inen. 2013;1(1):8. Disponible en: <https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/08/REGLAMENTO-SANITARIO-DE-ETIQUETADO-DE-ALIMENTOS-PROCESADOS-PARA-EL-CONSUMO-HUMANO-junio-2014.pdf>

13. Bermeo FE. Seguridad Alimentaria: Consorcio de Gobiernos Autónomos Provinciales del Ecuador. 1ra. Ed. Quito-Ecuador: Abya- Yala 2015. Disponible en: <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/57032.pdf>

14. Seguridad Alimentaria bajo la Pandemia de COVID-19. Boletín-fao-celac. 2020. Disponible en: https://www.fao.org/fileadmin/user_upload/rlc/docs/covid19/Boletín-FAO-CELAC.pdf

15. Juárez P, Tacza C, Alayo M. Comportamiento alimentario de los adolescentes durante el periodo de preparación para el ingreso a la universidad. Rev Enferm Herediana. 2016;9(1): 23-29. doi: <https://doi.org/10.20453/renh.v9i1.2859>

16. Becerra-Bulla F, Pinzón-Villate G, Vargas-Zarate M, Martínez-Marín EM, Callejas-Malpica EF. Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios Bogotá, D.C. Rev. Fac. Med. 2016;64(2):249-256. doi: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.50722>

17. Guamialamá-Martínez J, Salazar-Duque D. Evaluación antropométrica según el Índice de Masa Corporal en universitarios de Quito. Rev. salud pública. 2018;20(3):314-318. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rsap/2018.v20n3/314-318/es/>

18. Méndez D, Padilla P, Lanza S. Recomendaciones alimentarias y nutricionales para la buena salud durante el COVID-19. Innovare: Rev. cien tecn. 2020;9(1):55-57. Disponible en: <https://www.camjol.info/index.php/INNOVARE/article/view/9663/11044>

19. Rojas DE, Espinoza PG, Osiac LR. La alimentación en tiempos de pandemia por COVID-19. Rev chil salud publ. 2020;9(1):110-122. Disponible en: <https://revistasaludpublica.uchile.cl/index.php/RCSPP/article/view/60391>

20. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P, Méndez Valencia S, Mendoza Torres CP. Metodología de la investigación. Sexta. México, D.F.:

McGrawHill; 2014. 624 p. (736). Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

21. Cienfuegos Velasco M, Cienfuegos Velasco A. Lo cuantitativo y cualitativo en la investigación. Un apoyo a su enseñanza. Rev. Iberoam. Investig. Desarro. Educ. 2016;7(13):15-36. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672016000200015
22. Márquez Y, Salazar E, Macedo G, Altamirano M, Bernal M, Salas J, Vizmanos B. Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. Nutr. Hosp. 2014;30(1):153-164. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000800020
23. Scofet A, Folgueiras P, Luna E, Palou B. Diseño y validación de un cuestionario para la valoración de proyectos de aprendizaje. RMIE. 2016;21(70):929-949. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v21n70/1405-6666-rmie-21-70-00929.pdf>
24. Aguilera B, López G, Portales B, Reyes M, Vrsalovic J. Ética, derecho y regulación de la investigación biomédica en Chile. Rev Bioét. 2020;28(2):239-248. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/bioet/a/jSxjpdrrfy68Sc3LySdZHzF/?lang=es>
25. Asociación Médica Mundial. Declaración de Helsinki de la AMM: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. 2017. Disponible en: <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
26. Tamayo C, Alcocer H, Choque L, Chuquimia A, Condori P, Gutierrez I, Gutierrez M, Huanca X, Humerez JP, Loza E, Mamani T, Mamani A, Mayta N, Quispe B.

Factores y determinantes del consumo de comida chatarra en estudiantes de la facultad de medicina, enfermería, nutrición y tecnología médica, La Paz- Bolivia 2016. Cuad Hosp Clín. 2016;57(3):31-40. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1652-67762016000300005&lng=es&nrm=iso&tlng=es

27. Muñoz de Mier G, Lozano Estevan M del C, Romero Magdalena CS, Pérez de Diego J, Veiga Herreros P. Evaluación del consumo de alimentos de una población de estudiantes universitarios y su relación con el perfil académico. Nutr Hosp. 2017;34(1):134-143. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000100021
28. Zamora I, Barboza Y. Consumo de alimentos funcionales por estudiantes universitarios Ecuatorianos. An Venez Nutr. 2020; 33(1): 14-23. Disponible en: <http://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2020/1/art-3/>
29. Sánchez J, Martínez A, Nazar G, Mosso C, del-Muro L. Creencias alimentarias en estudiantes universitarios mexicanos: Una aproximación cualitativa. Rev Chil Nutr. 2019;46(6):727-734. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000600727>
30. Canova-Barrios C. Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. Rev Colomb Enferm. 2017;14(1):23-32. doi: <https://doi.org/10.18270/rce.v14i12.2025>
31. Concha C, González G, Piñuñuri R, Valenzuela C. Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. Rev Chil Nutr. 2019;46(4):400-408. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182019000400400&script=sci_arttext&tlng=e
32. Sainz García P, Ferrer Svoboda MC, Sánchez Ruiz E. Competencias culinarias y consumo de alimentos procesados o preparados en estudiantes universitarios de

- Barcelona. Rev Esp Salud Pública. 2016;90(1):1-13. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272016000100417
33. Ramón Arbués E, Martínez Abadía B, Granada López JM, Echániz Serrano E, Pellicer García B, Juárez Vela R, Guerrero S, Sáez M. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. Nutr Hosp. 2019;36(6):1339-1345. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112019000600017&script=sci_arttext&tlng=pt
34. Morata MP, González R, Blesa J, Frígola A, Esteve M. Estudio de los hábitos y generación de desperdicios alimentarios de jóvenes estudiantes universitarios. Nutr Hosp. 2020;37(2):349-358. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000300018
35. Valverde-Aguilar M, Espadín-Alemán C, Torres- Ramos N, Liria-Domínguez R. Preferencia de etiquetado nutricional frontal: octógono frente a semáforo GDA en mercados de Lima, Perú. Act. Méd. Perú. 2018;35(3):145-152. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172018000300002
36. Ramos P, Carpio T, Delgado V, Villavicencio V, Andrade C, Fernández J. Actitudes y prácticas de la población en relación al etiquetado de tipo “semáforo nutricional” en Ecuador. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2017;21(2):121-129. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v21n2/2174-5145-renhyd-21-02-121.pdf>
37. Chales A, Merino JM, Chales AG. Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios Chilenos. Cienc Enferm. 2019;25(1):16. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-95532019000100212&script=sci_arttext&tlng=en

38. Herazo Y, Núñez N, Sánchez L, Vásquez F, Lozano A, Torres E, Valdelamar A. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos*. 2020;38(1):547-551. doi: <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.72871>
39. Manzanero D, Rodríguez A, García L, Cortez-Solís JM. Estado nutricional, factores sociodemográficos y de salud en estudiantes de nuevo ingreso a la UAZ. *Enferm Univ*. 2018;15(4):383-393. doi: <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2018.4.545>