



**UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA**

UNAN - MANAGUA

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA
RECINTO UNIVERSITARIO RUBÉN DARÍO
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD " LUIS FELIPE MONCADA "
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN.**

Monografía para optar al título de licenciatura en nutrición

**Conocimientos, prácticas alimentarias y estilos de vida de los estudiantes becados internos del
instituto politécnico de la Salud (I.P.S) UNAN Managua Agosto 2020- Marzo 2021.**

Autor:

- Bra. Hayzel Massiel Téllez Sánchez.
- Bra. Marbely Samara Williams Espinoza

Tutora:

- MSC. Jenny Casco Palma.

Managua, Nicaragua 2021.

Dedicatoria

Dedico esta monografía primeramente a Dios, quien con ayuda me llevo por el camino del éxito hacia el cumplimiento de mis metas, llenándome de fuerza necesaria para la culminación de este trabajo.

A mi familia de N.P.H que me ha acompañado desde el inicio de mis estudios, que siempre me enseñaron a ser mejor persona, inculcándome buenos valores, brindándome su apoyo incondicional en los momentos que más los necesite ellos estuvieron siempre allí.

A mi familia, mi mejor amiga Elena González y a Celso Rivera por lo que representan en mí vida, una fuente de motivación para el desarrollo de mi vida, porque gracias a sus consejos y apoyo moral que me brindaron logre alcanzar la primera meta de mi vida.

Gracias a todas aquellas personas que directa o indirectamente contribuyeron moralmente, al logro de una de mis más grandes metas.

Bra. Marbely Samara Williams Espinoza

Dedicatoria

Dedico esta monografía primeramente a Dios, quien con ayuda me llevo por el camino del éxito hacia el cumplimiento de mis metas, llenándome de fuerza necesaria para la culminación de este trabajo.

A mi familia, amistades porque me ha acompañado desde el inicio de mis estudios, que siempre me enseñaron a ser mejor persona, inculcándome buenos valores, brindándome su apoyo incondicional en los momentos que más los necesite ellos estuvieron siempre allí.

Gracias a todas aquellas personas que directa o indirectamente contribuyeron moralmente, al logro de una de mis más grandes metas.

Bra. Hayzel Massiel Téllez Sánchez

Agradecimiento Conjunto

En primer lugar, agradecemos a Dios por habernos dado la salud y la fuerza para poder culminar una fase de nuestras vidas con éxito, ya que sin él no somos nada.

Agradecemos a la MSc. Jenny Casco Palma por aceptar ser la tutora de este trabajo, quien nos guio y nos brindó su confianza y su gran experiencia. También por habernos brindado su valioso tiempo a lo largo de este camino.

A las autoridades del Instituto Politécnico de la Salud I.P.S por permitirnos desarrollar nuestro trabajo.

A los participantes por haber permitido que este estudio se realizara.

Bra. Marbely Samara Williams Espinoza

Bra. Hayzel Massiel Téllez Sánchez

Resumen

Con el objetivo de evaluar los conocimientos, practicas alimentarias y estilos de vida de los estudiantes becados internos del Instituto Politécnico de la Salud “I.P.S” UNAN-MANAGUA, se realizó el estudio de tipo descriptivo de corte transversal, en una muestra de 83 participantes, las variables de estudio fueron: características sociodemográficas, estado nutricional, conocimiento sobre nutrición y alimentación, practicas alimentarias, frecuencia de consumo y estilos de vida, información que se adquirió a través de una encuesta. Para el análisis de los datos se utilizaron los programas (SPSS y Excel). Dentro de los principales resultados se encontró que el sexo de mayor predominio fue el femenino de procedencia urbana 51.8% entre las edades de 19 a 21 años, en cuanto al estado nutricional según el IMC se encontraron normales el 60.2%, y el 26.5% presentó sobre peso. De acuerdo a los conocimientos sobre alimentación y nutrición el 52% poseen un conocimiento regular, el 27% no saben y solo el 21% tienen conocimiento. Se identificó el patrón alimentario el cual está conformado por 7 alimentos: arroz, frijoles rojos, pollo, azúcar blanca, tortilla de maíz, tomate y cebolla. De acuerdo a las prácticas alimentarias se encontraron inadecuadas en el 62.7%, el 56.6% presentaron una actividad física adecuada, las horas de sueño son inadecuadas en el 60.2% y el 59% no consume sustancias toxicas.

Palabras claves: Conocimiento, Prácticas, Estilos de vida, patrón de consumo.

Índice

Capítulo I	1
1.1 Introducción	1
1.2 Planteamiento de problema	2
Caracterización	2
Delimitación	2
Formulación	3
Sistematización	3
1.3 Justificación	4
1.4 Objetivos	6
Capítulo 2	7
2.1 Marco Referencias	7
Antecedentes	7
Marco Teórico	11
Características demográficas	11
Edad	11
Sexo	11
Estado Civil	11
Religión	12
Procedencia	12
Comunidad Universitaria	12
Estado Nutricional	13
Medidas antropométricas	13
Peso	14
Talla	14
Índice de Masa Corporal	14
Conocimientos	15
Nutrición	15
Alimentación	15
Grupo de Alimentos	16
Tiempos de comida	17

Importancia de una alimentación saludable.....	18
Prácticas alimentarias.....	19
Hábitos Alimentarios	19
Consumo adecuado de agua para el cuerpo.	20
Consumo adecuado de sal para el cuerpo.....	21
Frecuencia de consumo.....	22
Estilo de vida.....	23
Actividad física.	23
Recomendaciones para realizar actividad física según las edades	24
Horas de Sueño.....	26
Consumo de estupefaciente.....	27
Tabaco.....	27
Alcohol	28
Capítulo 3.....	30
3.1 Diseño metodológico.....	30
3.1.1. Tipo de Estudio.....	30
3.1.2 Área de Estudio.	30
3.1.3 Universo y Muestra.	30
Muestra.	30
Criterios de Inclusión.....	31
Criterios de Exclusión.....	31
3.1.4 Definición y Operacionalización de variables.....	31
3.1.5 Métodos e instrumentos para la recolección de datos.....	31
3.1.6 Plan de tabulación y análisis:.....	32
3.1.7 Matriz de Operacionalización de Variables.	33
Capítulo 4.....	37
4.1 Análisis y Discusión de los Resultados.....	37
Capítulo 5.....	52
5.1 Conclusión.....	52
5.2 Recomendaciones.	53
Bibliografía.....	54
ANEXOS.....	57

Capítulo I.

1.1 Introducción.

El estilo de vida es definido por la Organización Mundial de la Salud como una forma general de vida, basada en la interacción de las condiciones de la misma y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales asociados a las ideas de comportamiento individual y a los patrones de conducta, los cuales, hacen referencia a la manera de vivir y a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos.

La etapa universitaria conlleva una serie de cambios emocionales, fisiológicos y ambientales que van a determinar costumbres y hábitos de riesgo que en muchos casos serán mantenidos a lo largo de la vida y repercutirán en su estado de salud. Sin embargo, la universidad puede y debe desempeñar un papel fundamental para la promoción de estilos de vida saludables lo que permitirá que actúen como promotores de conductas saludables en sus familias, entornos laborales y sociedad en general.

Actualmente no hay ninguna duda de la importancia que tiene los conocimientos en Nutrición y Alimentación para la salud, los hábitos dietéticos de una población constituyen un factor determinante de su estado de salud y nutricional. Los hábitos alimentarios, bien sea por deficiencia o por exceso o por ambos, se relacionan con numerosas patologías de elevada prevalencia y mortalidad, como son las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la obesidad, Hipertensión Arterial.

El presente trabajo de investigación pretende evaluar los conocimientos, prácticas alimentaria y estilo de vida de los estudiantes becados internos del Instituto Politécnico de la Salud "I.P.S" UNAN-MANAGUA. Para dar a conocer la importancia de la nutrición y los estilos de vida, como influye en las funciones fisiológicas de nuestro cuerpo y de esta manera adoptar nuevos estilos de vida saludables que permita la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

1.2 Planteamiento de problema.

Caracterización.

Una dieta equilibrada, suficiente en calidad y cantidad de nutrientes, es necesaria para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas de origen nutricional y mejorar la calidad de vida de todos los grupos etarios. Entre estos, los adultos jóvenes que estudian en establecimientos de educación superior. Los conocimientos y prácticas alimentarias de los estudiantes son de suma importancia para mantener un estado nutricional adecuado. Desde el punto de vista nutricional, una alimentación equilibrada garantiza un crecimiento y desarrollo intelectual y, contribuye a la prevención de enfermedades agudas y crónicas relacionadas con la alimentación. De igual manera los estilos de vida saludable vienen a reforzar el desarrollo tardío de dichas enfermedades (Troncoso & Silva, 2011).

Las estadísticas manifiestan que al menos 2,7 millones de fallecidos en el año 2014, fueron a causa de los malos hábitos alimenticios con insuficiencias de nutrientes y altos porcentajes de grasas, mientras que 1,9 millones de muertes en el mismo periodo se atribuyen a la limitada actividad física, incrementándose actualmente el estrés en un 5 % anual, como una enfermedad que afecta la salud mental de los individuos, lo que llevo a la OMS a adoptar como estrategia universal, el control de régimen alimentario, la actividad física y la salud mental, para la conservación de la salud (Norma, 2015).

Delimitación.

En la UNAN- Managua se ha desarrollado acciones de promoción de salud por medio del proyecto de universidad saludable, basada en estrategias sobre alimentación y actividad física. Estudios realizados reflejan que los estudiantes universitarios se han convertido en un grupo vulnerable con respecto al estado de salud, alimentario y nutricional, ya que son libres de escoger los alimentos que ingieran por lo cual es de suma importancia identificar los factores que condicionan los hábitos alimentarios de los estudiantes, entre ellos la edad, sexo, el ingreso económico familiar y el tiempo que poseen para poder alimentarse.

Formulación.

A partir de la caracterización y delimitación antes expuesta, se plantea la siguiente pregunta principal. ¿Cuáles son los conocimientos, prácticas alimentarias y estilos de vida que poseen los estudiantes becados internos del instituto politécnico de la salud (IPS)?

Sistematización:

Las preguntas de sistematización correspondiente se presentan a continuación:

¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes becados internos del (IPS) Unan Managua?

¿Cómo es el estado nutricional de los estudiantes becados internos del (IPS) Unan Managua?

¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre alimentación y nutrición que poseen los estudiantes becados internos del (IPS) Unan Managua?

¿Cómo son las prácticas alimentarias que poseen los estudiantes becados internos del (IPS) Unan Managua?

¿Cómo son los estilos de vida que poseen los estudiantes becados internos del (IPS) Unan Managua?

1.3 Justificación.

Una alimentación saludable consiste en aportar una cantidad adecuada y variada de alimentos, proporcionando los nutrientes necesarios para el funcionamiento normal del organismo en el momento actual y futuro, y es la mejor estrategia para la prevención de enfermedades. En cuanto al régimen alimentario, la mayoría de los países están experimentando un cambio significativo caracterizado por una disminución del consumo de frutas, verduras, granos integrales, cereales y legumbres y un aumento paralelo del consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares y sal, entre ellos carnes, cereales refinados y alimentos procesados. Se ha observado que estos cambios contribuyen a epidemias de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Es de gran importancia también la valoración del estado nutricional ya que esta nos dará a conocer los niveles de malnutrición por déficit (desnutrición y carencias específicas) o por exceso (obesidad). La valoración del estado nutricional de una persona o de un grupo de población debe hacerse desde una múltiple perspectiva: dietética, antropométrica, bioquímica, inmunológica y clínica.

En este contexto, la realización del presente estudio tiene un aporte académico y científico importante, en razón de que se ha tomado a los estudiantes becados internos del instituto politécnico de la salud “I.P.S” UNAN-MANAGUA para evaluar los conocimientos, practicas alimentarias y estilos de vida que poseen los estudiantes. Desde el punto de vista social el estudio tiene una contribución significativa, ya que se logrará la participación activa de los estudiantes becados internos.

La evidencia actual sobre la relación entre los estilos de vida y las problemáticas de salud mundial es amplia, dando cuenta del aumento en las cifras de comportamientos de riesgo y de sus impactos en la salud de la población. Los estilos de vida abarcan un conjunto amplio de hábitos en aspectos como la alimentación, la sexualidad, el tiempo de ocio, la actividad física, el consumo de sustancias psicoactivas, el seguimiento de recomendaciones médicas, el manejo del estrés psicosocial, entre otros.

Por todo lo anterior, el estudio tiene como objetivo evaluar los conocimientos, prácticas alimentarias y estilos de vida de becados interno del instituto politécnico de la salud “I.P.S”

UNAN-MANAGUA. Para darles a conocer su estado nutricional y hacer énfasis en la importancia de consumir una alimentación adecuada, una práctica sobre los estilos de vida que le permitan mantener una vida saludable y retardar la aparición de enfermedades relacionadas a la alimentación.

1.4 Objetivos.

Objetivo General:

Evaluar los conocimientos, prácticas alimentaria y estilo de vida de los estudiantes becados internos del Instituto Politécnico de la Salud “I.P.S” UNAN-MANAGUA.

Objetivos Específicos:

1. Caracterizar socio demográficamente a los estudiantes becados internos del Instituto Politécnico de la Salud “I.P.S” UNAN-MANAGUA.
2. Valorar el estado nutricional en los estudiantes becados internos del Instituto Politécnico de la Salud “IPS” UNAN-MANAGUA”
3. Clasificar el nivel de conocimientos sobre alimentación y nutrición de los estudiantes becados internos del Instituto Politécnico de la Salud “I.P.S” UNAN- MANAGUA.
4. Identificar las prácticas alimentarias de los estudiantes becados internos del Instituto Politécnico de la Salud “I.P.S” UNAN-MANAGUA.
5. Determinar los estilos de vida de los estudiantes becados internos del Instituto Politécnico de la Salud “I.P.S” UNAN-MANAGUA.

Capítulo 2.

2.1 Marco Referencias.

Antecedentes. Internacional.

(Leiva, 2016) Realizaron un estudio para determinar el nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Naranjillo Tingo María con enfoque cuantitativo, observacional, de corte transversal, en una muestra de 133 alumnos. El instrumento utilizado fue un cuestionario para medir conocimiento. Para el análisis de los datos se utilizó la estadística descriptiva con apoyo de SPSS V22. La edad promedio de los alumnos fue de 20,6 el [40,6% (54)] es de la especialidad técnico de Enfermería, el [76,7% (102)] se califica con un peso normal. Mayoritariamente los alumnos se sienten satisfechos con su cuerpo y su apariencia física. El [66,9% (89)] le gusta tal como está, el [72,9% (97)] tiene peso normal, el [78,9% (105)] tiene conocimiento medio sobre hábitos alimentarios saludables. Concluyendo que los alumnos del IESTP Naranjillo tienen conocimiento medio sobre hábitos alimentarios saludables.

En Lima Perú (Ivon, 2015) realiza un estudio educativo sobre los conocimientos, alimentación saludable y prácticas alimentarias de las madres de preescolares con enfoque cuantitativo de tipo aplicativo, método cuasi experimental, elaborado en la Institución Educativa Inicial Mi Jesús N°083, en una población de 270 y una muestra de 60 distribuidas: 30 en cada grupo experimental y control, utilizando un cuestionario, a la vez, se ejecutó una intervención educativa. Para el análisis se utilizó el programa (SPSS) versión 19. Dentro de los resultados destacan que el nivel de conocimiento en el grupo experimental y control en la mayoría era medio y las prácticas alimentarias poco adecuadas e inadecuadas antes de la intervención; después de la intervención educativa, en el grupo experimental, predominó el nivel de conocimiento alto y las prácticas alimentarias adecuadas y en el grupo control mejoraron ligeramente. La intervención educativa sobre alimentación saludable, demostró

ser efectiva en el grupo Experimental, para la mejora de las prácticas alimentarias y conocimientos.

Nacional.

En el colegio privado Bautista Central y el colegio público Maestro Gabriel ubicados en el Distrito cuatro de la ciudad de Managua, octubre 2015 se realizó un estudio para determinar los conocimientos y actitudes sobre alimentación y nutrición que poseen los estudiantes, de tipo descriptivo-prospectivo y de corte transversal, el universo lo constituyeron 734 estudiantes (470 de colegio Maestro Gabriel y 264 del colegio Bautista Central), se calculó una muestra de 115 alumnos 60 estudiantes del Maestro Gabriel los y 55 del colegio Bautista Central, los rangos de edades oscilaron entre 14 y 20 años. Se utilizaron los programas (SPSS y Excel). Entre los resultados se encontró que en la clasificación del estado el 44.04% de los estudiantes de Maestro Gabriel se encontraron normal, el 4.59% con sobre peso y el 4.5% con delgadez leve en el Bautista con un 28.44% normal, el con un 11.93% con sobrepeso en cuanto al nivel de conocimientos se determinó como deficiente con un 46.55% para los dos colegios (Baltodano, 2015)

Un estudio sobre relación de los conocimientos de nutrición, alimentación y los estilos de vida con el estado Nutricional del personal de salud del hospital Metrópoli Xolotlan de Managua de tipo descriptivo, prospectivo de corte transversal en una muestra 42 trabajadores (médico y enfermeras), se utilizó una entrevista los datos se procesaron con el programa SPSS 22 y para la clasificación nutricional se empleó el programa INFORME NUTRICIONAL , los médicos(as) se encontraron en sobre peso el 43.48%, el 26.09% normal, un 21.74% en obesidad leve, el 8.70% obesidad moderada. En cuanto a los enfermeros(as) el 47.37% en sobre peso, el 21.05% normal, un 10.53% en obesidad. En relación a los estilos de vida; 7-8 horas de sueño, solo el 35% realizan algún tipo de actividad física. Es mínima la cantidad que consumen sustancias toxicas. Referente a los conocimientos sobre alimentación y nutrición, el 73.91 % de médicos(as) y el 57.89% de enfermeros(as) no tienen conocimientos básicos, lo que los ha conllevado a que el 69.05% tengan una mala alimentación y por ende un estado nutricional de sobrepeso a distintos grados de obesidad (Castillo, 2015).

Local

Se realizó un estudio en la UNAN Managua sobre los Conocimientos, prácticas y percepción respecto a estilos de vida saludables y estado nutricional que poseen los estudiantes de los primeros años del Instituto Politécnico de la salud "Luis Felipe Moncada", con enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, en una muestra de 168 estudiantes. El instrumento de recolección de la información fue una encuesta, se tomó medidas antropométricas para la evaluación nutricional. Los datos se procesaron y se crearon los resultados en tablas y gráficos estadísticos utilizando Microsoft Word, Microsoft Excel, SPSS versión 21 para Windows. Con los siguientes resultados sexo de mayor predominio fue el femenino con un 75.6%, entre las edades de 15 a 20 años, 71% de los estudiantes presentan adecuados conocimientos sobre Alimentación y Nutrición, 57% se identificaron con prácticas adecuadas respecto a estilos de vida saludables. En cuanto al estado nutricional el 60.7% de los estudiantes se encuentran normal, un 33.9% presentaron malnutrición por exceso y 5.4% en bajo peso (Ruiz, 2018).

(Arana, 2016) Realizaron un estudio cuyo objetivo fue evaluar el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes de primero y segundo año de la carrera de nutrición de la UNAN-MANAGUA de tipo descriptivo, prospectivo de corte Transversal el método para recoger la información fue la encuesta, siendo los principales hallazgos el 87% son del sexo femenino, el 90% son del área urbana, la edad predominante fue entre 17 a 21 años y. El 18% compran alimentos en la universidad es diariamente, el 78% presento un estado nutricional normal, el 12% sobrepeso u obesidad y el 10% delgadez. En cuanto a hábitos alimentarios, el tiempo de comida que realizan los estudiantes, 35% realizan tres tiempos de comida al día, 16.6% dos tiempos siendo en el almuerzo el tiempo en que más consumen alimentos, el 90% su mayor consumo alimentario es en la universidad y el 85% consumen comidas rápidas.

Marco Teórico.

Características demográficas.

Nicaragua, situada en América Central, tiene una superficie de 130.370 Km, con una población de 6.465.513 personas, se encuentra en la posición 111 de la tabla de población, compuesta por 196 países y presenta una moderada densidad de población, 50 habitantes por Km². Nicaragua tiene una población (según estimaciones para 2015) de 6.082.586 habitantes. La densidad demográfica es de 48 hab/km², una de las más bajas del continente. Aproximadamente el 60% de la población se concentra en la mitad occidental del país y más del 58% es urbana. Las regiones centrales y del Atlántico mantienen un predominio rural, especialmente la primera, mientras que la región del Pacífico es la más urbanizada. Un 69% de la población de Nicaragua es mestiza, un 17% es blanca, un 9% negra, y un 5% indígena. La esperanza de vida es de 69 años para los hombres y 73 años para las mujeres (según estimaciones de la Organización de las Naciones Unidas para 2008).

Nicaragua está dividida en 15 departamentos y 2 regiones autónomas. Los departamentos son los siguientes: Boaco, Carazo, Chinandega, Chontales, Estelí, Granada, Jinotega, León, Madriz, Managua, Masaya, Matagalpa, Nueva Segovia, Río San Juan y Rivas; las regiones autónomas son: Atlántico Norte (RAAN) y Atlántico Sur (RAAS). En 2005, los municipios ascendían a 153 (Buchot, 2018).

Edad:

Nicaragua es un país con una población estimada de 5.4 millones de habitantes donde la mayor parte de la población es joven. Alrededor del 60 % de la población es menor de 25 años de edad, 51% está en edad reproductiva (entre 15 y 49 años de edad) y cerca del 51% está constituido por mujeres (CISAS, s.f.)

Sexo:

De acuerdo a las proyecciones estadísticas del Instituto Nacional de Información de Desarrollo (INIDE), se estima que Nicaragua cuenta con una población total de 6, 518,478 para el año 2020. El 51 por ciento de la población corresponde al género femenino (3, 302,000) y un 49 por ciento corresponde al género masculino (3, 216,478).

Estado Civil:

El total de la población de 15 años y más del departamento de Managua, el 28.1% declaró tener vínculos maritales mediante casamiento y un 25.1% están en pareja por unido

de echo (unido o juntado), estos porcentajes son superados por los que se declaran solteros con el 34.4%, el 7.5% dice estar separada, el 3.9% está en calidad de viudez y solo el 1% declara que es divorciada. (INIDE, s.f.)

Religión:

En abril del 2013, Benjamín Cortes, rector de la Universidad Evangélica de Nicaragua, UENIC, concuerda con algunas estimaciones de la encuestadora M&R, en cuanto a q la comunidad evangélica representa el 35% de la población equivalen a unas 2 millones 100 mil personas, una cifra “significativa para una sociedad según su opinión”, y con el 53% pertenecen a la religión católica y con un 8% pertenecientes a testigos de jehová (Alvarez, 2013)

Procedencia:

Según el Censo de la Población Nacional del 2005, Managua y Ciudad Sandino son los dos municipios con mayor porcentaje de habitantes en áreas urbanas, ambos cercanos al 97 por ciento. Los municipios de San Francisco libre y Villa El Carmen tienen los mayores porcentajes de su población en áreas rurales (78.2 por ciento y 75.5 por ciento, respectivamente). (INIDE, 2020)

Comunidad Universitaria.

La comunidad universitaria de la UNAN-Managua está conformada por tres grupos poblacionales: estudiantes, personal académico y personal administrativo, quienes representan los pilares fundamentales para el cumplimiento de la Misión Institucional. Los estudiantes representan la razón de ser de nuestra casa de estudio, el personal académico contribuye al cumplimiento y desarrollo del Modelo Educativo Institucional; de igual manera, el trabajo comprometido y coordinado que realiza el personal administrativo favorece la gestión universitaria eficiente y eficaz. La familia universitaria, es merecedora de un significativo reconocimiento ya que, a pesar del contexto de la crisis nacional, continua firme y comprometida, enfrentando grandes desafíos para seguir contribuyendo con la formación de técnicos y profesionales integrales, críticos, con valores éticos y morales, humanistas, con visión de futuro, que contribuyan al desarrollo económico, político, social y cultural de nuestro país, en un marco de cooperación genuina en pro de una Nicaragua más justa, solidaria y en beneficio de las grandes mayorías.

Los estudiantes constituyen el eje fundamental para alcanzar nuestra Visión Institucional. Se clasifican de acuerdo con el nivel académico que cursan, o bien, a través de la matrícula en los diferentes programas especiales que oferta nuestra Universidad. Para el 2018 la población estudiantil de la UNAN-Managua se conformó por 41,647 estudiantes, en los niveles de grado, posgrado y programas especiales. El 41,647 estudiante universitario de los cuales el 57.1% son mujeres y el 42.9 son varones el 35,496 son estudiantes de Grado, 3,553 estudiantes de programas especiales y 2,598 posgrado. (UNAN, 2018)

Estado Nutricional.

Evaluación nutricional es la mejor manera de determinar si efectivamente se están cumpliendo las necesidades nutricionales de las personas, una vez que la comida está disponible y es de fácil acceso. La evaluación nutricional proporciona información actualizada, de alta calidad y basada en la evidencia, para el establecimiento de objetivos, la planificación, el seguimiento y la evaluación de los programas con el objetivo de erradicar el hambre y la reducción de la carga de la malnutrición. (FAO, 2019).

Medidas antropométricas.

La antropometría es una técnica no invasiva y poco costosa, portátil y aplicable en todo el mundo para evaluar el tamaño, las proporciones y la composición del cuerpo humano. Refleja el estado nutricional y de salud y permite predecir el rendimiento, la salud y la supervivencia. Su objetivo es: realizar evaluaciones para determinar objetivamente el cambio en la composición corporal, con la finalidad de:

- Vigilar el crecimiento individual.
- Identificar anormalidades en el crecimiento
- Controlar el estado nutricional
- Medir efectos de una intervención nutricional
- Medir efectos de un tratamiento
- Medir intervención de programas

Las medidas antropométricas correctamente tomadas, nos ayudan a conocer el estado nutricional en el que se encuentra una persona, una población, una comunidad o un país. El cuidado en la toma del peso y la talla nos permiten obtener medidas de alta calidad, que

ayudan a asegurar un diagnóstico nutricional correcto. El personal responsable de la toma de estas medidas debe haber sido capacitado y entrenado (INEI, 2012).

Peso.

El peso actual es el indicador primario del estado nutricional del paciente, se conoce que aparte de las diferencias naturales determinadas por el sexo la grasa corporal representa entre el 25% y el 30 % del peso y el 30% corresponde a la masa muscular esquelética, entonces una reducción del peso del individuo puede interpretarse como una reducción paralela de estos 2 comportamientos (Krausse, 2012)

Talla.

Es la estatura del individuo, en combinación con el peso ayuda a determinar el estado nutricional. Una talla baja para el peso puede mostrar un problema de obesidad. La talla en la evaluación nutricional se debe tomar en centímetros (Cm).

Índice de Masa Corporal.

También conocido como Índice de Quetelet, descrito y publicado por Adolph Quetelet en 1871. El (IMC) se calcula de la siguiente manera (FAO. 2007).

PESO.

IMC: _____

TALLA cm2.

Clasificación del IMC	
Insuficiencia ponderal	< 18.5
Intervalo normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	≥ 25.0
Preobesidad	25.0 - 29.9
Obesidad	≥ 30.0
Obesidad de clase I	30.0 - 34.9
Obesidad de clase II	35.0 - 39.9
Obesidad de clase III	≥ 40.0

Según los criterios de Bray de la OMS se calculará el IMC para cada uno de los sujetos evaluados con la finalidad de determinar su estado nutricional. (Krausse, 2012).

Conocimientos.

Nutrición.

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental y reducir la productividad (OMS, s.f.)

Alimentación.

Una buena alimentación solo se puede lograr a través de la llamada dieta balanceada, la cual permite satisfacer nuestras necesidades reales de energía y nutrientes o nutrimentos. Etimológicamente la palabra dieta significa "higiene de la vida", pero en su concepto más amplio es sinónimo de régimen, método o modelo alimenticio. Una dieta no es más que un conjunto de alimentos que, además de llenar los requisitos del paladar y la satisfacción, deben contribuir con los nutrimentos requeridos por el hombre para que este pueda cumplir sus funciones fisiológicas de crecimiento y desarrollo.

Esta debe ser:

- **Suficiente.** Los diferentes componentes de la dieta deben estar en las cantidades que garanticen la satisfacción de las necesidades reales de energía y de nutrientes o nutrimentos.
- **Variada.** Incluye diferentes alimentos en cada comida, y que un mismo alimento sea preparado de diversas formas a través de distintas técnicas culinarias, con buenas prácticas higiénicas de preparación y conservación.
- **Completa.** Es aquella que contiene nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.
- **Armónica (equilibrada).** Los nutrientes responsables del aporte de energía deben mantener el equilibrio. Debe corresponderse con el recomendado: - Proteínas 10-15 % de la energía diaria total. Su equivalente energético es alrededor de 4 kcal/g. - Grasas 15-30 %. Su equivalente energético es alrededor de 9 kcal/g. La ingestión de ácidos grasos saturados no debe exceder el 10 % de la energía total, los Mono insaturados el 15 % y los poliinsaturados

el 7%. Se recomienda una relación entre ácidos grasos omega-6 y omega-3 de 5:1. - Carbohidratos 55-60 %. Su equivalente energético es alrededor de 4 kcal/g. Sus componentes deben estar presentes en cantidades proporcionales.

- Adecuada: debe considerar sexo, edad, nivel de actividad física y estado fisiológico del individuo de acuerdo con los requerimientos nutricionales.

- Inocua: es la dieta cuyo consumo habitual no implica riesgos para la salud (exenta de microorganismos patógenos, tóxicos y contaminantes). En la utilización metabólica de la energía de los alimentos no solo es de importancia la cantidad que se ingiere, sino también la distribución que de ella se hace en las diferentes comidas del día.

Esta distribución garantiza una íntima asociación con el logro de un buen estado nutricional y con un rendimiento físico y mental adecuado. Se recomienda la ingestión de alimentos en una frecuencia de 5 veces al día, con una distribución de la energía total de: 20 % en el desayuno, 10 % en cada merienda, 30 % en el almuerzo. El desayuno debe constituir una de las comidas principales, porque brinda al organismo la energía necesaria para comenzar las actividades del día. La comida de la noche no debe sobrepasar el 30 % de la energía, pues una ingestión excesiva en este horario favorece el desarrollo de la obesidad y puede constituir un factor de riesgo de aterosclerosis y las enfermedades cardiovasculares. (Mariño García, Núñez Velázquez, & Gámez Bernal, 2015)

Grupo de Alimentos:

Los grupos de alimentos fueron creados por el programa de Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU) en los años 60, esta clasificación era necesaria para disponer de una guía que ayude a conocer cómo realizar una dieta equilibrada a toda la población. Los grupos de alimentos están realizados según las funciones que cumplen y los nutrientes que proporcionan, es decir, están agrupados por su similitud en el aspecto nutricional y composición.

Grupo 1: Leche y derivados. Función plástica. Participan en la formación y mantenimiento de las distintas estructuras del organismo. Son alimentos proteicos y su poder energético depende de la grasa que acompañe a las proteínas.

Grupo 2: Carnes, pescados y huevos. Función plástica. Son alimentos que incorporan proteínas de alto poder biológico, hierro y vitaminas del grupo B. Son igual de necesarias las proteínas de la carne como la de pescado, aunque el pescado se considera más saludable por su contenido en grasas omega 3. Los huevos también son ricos en nutrientes esenciales.

Grupo 3: Patatas, legumbres, frutos secos. Función plástica y energética. Energética en el sentido de que aportan energía gracias al contenido en hidratos de carbono. En cuanto a las legumbres aportan proteínas de origen vegetal de alto contenido biológico y fibra. Los frutos secos aportan ácidos grasos Mono insaturados y poliinsaturados, y vitaminas del grupo B.

Grupo 4: Verduras y Hortalizas. Función reguladora. El Código Alimentario Español indica que las hortalizas son cualquier planta herbácea hortícola que se puede utilizar como alimento, ya sea en crudo o cocinado y las verduras son las hortalizas en las que la parte comestible está constituida por sus órganos verdes (hojas, tallos, inflorescencia). Aportan grandes cantidades de vitaminas, minerales y oligoelementos, fibra (especialmente soluble), además de un alto porcentaje de agua y pocas calorías de su baja proporción en hidratos de carbono, proteínas y grasas.

Grupo 5: Frutas. Función reguladora. Su importancia en la dieta es similar a la del grupo 4, verduras y hortalizas, además son ricas en azúcares del tipo de la sacarosa, fructosa y glucosa, pero con un aporte calórico bajo.

Grupo 6: Cereales y derivados, azúcar y dulces. Función energética. Aportan calorías de sus carbohidratos (los de los cereales más densos y nutritivos que otras fuentes de hidratos de carbono). Importante también la aportación de vitaminas del grupo B.

Grupo 7: Grasas, aceite y mantequilla. Función energética. El aporte calórico debe proceder tanto de este grupo como del anterior, por la diferencia de elementos que tiene cada uno. Este grupo es rico en vitaminas liposolubles. (Cía, 2009).

Tiempos de comida.

- **El desayuno:** Es uno de los tiempos de comidas más importantes, ya que venimos de un ayuno nocturno y el desayuno nos aporta las calorías y nutrientes necesarios para iniciar el día con energía.

- **Merienda:** Lo más recomendado es una fruta. Si tenemos una jornada diaria con bastante actividad física podremos elegir también un yogurt o un batido de frutas sin azúcar. Así mantenemos los de la alimentación saludable.
- **Almuerzo:** Es el tiempo de comida más completo, ya que incluye en la mayoría de los casos todos los grupos de alimentos, fruta, carnes, cereales, verduras, leguminosas, la grasa, y el dulce. Se recomienda para mantener un peso saludable una porción abundante de verduras al almuerzo y una porción moderada de cereal (arroz, o pasta), que las carnes sean magras (sin grasa visible), las leguminosas como frijol o lenteja son una opción en caso de tener buen apatito, pues son fuentes de proteína vegetal y fibra.
- **Cena:** La cena debe de ser más liviana en tamaño y variedad de alimentos, debemos tratar de cenar temprano por lo menos 2 a 3 horas antes de acostarnos, ya que al finalizar el día nuestro metabolismo es más lento y no podemos asimilar los alimentos de igual manera.

Importancia de una alimentación saludable.

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

La composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos. (OMS, s.f.)

Recomendaciones según la OMS para una alimentación saludable.

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como diferentes enfermedades no transmisibles y trastornos. La OMS recomienda comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día, reducen el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.

Es muy importante reducir el consumo total de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento insalubre de peso entre la población adulta. La mayoría de la gente consume demasiado sodio a través de la sal (una media de 9 g a 12 g de sal diarios) y no consume suficiente potasio (menos de 3,5 g). Un consumo elevado de sal e insuficiente de potasio contribuye a la hipertensión arterial que, a su vez, incrementa el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular. El consumo de azúcares libres aumenta el riesgo de caries dental. El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcares libres también contribuye al aumento insalubre de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad.

Prácticas alimentarias.

La práctica alimentaria corresponde al término genérico que reúne el conjunto de las prácticas sociales relativas a la alimentación del ser humano. Influenciadas por la cultura, la religión o las tendencias, las prácticas alimentarias evolucionan con el tiempo. En Francia la alimentación ha conocido en estos últimos decenios profundas modificaciones atribuidas a los progresos de las técnicas de producción y de distribución. La intervención del marketing y de la diversificación de los productos propuestos a los consumidores han cambiado las prácticas alimentarias individuales, contribuyendo al mismo tiempo a un incremento de la obesidad en el seno de las sociedades modernas. (Salud, 2014)

Hábitos Alimentarios

Los hábitos alimentarios definidos como el conjunto de acciones en donde se pone de manifiesto nuestras costumbres al alimentarnos, es decir, el ser humano se satisface consumiendo todos los alimentos que nos da la naturaleza, pero al hacerlo de una manera equilibrada y balanceada es cuando dichos hábitos son de calidad. En este sentido podemos decir que al consumir alimentos ricos en nutrientes, vitaminas y minerales nos estamos alimentando sanamente y esto constituye un factor importante en la salud y bienestar de

nuestro organismo y los cuales pueden ser transformados. Implican una secuencia aprendida de actos que han sido reforzados tras el paso del tiempo a través de experiencias gratificantes internas o brindadas por el medio ambiente dando lugar a un comportamiento que en gran medida está más allá de la conciencia y que se activa automáticamente por señales específicas. (OMS, s.f.)

Los hábitos alimentarios incluyen más que el ingerir alimentos, implican una sucesión de hechos y pensamientos que, si bien culminan en el momento de la ingesta, tiene una serie de antecedentes que llevan a ese desenlace: la selección y compra de ingredientes, la preparación culinaria, la cantidad que se ingiere, la frecuencia con que se ingiere, e incluso la fisiología del apetito y la saciedad.

Por otra parte, los hábitos alimentarios en toda la complejidad que implican desde la selección y compra de los alimentos hasta las porciones que se ingieren, están determinados por aspectos familiares, culturales y sociales, a los cuales se agrega el nivel económico en función del poder adquisitivo y la oferta y demanda de productos. Todo lo anterior posiciona a los hábitos alimentarios como procesos complejos tanto para su cambio como su desarrollo por la manera en que han sido interiorizados por el sujeto que los lleva prácticamente a respuestas automáticas. (FEN, s.f.)

Consumo adecuado de agua para el cuerpo.

Según la **Organización Mundial de la Salud**, (OMS), es recomendable beber entre 1'5L/2L de agua al día. Por ello, debes tener en cuenta esta recomendación sobre el agua que se debe beber al día para mantener tu cuerpo correctamente hidratado. Algunos de los síntomas más comunes de no estar bien hidratado son la fatiga, la confusión e incluso los calambres. Este conjunto de síntomas lo podemos padecer en momentos de mayor esfuerzo, cuando estemos realizando tareas pesadas, ejercicio o por el mero hecho de estar a pleno sol sin protección alguna, incluso podemos llegar a saber el estado de hidratación de nuestro cuerpo a través de la piel, es tan sencillo como pellizcarnos la frente, entre el pulgar y el dedo índice o el dorso de la mano. Si nos pellizcamos estas zonas y la piel tarda más en volver a su estado, significará que necesitamos hidratarnos más.

El agua no solo nos mantiene hidratados y preserva la salud de nuestros órganos vitales, sino que también nos proporciona una serie de ventajas o beneficios que debemos tener en cuenta, como, por ejemplo:

- Regula la temperatura corporal. La regulación de la temperatura de nuestro cuerpo es una función que gracias al agua es posible. Esto nos permitirá sentirnos con más energía y ayuda al mantenimiento de los músculos y articulaciones.
- Evita que se sequen las membranas mucosas, gracias a la hidratación sobre la piel.
- Facilita el riego sanguíneo: como hemos mencionado, el 83% de la sangre contiene este elemento, por lo tanto, con agua se mejora el transcurso de la sangre.
- Ayuda a eliminar toxinas. Principalmente cuando mezclamos el ejercicio con una buena hidratación.
- Alivia los dolores de cabeza: principalmente debido a la hidratación de la sangre, que circula por todo nuestro cuerpo.
- Mejora el rendimiento y la productividad.
- Previene el estreñimiento, gracias a la hidratación de los alimentos que ingerimos.

Consumo adecuado de sal para el cuerpo.

La OMS recomienda reducir la ingesta de sodio para reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y cardiopatía coronaria en adultos. La OMS recomienda consumir sodio en los adultos a menos de 2g/día (5g/día de sal). Estas recomendaciones complementan las directrices de la OMS sobre el consumo de potasio y no deben interpretarse en el sentido de que las sustituyan o reemplacen. Las intervenciones de salud pública deberían tratar de reducir la ingesta de sodio y al mismo tiempo aumentar la ingesta de potasio a través de los alimentos.

El sodio en la dieta (llamado sodio dietético) se mide en miligramos (mg). La sal de mesa contiene 40% de sodio. Una cucharadita (5 mililitros) de sal de mesa contiene 2,300 mg de sodio. Los adultos sanos debieran limitar la ingesta de sodio a 2,300 mg por día. Los adultos que sufren de presión arterial alta no deberían consumir más de 1,500 mg por día. Las personas que padecen insuficiencia cardíaca congestiva, cirrosis hepática y enfermedad renal

pueden necesitar cantidades mucho más bajas. No hay restricciones de sodio específicas para bebés, niños y adolescentes. Sin embargo, se han establecido ciertos niveles de ingesta diaria adecuada para un crecimiento saludable.

- Bebés menores de 6 meses: 120 mg
- Bebés de 6 a 12 meses de edad: 370 mg
- Niños de 1 a 3 años de edad: 1,000 mg
- Niños de 4 a 8 años de edad: 1,200 mg
- Niños y adolescentes de 9 a 18 años de edad: 1,500 mg

Frecuencia de consumo.

Encuesta que tiene como objetivo el conocer, a partir de un listado de alimentos, la frecuencia de consumo de un alimento o grupo de alimentos en un periodo de tiempo concreto. La selección de alimentos depende de los objetivos propuestos al valorar la frecuencia de consumo. En comparación con otras encuestas alimentarias, el cuestionario de frecuencia de consumo ofrece una información menos precisa desde el punto de vista cuantitativo, pero más global, a la vez que abarca generalmente periodos de tiempo más amplios.

Los cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos se suelen estructurar en tres partes:

1. Una lista de alimentos.
2. Una sección donde se sistematizan las frecuencias de consumo en unidades de tiempo.

Este tipo de cuestionarios debe ser validado antes de su utilización. En los estudios de validación el método de referencia más utilizado y también más recomendado ha sido el registro alimentario prospectivo, aunque en ocasiones también se utiliza el recuerdo de 24 h y la historia dietética. (elica, 2013)

Los Cuestionarios de Frecuencia de Consumo (CFC) es la versión más avanzada del método historia de la dieta encaminado a evaluar la dieta habitual preguntando con qué

frecuencia y qué cantidad se consume de una relación seleccionada de alimentos o bien de grupos de alimentos específicos incluidos en una lista en un periodo de tiempo de referencial, 2. Se trata de un método originalmente diseñado para proporcionar información descriptiva cualitativa sobre patrones de consumo alimentario y posteriormente evolucionó para poder obtener información sobre nutrientes especificando también el tamaño de la ración de consumo usual. Según el interés de los investigadores, los CFC pueden centrarse en la ingesta de nutrientes específicos, exposiciones dietéticas relacionadas con una enfermedad o evaluar de forma exhaustiva varios nutrientes. Los instrumentos que incluyen entre 100-150 alimentos pueden requerir entre 20-30 minutos para completarse y puede hacerse mediante entrevista o bien ser auto administrado. Por tanto, este método permite evaluar la ingesta en un amplio periodo de tiempo de manera relativamente sencilla, efectiva y eficiente desde el punto de vista del tiempo requerido para procesarla.

La lista de alimentos debe ser clara, concisa, estructurada y debe estar organizada de manera sistemática. Puede ser de nuevo diseño específicamente para el estudio o se puede modificar a partir de un instrumento ya existente, pero en ese caso se debe adaptar y validar para la población de estudio. Los CFC pueden constar de una lista extensa de alimentos o de una lista relativamente corta. Los alimentos incluidos deben ser las principales fuentes de los nutrientes de interés en concreto para la finalidad del estudio en el que se va a utilizar el instrumento o bien son alimentos que contribuyen a la variabilidad en la ingesta entre los individuos en la población de estudio. Además, deben ser alimentos de consumo habitual en la población de estudio y reflejar los hábitos alimentarios y prácticas comunes en ese grupo en particular. (Pérez, 2015)

Estilo de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los estilos de vida saludables como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales.

Actividad física.

Según la Organización Mundial de la Salud, Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la

mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos: reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. (OMS, 2018)

Recomendaciones para realizar actividad física según las edades

Jóvenes de (5 a 17 años).

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.

3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Adultos (18 a 64 años)

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT y depresión, se recomienda que:

1. Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
3. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Adultos mayores (de 65 años en adelante)

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (cuando la persona todavía desempeña actividad laboral),

tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y funcional, y de reducir el riesgo de ENT, depresión y deterioro cognitivo, se recomienda que:

1. Los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica durante 75 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
3. Que, a fin de obtener mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades dediquen hasta 300 minutos semanales a la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien 150 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
4. Que los adultos de este grupo de edades con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
5. Convendría realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana.
6. Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado (OMS, s.f.).

Horas de Sueño.

La OMS recomienda descansar al menos 6 horas diarias. La alimentación y la cantidad de actividad física que se realice en el día son factores que determinan el sueño. La falta de descanso puede producir problemas gástricos, incremento del apetito. La Organización Mundial de la Salud (OMS) insiste en que dormir no es un placer sino una necesidad.

La reducción de los reflejos, capacidad de concentración disminuida y problemas de apetito y gástricos, son algunas de las consecuencias de dormir poco. Estas consecuencias alteran el funcionamiento general de nuestro organismo, además de aumentar el riesgo de accidentes en la vida cotidiana y ocasionar un desequilibrio en el rendimiento.

Consumo de estupefaciente.

Los estupefacientes, también conocidos como psicotrópicos son aquellas sustancias que actúan sobre el sistema nervioso central, ya sea excitándolo o deprimiéndolo. En general son opioides (derivados del opio) y también se pueden conocer como narcóticos al ser negociados en el mercado negro con fines de lucro para usos distintos a los propios de un medicamento. La palabra en sí se refiere en su mayoría a productos de uso medicinal como el difenoxilato o la metadona, pero no se limita a estos al tener los mismos efectos que sustancias ilegales como la cocaína o heroína, ya que afectan al sistema nervioso central, una excitándolo y otra deprimiéndolo. Un estupefaciente tiene la característica de ser una sustancia psicotrópica de carácter, o con potencial, altamente adictivo y con un perfil similar a la morfina o incluso a la marihuana debido a sus efectos (La morfina es el estupefaciente por excelencia mientras que la marihuana es un psicotrópico).

Los estupefacientes o narcóticos, están relacionados por lo general con el tratamiento y control del dolor. Se dice que estas sustancias tienen un índice terapéutico muy pequeño (ventana terapéutica pequeña) es decir que las dosis deben ser muy precisas para cada patología e indicación en particular. Por ejemplo, con una concentración específica se puede producir excitación y con una concentración superior pueden deprimir el sistema nervioso central. Es por ello que su indicación y prescripción deben ser realizadas exclusivamente por profesional médico especialista, y deben ser utilizadas bajo estricta vigilancia médica.

Tabaco

El tabaco ha sido declarado la primera causa de invalidez y muerte prematura en el mundo por la OMS. El humo del cigarrillo contiene 3.000 productos químicos peligrosos; hasta el 5% corresponde a monóxido de carbono el mismo gas mortal que se encuentra en los tubos de escape de los automóviles que impide que la sangre absorba correctamente el oxígeno. Los mismos alquitranes que se usan para pavimentar los caminos se encuentran en el humo del tabaco y pueden causar cáncer.

El contenido promedio de nicotina en los cigarrillos se calcula en 8 a 9mg. Sobre la duración del efecto este es más largo en el tabaco de mascar debido a que el alcaloide se absorbe con mayor lentitud que la inhalada. La nicotina también puede excretarse por la leche

materna, llegándose a detectar hasta 0,5 mg de nicotina por litro en la leche de las grandes fumadoras.

Los fumadores de cigarrillos se ven más viejos de lo que son por que fumar acelera el envejecimiento de la piel, el riesgo de muerte prematura aumenta el doble en los que fuma. Las enfermedades relacionadas con el tabaco matan a más del 40% de los fumadores antes de que se jubilen. Los no fumadores viven al menos 6 años más que los fumadores. (OMS, s.f.)

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud, hace mención a la asociación causal entre el hábito de fumar y el cáncer de pulmón, bucal, laringe, faringe, esófago, vejiga, riñón y páncreas. Además, señala que el humo colateral del cigarrillo contiene mayor concentración de carcinógenos que el humo central, incrementando el riesgo de cáncer en fumadores pasivos. Igualmente, se ha demostrado que el humo del tabaco contiene más de 3.900 compuestos químicos, y en las hojas más de 2.500, la mayoría de estas sustancias son carcinógenas.

Alcohol

El alcohol es una droga que deprime el sistema nervioso central, es decir, que enlentece las funciones del cerebro. El alcohol afecta a la capacidad de autocontrol, por lo que puede confundirse con un estimulante. El principal componente de las bebidas alcohólicas es el etanol o alcohol etílico, que tienen diferente concentración según su proceso de elaboración. El alcohol ingerido en una bebida es absorbido en el aparato digestivo, desde donde pasa a la circulación sanguínea en la que puede permanecer hasta 18 horas. Pocos minutos después de haber bebido, pueden aparecer una serie de efectos cuya manifestación varía según la cantidad que se haya bebido y las características de la persona.

Por orden de aparición en el tiempo y en relación con la concentración en el organismo, estos efectos son los siguientes:

- Desinhibición
- Euforia
- Relajación
- Aumento de la sociabilidad

- Dificultad para hablar
- Dificultar para asociar ideas
- Descoordinación motora
- Intoxicación aguda

En los casos en que la concentración de alcohol en la sangre alcance o supere los 3 gramos de alcohol por litro pueden parecer apatía y somnolencia, coma o incluso muerte.

Capítulo 3.

3.1 Diseño metodológico.

3.1.1. Tipo de Estudio.

Es un estudio descriptivo de corte transversal ya que se evaluará los conocimientos de nutrición, prácticas, estilos de vida de la población en estudio.

3.1.2 Área de Estudio.

El área de estudio comprende las casas del internado de estudiantes del sexo femenino ubicadas en el Recinto Universitario Rubén Darío de la UNAN-Managua. Así mismo, de las residencias de estudiantes del sexo masculino, ubicadas en el Barrio Miguel Bonilla, de los semáforos de Villa Fontana, dos cuadras abajo.

3.1.3 Universo y Muestra.

El universo del estudio estuvo conformado por 106 estudiantes becados internos de ambos sexos del instituto politécnico de salud (I.P.S) de la UNAN-Managua. Estos distribuidos de la siguiente manera: 23 corresponden al sexo masculino y 83 al sexo femenino.

Muestra.

Para el cálculo del tamaño de la muestra se recurrió a la fórmula tradicional que se realiza en un muestreo aleatorio, un nivel de confianza del 95% dejando espacio para un error máximo del 5% para una población total de 83 estudiantes de los cuales 19 corresponden al sexo masculino y 64 al sexo femenino.

$$n = \frac{Z^2 * p * q * N}{N * e^2 + Z^2 * p * q}$$

Siendo:

“Z” = 1.96 es el nivel de confianza del 95%;

N es el universo,

p y q son probabilidades complementarias de 0.5 c/u,

“e” es el error de estimación aceptable para encuestas entre 1% y 10%

“n” es el tamaño calculado de la muestra.

Criterios de Inclusión.

- Estudiantes de la UNAN-Managua del Instituto Politécnico de la Salud (I.P.S) .
- Estudiantes becados internos.
- Estudiantes de ambos sexos (masculino y femenino) .
- Que acepten formar parte del estudio

Criterios de Exclusión.

- Estudiantes becados internos que estudien en otra facultad de la UNAN-Managua .
- Estudiantes becados retirados .
- Que no acepten formar parte del estudio

3.1.4 Definición y Operacionalización de variables.

Variables .

- Características demográficas
- Estado Nutricional
- Conocimientos sobre Nutrición y alimentación
- Practicas alimentarias
- Frecuencia de consumo .
- Estilos de vida.

3.1.5 Métodos e instrumentos para la recolección de datos.

El método utilizado para la recolección de la información será la encuesta. Las encuestas son un método de investigación y recopilación de datos utilizados para obtener información de personas sobre diversos temas. Las encuestas tienen una variedad de propósitos y se pueden llevar a cabo de muchas maneras dependiendo de la metodología elegida y los objetivos que se deseen alcanzar.

Será un cuestionario con preguntas cerradas de acuerdo a los objetivos del estudio donde se abarcaron las características sociodemográficas, conocimientos sobre nutrición, practicas alimentarias y estado nutricional.

También se utilizó la regla de Sturges rangos entre categorías. La regla de Sturges es aplicada principalmente en estadística, ya que esta permite realizar una distribución de

frecuencias a través del cálculo del número de clases (k), así como la longitud de cada una de estas, conocida también como amplitud. La amplitud es la diferencia del límite superior e inferior de la clase, dividido entre el número de clases, (Lifeder.com, 2018)

$$a = \frac{(\text{Límite Superior} - \text{Límite inferior})}{k}$$

3.1.6 Plan de tabulación y análisis:

Para el procesamiento de datos y análisis se utilizará el programa SPSS versión 25, software estadístico que incluye estadísticas descriptivas como la tabulación y frecuencias de cruce, estadísticas de dos variables, entre otros.

3.1.7 Matriz de Operacionalización de Variables.

Objetivo general: Evaluar los conocimientos, prácticas alimentarias y estilo de vida de los estudiantes internos del (I.P.S) Unan Managua.

Objetivos Específicos	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa	Técnica de recolección de datos
1. Caracterizar socio demográficamente a los estudiantes becados internos del (I.P.S) Unan – Managua.	Las características sociodemográficas son el conjunto de características biológicas, socioeconómico culturales que están presentes en la población sujeta al estudio, toma aquellas que puedan ser medibles. (Orlando, s.f.)	Demográfica	Edad. Sexo. Estado civil. Religión. Procedencia Carrera	Encuesta.
2. Valorar el estado nutricional en los estudiantes becados internos del (I.P.S) Unan –Managua.	Según la (O.M.S) el estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes.	Peso. Talla.	I.M.C	Encuesta.

Objetivos Específicos	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa	Técnica de recolección de datos
<p>3. Clasificar el nivel de conocimiento sobre alimentación y nutrición que poseen los estudiantes becados internos del (I.P.S) Unan –Managua</p>	<p>El conocimiento es una de las capacidades más importantes del ser humano, un poder que tienen un gran potencial puesto que el saber se actualiza constante como muestra el proceso de formación que supera un alumno a lo largo de su vida. (Yazmin, s.f.)</p>	<p>Conocimiento en Nutrición.</p>	<p>1-¿Qué es para usted Nutrición? 2-¿Qué es para usted alimentación? 3-¿Qué diferencia existe entre alimentación y nutrición? 4-¿Qué es para usted una alimentación saludable? 5-¿Cuántos tiempos de comida considera que necesita consumir al día? 6-¿Qué tiempo de comida considera que es la más importante del día? 7-¿Cuántos vasos de agua considera que debe tomar al día? 8- ¿Cuántas porciones de frutas y vegetales debes de consumir diariamente? 9- ¿Qué grasa no debes de consumir en exceso? 10- ¿Cuál es el lugar ideal para consumir tus alimentos?</p>	<p>Encuesta.</p>

Objetivos Específicos	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa	Técnica de recolección de datos
<p>4. Identificar las prácticas de alimentación y estilo de vida saludable de los estudiantes becados internos del (I.P.S) Unan – Managua.</p>	<p>Según la (OPS) las prácticas alimentarias corresponde a las prácticas sociales relativas a la alimentación del ser humano, influenciadas por la cultura, la religión o las tendencias y evolucionan con el tiempo.</p>	<p>Practicas alimentarias.</p>	<p>1-¿Cuántos tiempos de comida realiza al día? 2. Si realiza menor o igual a 3 tiempos de comida al día ¿Cuál tiempo de comida no hace? 3. Si usted realiza menos de 3 tiempos de comida marque el ¿Por qué? 4. ¿Qué cantidad de agua toma al día? 5. ¿Qué otro liquido acostumbra a tomar? 6. ¿Consume fruta y verduras a lo largo del día? 7. ¿Cuál es la forma de preparación que consume los alimentos? ¿Una vez servido los alimentos en su plato? 8. ¿Usted le agrega sal de mesa? 9. ¿Qué alimentos consume dentro de la universidad? 10. ¿Qué alimentos fuera de la universidad?</p>	<p>Encuesta.</p>

Objetivos Específicos	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa	Técnica de recolección de datos
5. Determinar los estilos de vida que poseen los estudiantes becados internos del Instituto Politécnico de la Salud “I.P.S” UNAN-MANAGUA.	La OMS, hace referencia a un conjunto de actuaciones cotidianas realizadas por las personas, algunas no saludables, se concibe como la unidad de lo social y lo individual, es la realización de la personalidad en la práctica social diaria en la solución de sus necesidades. Este se determina por procesos sociales, tradicionales, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida.	Estilo de vida.	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Realiza algún tipo de actividad física en la semana? 2. ¿Qué tipo de actividad física realiza? 3. ¿Cuánto tiempo le dedica a la actividad física? 4. ¿Cuántas horas de sueño realiza usted al día? 5. ¿Consume algún tipo de estupefacientes? 6. ¿Usted se considera una persona sana? 	Encuesta.

Capítulo 4.

4.1 Análisis y Discusión de los Resultados.

Características sociodemográficas de los estudiantes becados internos del (IPS) UNAN Managua

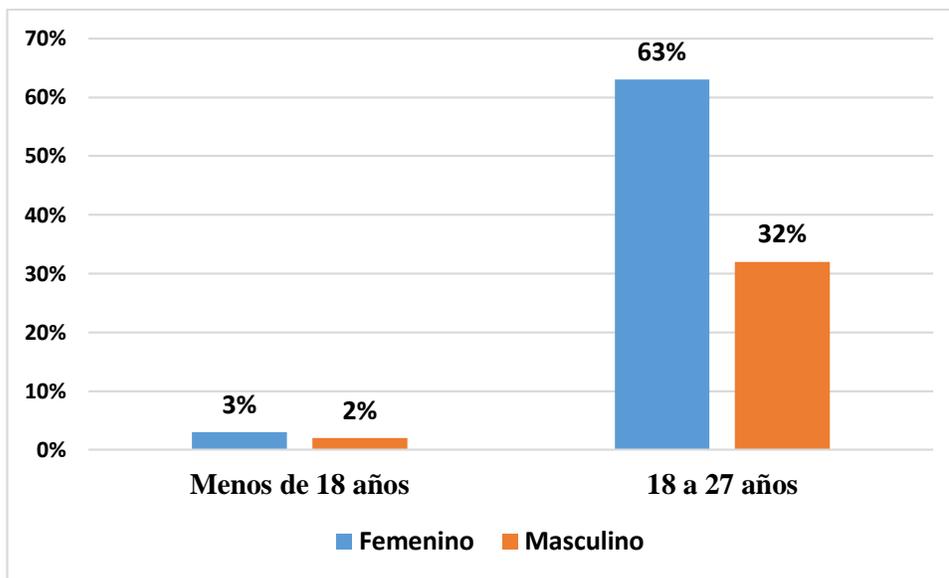


Figura 1: Sexo vs Edad de los estudiantes becados internos del POLISAL.

En la figura 1, se muestra la edad según el sexo encontrándose la mayor parte de la población en estudio agrupada en las edades de 18- 27 años con un 95%, y menos de 18 años con un 5%.

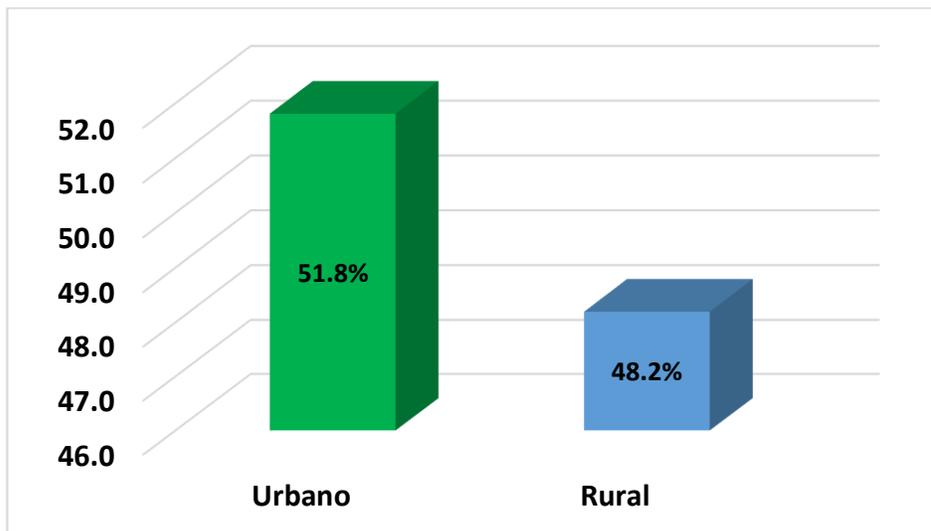


Figura 2: Procedencia de los estudiantes becados internos del POLISAL.

En la figura 2 se observa que el 51.8% de los estudiantes becados internos del POLISAL provienen del casco urbano, lo cual coincide con las recientes publicaciones de (ENDESA, 2012) que al menos 57% de la población de Nicaragua es de procedencia urbana. Lo que facilita el acceso a tecnologías, que muchas veces promueven el sedentarismo, así como también la disponibilidad de una variedad de productos alimenticios que benefician la salud y otros productos que su alto consumo con una densidad energía elevada facilita el deterioro del estado de salud y nutrición.

Estado nutricional de los estudiantes becados internos del (IPS) UNAN Managua

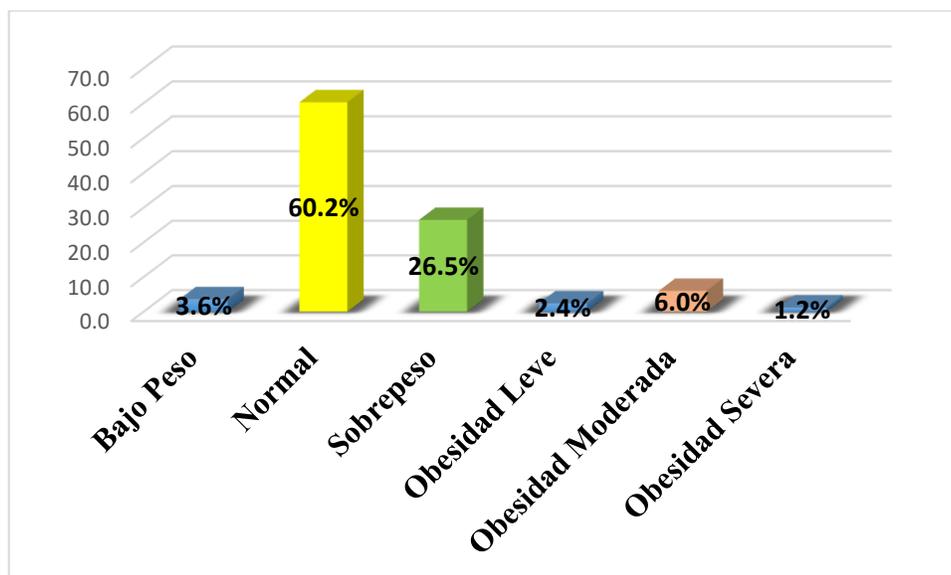


Figura 3: Estado Nutricional de los estudiantes becados internos del POLISAL.

La siguiente figura 3 refleja el estado nutricional de la población en estudio, entre los datos se encontró que el 60.2% se encuentra normal situación que es positiva ya que existe una creciente evidencia científica de que el buen estado nutricional ejerce una influencia positiva en la salud a lo largo de la vida (Romina, 2015), asimismo la población universitaria es un grupo vulnerable desde el punto de vista nutricional ya que se caracteriza por omitir comidas con frecuencia y realizar pequeñas ingestas de alimentos repetidas veces entre las comidas principales. El 26.5% se clasificó en sobrepeso el 9.6% con obesidad de leve a moderada siendo esto un factor de riesgo para que desarrollen enfermedades no transmisibles relacionadas a la dieta, como diabetes e hipertensión y problemas cardiacos.

Conocimientos sobre alimentación y nutrición de los estudiantes becados internos del (IPS) UNAN Managua

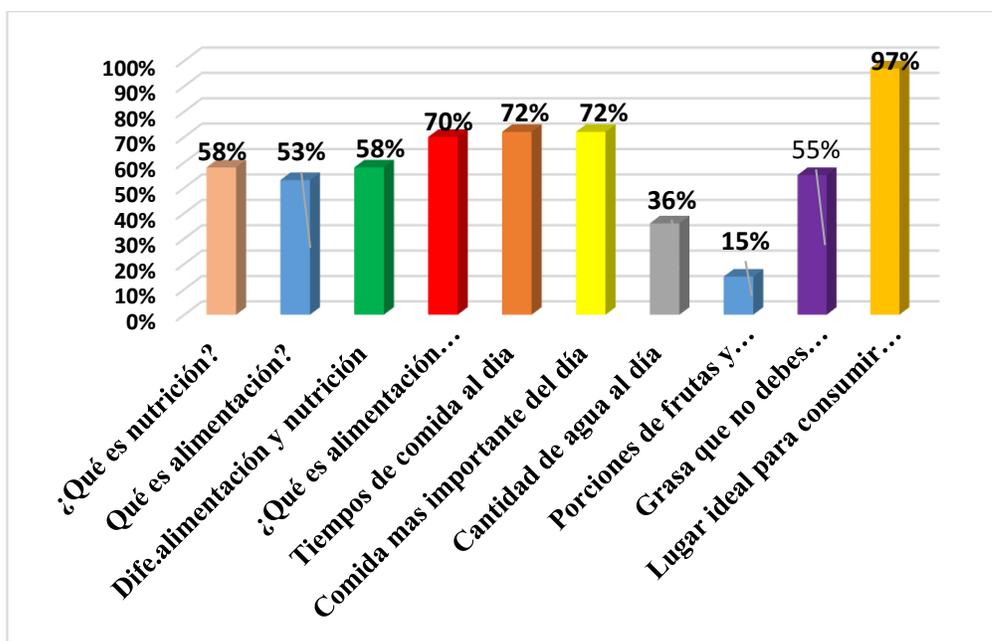


Figura 4: Conocimientos de los estudiantes becados internos del POLISAL.

En la figura 4 se observa que el 97% contestaron correctamente a la pregunta, lugar ideal para consumir los alimentos, de igual manera con el 72% respondieron correctamente a las preguntas, cuantos tiempos de comida necesita al día? ¿Y qué tiempo de comida es la más importante?, el 70% corresponde a la pregunta que es una alimentación saludable? el 58% respondieron correctamente las preguntas que es nutrición? Y diferencia entre alimentación y nutrición, el 53% corresponde que es alimentación? El 55% que grasas no debes consumir?, 36% cantidad de agua que deben ingerir al día, y solo el 15% contestaron correctamente las porciones de frutas y verduras que deben consumir al día.

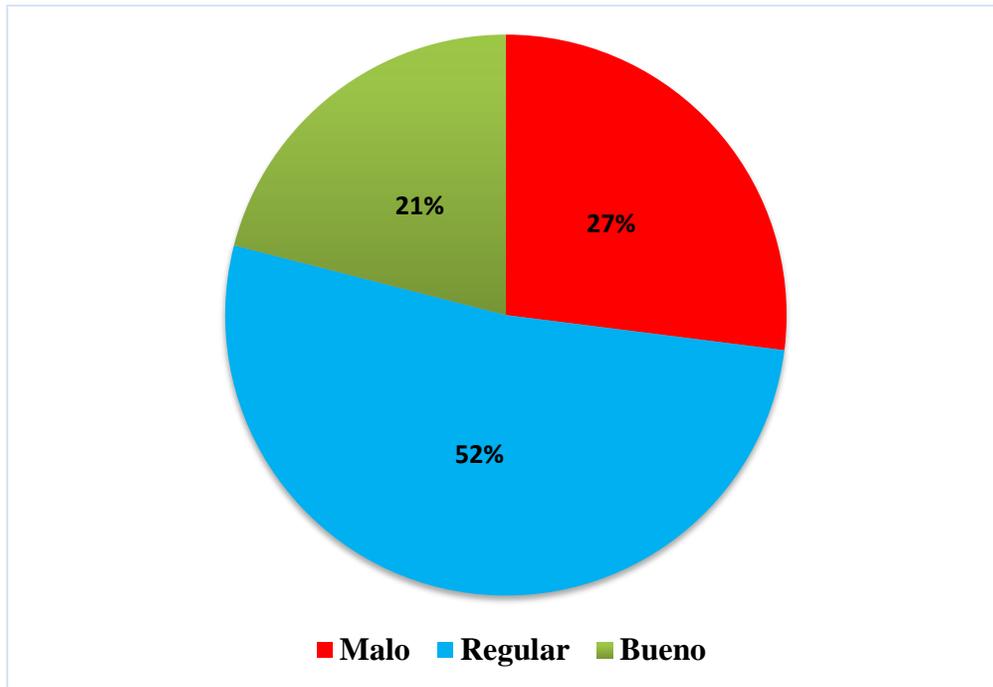


Figura 5: Conocimiento de Nutrición y Alimentación

Según la escala de medición de conocimiento que se les aplico a los estudiantes becados internos del POLISAL nos refleja que el 52% de su conocimiento sobre nutrición y alimentación es regular, esto es algo positivo ya que esto influye en su hábitos alimentarios y estilos de vida, esto es un factor muy importante para la salud determinando de esta manera la prevención de enfermedades relacionadas con la nutrición (Aragon, 2015) . El 21% de los estudiantes tienen buenos conocimientos sobre nutrición y alimentación y el 27% no tienen conocimiento esto es desfavorable por el poco conocimiento que ellos tienen porque son estudiantes de carreras afines a la salud, siendo vulnerables a tener estilos de vida inadecuados y de esta manera desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles.

Prácticas alimentarias de los estudiantes becados internos del (IPS) UNAN Managua

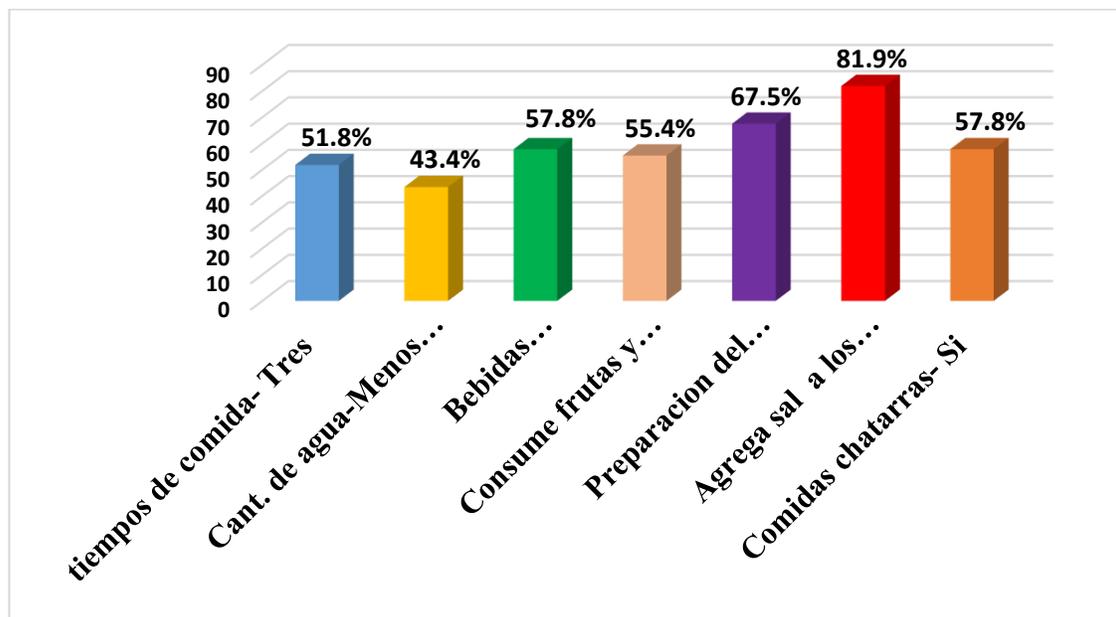


Figura 6: Prácticas Alimentarias de los estudiantes becados internos del POLISAL.

Para evaluar las practicas alimentarias se tomaron en consideración siete ítems y se puede destacar que el 81.9% le agregan sal a los alimentos después de estar servidos, esto es una práctica desfavorable, según la OMS es un factor de riesgo para desarrollar hipertensión arterial, problemas en el corazón, accidentes cerebro vasculares, daño en los riñones y la posibilidad de presentar cáncer gástrico, podemos observar que en la preparación de los alimentos el 67.5% consumen más alimentos fritos lo que aumenta el riesgo del sobre peso y obesidad, de igual manera el 57.8% ingieren bebidas industrializadas y comidas chatarras, el 55.4% de la población comen frutas y verduras, podemos ver que en sus tiempos de comida solamente el 51.8% de los estudiantes ingieren tres tiempos de comida omitiendo las meriendas, 43.4% identificamos que tienen una mala práctica en la ingesta de agua porque consumen menos de un litro de agua al día esto puede conllevarlos a una mala hidratación provocándoles dolor de cabeza, fatiga, debilidad, sequedad de la piel y confusión. Según la OMS lo recomendable es ingerir 1 a 2 litros de agua diarios.

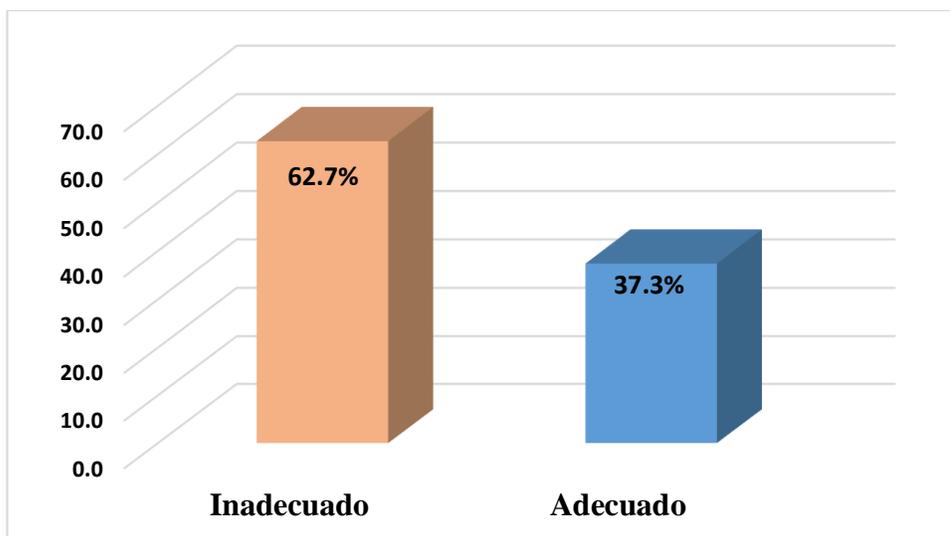


Figura 7: Alimentación de los estudiantes becados internos del POLISAL.

Entonces se puede observar en la figura 7 que el 62.7% tiene una alimentación inadecuado esto lo podemos relacionar al poco conocimiento sobre alimentación y nutrición que tienen los estudiantes, Según la OMS una alimentación saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer, 37.3% tienen practicas alimentarias adecuada.

Patrón Alimentario

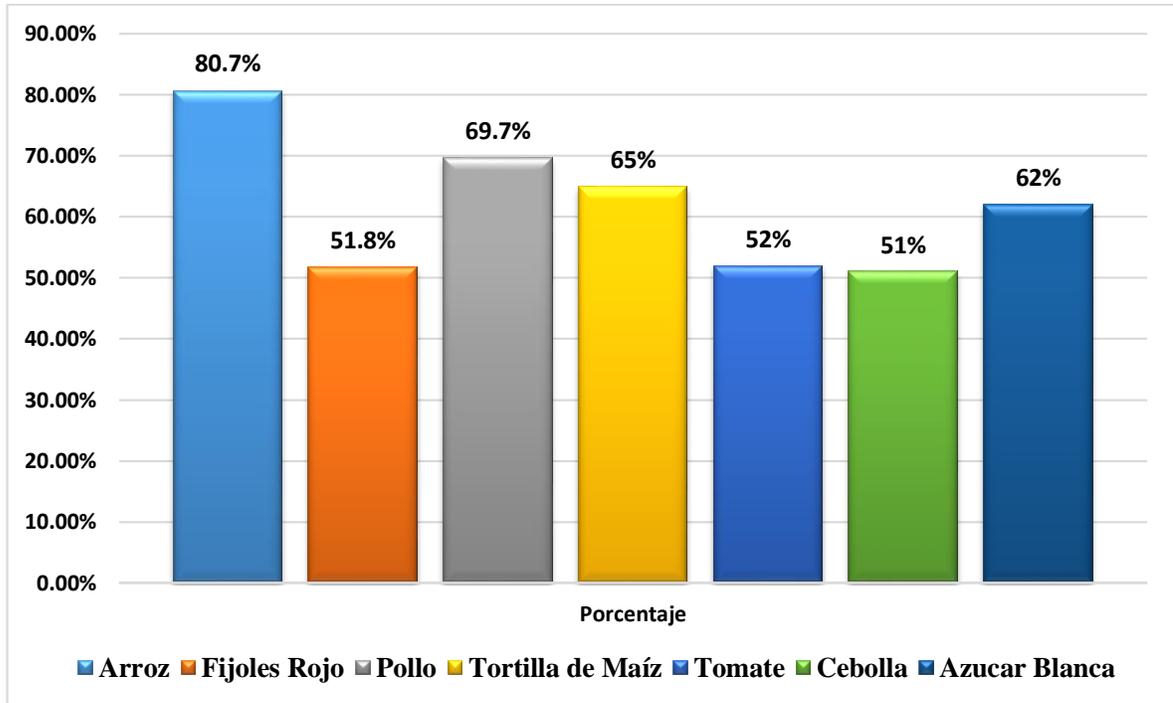


Figura 8: Patrón de consumo de los estudiantes becados internos del POLISAL.

El patrón de consumo de una población se refiere al conjunto de alimentos consumidos de tres a cinco o más veces por semana, según la frecuencia de consumo realizada a los becados internos del POLISAL, se pudo identificar que su patrón de consumo está constituido por 7 alimentos: Arroz, frijoles rojos, pollo, tortilla de maíz, tomate, cebolla, azúcar blanca. En general podemos observar que es una dieta alta en carbohidratos con más del 50% de su consumo (arroz, tortilla de maíz, y azúcar,) alimentos ricos en proteínas entre ellos tenemos (frijoles y pollo), hortalizas como (tomate y cebolla) los cuales aporta vitaminas y minerales como Vita. A, C, Potasio, que ayudan al funcionamiento de nuestro cuerpo. Podemos concluir que el patrón alimentario de nuestra población carece de la ingesta de frutas y verduras, lo cual los hace vulnerables, ya que la OMS refiere que la ingesta insuficiente de estos alimentos causa aproximadamente un 19% de cánceres gastrointestinales, un 31% de enfermedades del corazón y un 11% de derrame cerebrales.

Estilos de vida de los estudiantes becados internos del (IPS) UNAN Managua

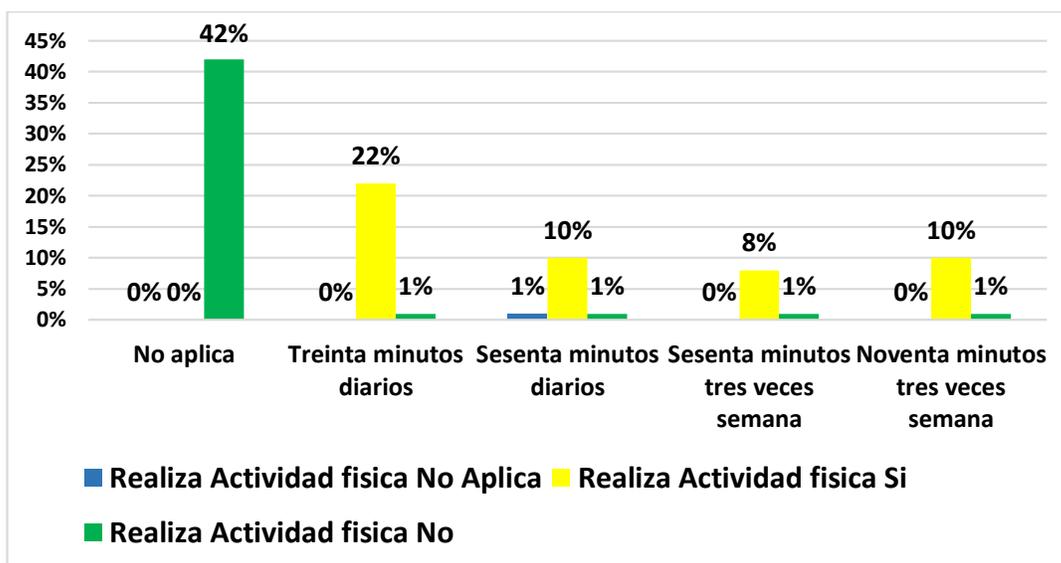


Figura 9: Actividad física y tiempo que le dedica de los estudiantes becados internos del POLISAL.

En la figura 9 expresa que la población en estudio no realiza actividad física obteniendo el 42%, con un 22% si realizan, dedicándole treinta minutos diarios, la (OMS) recomienda a las personas realizar algún tipo de actividad física promoviendo realizar 30 minutos al día, aparte de las actividades normales o cotidianas, con un 10% tenemos que le dedican entre 60 y 90 minutos de actividad diario, es un dato motivador porque demuestra que los estudiantes promueven de cierta manera estilos de vida saludables, siendo la actividad física un factor determinante para el control de peso saludable.

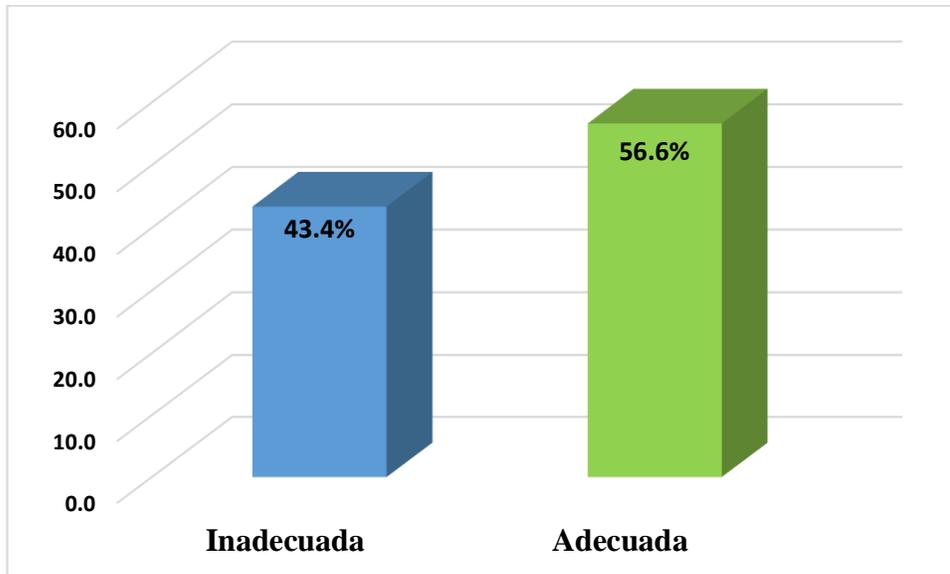


Figura 10: Actividad Física de los Estudiantes becados Internos del POLISAL

En la figura 10 se expresa que 56.6% de la población en estudio tienen una actividad física adecuada, se puede decir que es programada ya que practican diferentes tipos de deportes. Sin embargo, el 43.4% tienen una actividad física inadecuada, lo que significa que no realizan ningún tipo de actividad física.

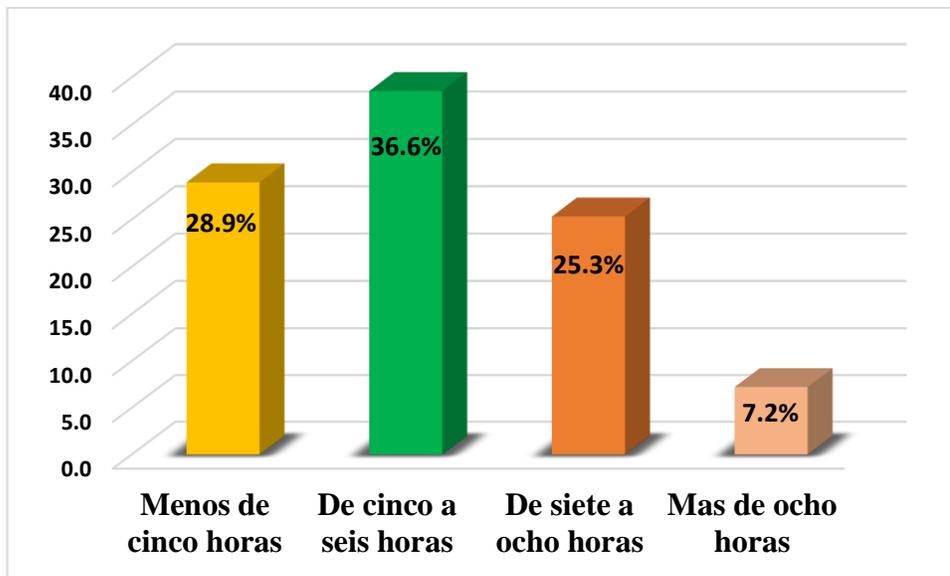


Figura 11: Horas de sueño de los estudiantes becados internos del POLISAL.

En la figura 11 se representan las horas de sueño de la población en estudio en el cual se observa que el 36.6% duermen de cinco a seis horas diarias, 28.9% duermen menos de cinco horas diarias, ya que según la OMS es recomendable dormir de 6 a 8 horas diarias, las pocas horas de sueño pueden afectar el rendimiento académico, la reducción de los reflejos, capacidad de concentración disminuida y problemas de apetito y gástricos, son algunas de las consecuencias de dormir poco, 25.3% duermen de siete a ocho horas diarias, y con un 7.2% más de ocho horas.

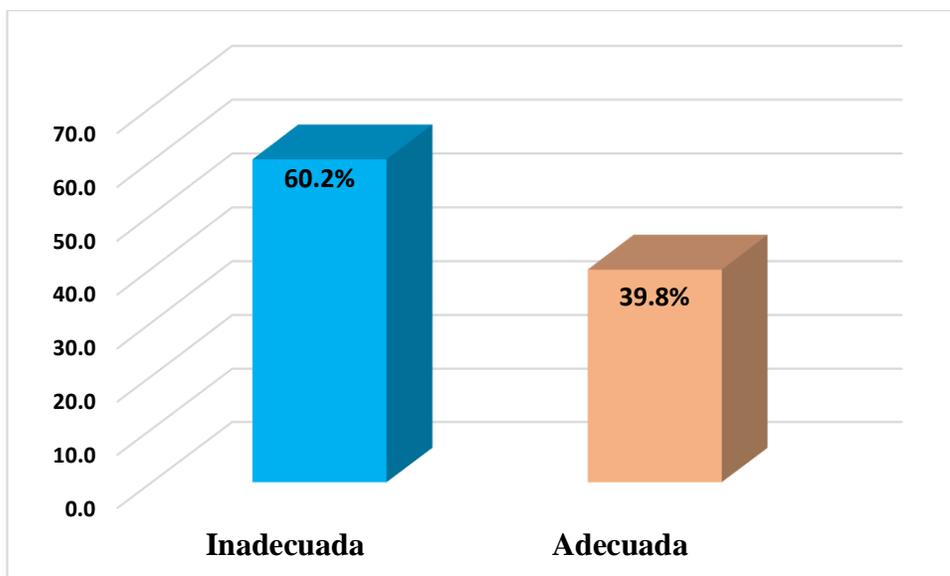


Figura 12: Horas de Sueño de los becados internos del POLISAL.

En la figura 12 se identificó que el 60.2% de los estudiantes tienen una inadecuada práctica de las horas de sueño esto es factor muy importante, ya que según la OMS las pocas horas de sueño pueden afectar el rendimiento académico. El 39.8% de los estudiantes tienen una adecuada práctica de horas de sueño.

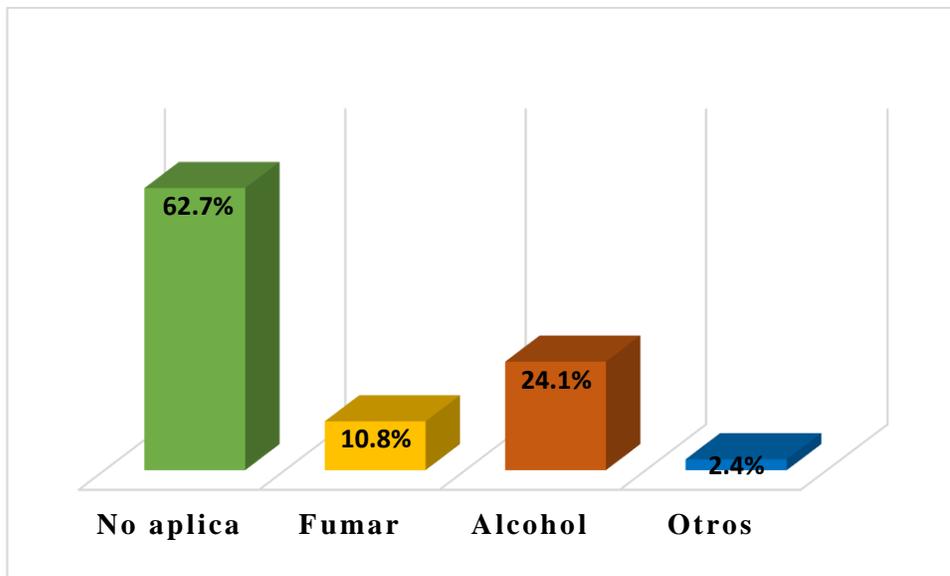


Figura 13: Sustancias tóxicas de los estudiantes becados internos del POLISAL.

En la figura 13 se presenta el siguiente análisis, refleja que el 62.7% no consumen ningún tipo de estas sustancias, el 24.1% consume alcohol y el 10.8% fuma, a pesar de la campaña de universidad saludable que implementa la UNAN. Managua, hay un significativo porcentaje de estudiantes que consumen estas sustancias adictivas. Siendo esto sumamente adictivo y perjudicial para la salud. Contiene muchas toxinas cancerígenas y su consumo incrementa el riesgo de cánceres de cabeza, cuello, garganta, esófago y cavidad bucal (como cáncer de boca, lengua, labios y encías), así como de varias enfermedades dentales. Y con un 2.4% consumen otras sustancias adictivas. (OMS, s.f.)

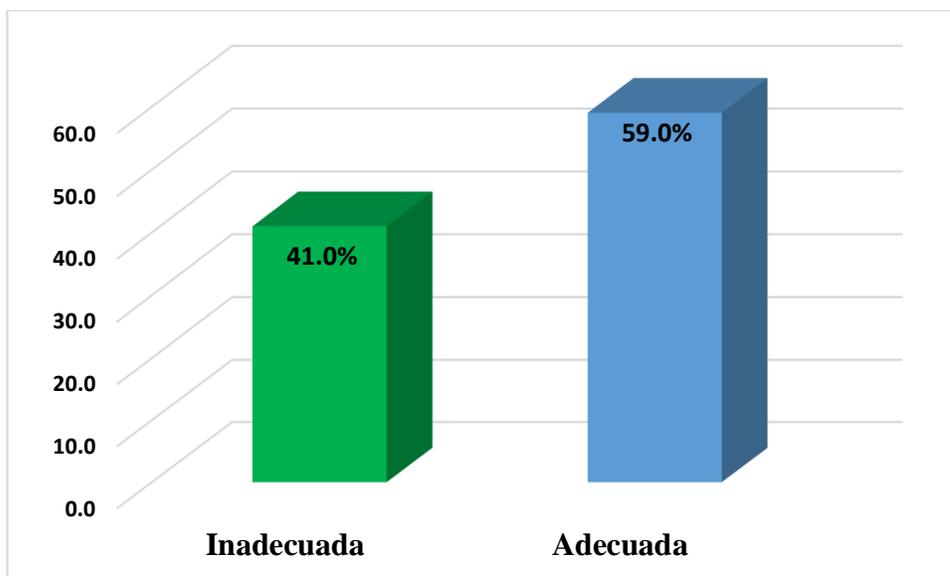


Figura 14: Nos muestra el consumo de sustancias toxicas de los estudiantes becados internos del POLISAL.

En la figura 14, podemos observar que la población en estudio tiene una adecuada práctica con el consumo de sustancias toxicas, esto quiere decir que no ingieren ninguna de ellas. Sin embargo, el 41.0% de los estudiantes se encuentran inadecuadas ya que entre ellas toman y fuman siendo este porcentaje vulnerables a presentar deficiencia en su rendimiento académico.

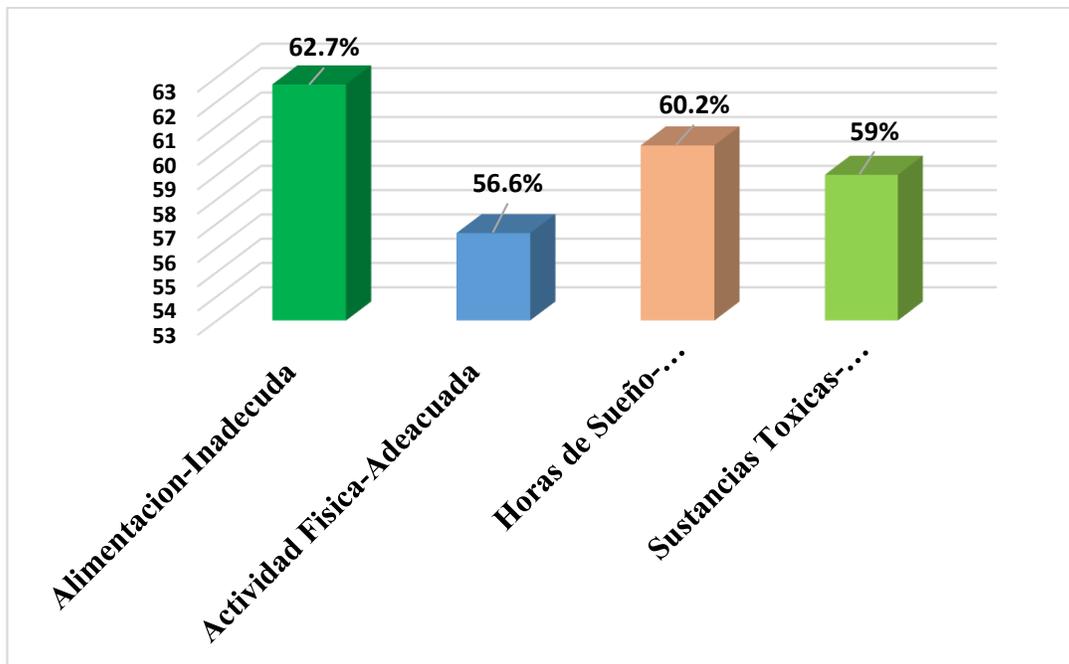


Figura 15: Prácticas y Estilos de vida de los estudiantes becados internos del POLISAL

En la figura 15, se muestra que la población en estudio tiene una inadecuada práctica en la alimentación con un 62.7% esto se puede relacionar al poco conocimiento que tienen los estudiantes de la importancia de la nutrición y alimentación que para prevenir las diferentes enfermedades crónicas no trasmisibles, en cuanto a la actividad física los estudiantes tiene una práctica adecuada ya que ellos tienen actividades programadas por los diferentes tipos de deportes que practican, además el 60.2% de los estudiantes tienen una practicas inadecuadas de horas de sueño ya que esto les afecta a su rendimiento académico porque el cuerpo no descansa el tiempo recomendado según la (OMS), para concluir el 59% de los estudiantes tienen una práctica adecuada en el consumo de estas.

Capítulo 5.

5.1 Conclusión.

A partir de los resultados obtenidos:

- En cuanto a las características sociodemográficas el sexo que predominó fue el femenino, las edades de 19, 20 y 21 años y en su mayoría pertenecen al casco urbano.
- Referente al estado nutricional la mayor parte se encuentran según el IMC dentro de parámetros normales con un 60.2%, pero también con un 26.5% se encontró en sobrepeso, presentándose con un 6% obesidad moderada.
- Dentro del nivel de conocimiento sobre alimentación y nutrición los estudiantes becados internos del Polisal UNAN- es regular.
- Dentro de las prácticas alimentarias de los estudiantes, se pudo identificar que poseen una inadecuada práctica alimentaria, a la vez tienen un patrón alimentario conformado por siete alimentos, entre ellos se encuentran: Arroz, frijoles rojos, pollo, azúcar blanca, tortilla de maíz, tomate y cebolla, poco variados con poca fuente de vitaminas y minerales.
- Presentan una ingesta de agua y práctica de sueño inadecuada, en cuanto a la actividad física y el consumo de sustancias tóxicas tienen una buena práctica.

5.2 Recomendaciones.

A los estudiantes becados internos

- Demostrar interés en temas sobre hábitos alimentarios saludables.
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en fuentes de vitaminas y minerales
- Ser partícipes de los eventos, capacitaciones, talleres que impulse la universidad y que estén relacionados con estilos de vida saludables.
- Evitar en la medida de lo posible la compra de alimentos con alto valor energético y escoger opciones más saludables.

A la Universidad

- Dar a conocer el programa “Universidad Saludable” a través de campañas o asignaturas que incluyan al mismo.
- Desarrollar intervenciones educativas para mejorar estilos de vidas saludables en los becados internos del Recinto Rubén Darío. Unan- Managua
- Promover la diversidad de oferta de alimentos nutritivos en los diferentes establecimientos de la Universidad.
- Fortalecer el programa de alimentación de los estudiantes becados internos UNAN – Managua, brindándoles una alimentación adecuada en cantidad, variedad y calidad.

Bibliografía.

- Troncoso, C., & Silva, E. (Mayo de 2011). Obtenido de <https://www.medwave.cl/medios/medwave/mayo2011/1/medwave.2011.05.5034.pdf>
- Alvarez, L. (2013). Obtenido de <https://www.elnuevodiario.com.ni/especiales/292884-geografia-religiosa-nicaragua/>
- Aragon, J. (2015). Obtenido de <https://repositorio.unan.edu.ni/1009/1/57880.pdf>
- Arana, R. A. (Marzo de 2016). Obtenido de <https://repositorio.unan.edu.ni/4560/1/96586.pdf>
- Baltodano, G. D. (Octubre de 2015). Obtenido de <https://repositorio.unan.edu.ni/4584/1/96671.pdf>
- Castillo, J. &. (Enero de 2015). Obtenido de <https://repositorio.unan.edu.ni/1009/1/57880.pdf>
- Cía, G. &. (17 de Enero de 2009). Obtenido de <https://gastronomiaycia.republica.com/2009/01/17/grupos-de-alimentos/>
- CISAS. (s.f.). Obtenido de https://www.google.com/search?rlz=1C1AVNE_enNI622NI623&ei=ki0wYPavEoqB5wKIna6QDA&q=cual+es+la+edad+predomina+de+nicaragua&oq=cual+es+la+edad+predominante+de+nicara&gs_lcp=Cgdnd3Mtd2l6EAEYADIICCEQFhAdEB4yBAghEAo6BwgAELEDEEM6CAgAELEDEIMBOgIIADoFCAAQsQM6BQgu
- Conceptodefinicion. (22 de Julio de 2,019). *conceptodefinicion*. Obtenido de <https://conceptodefinicion.de/indice-de-masa-orporal/>
- elika. (Mayo de 2013). Obtenido de https://wiki.elika.eus/index.php?title=Cuestionario_de_frecuencia_de_consumo_de_alimentos
- ELSEVIER. (Marzo de 2003). Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-medidas-empleadas-evaluar-el-estado-13044456>
- esneca. (10 de Enero de 2020). Obtenido de <https://www.esneca.lat/blog/importancia-de-la-nutricion/#:~:text=B%C3%A1sicamente%2C%20la%20nutrici%C3%B3n%20equivale%20a,diariamente%20o%20de%20forma%20regular.>
- FAO. (2019). Obtenido de <http://www.fao.org/nutrition/evaluacion-nutricional/es/>
- FEN. (s.f.). Obtenido de <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%2>

INEI. (Enero de 2012). Obtenido de
<file:///H:/Examen%20extraordinario%20Inform%C3%A1tica%20b%C3%A1sica/MANUAL%20DE%20LA%20ANTOPOMETRISTA%202012.pdf>

INIDE. (s.f.). Obtenido de <https://www.inide.gob.ni/docu/censos2005/MONOGRAFIASD/MANAGUA.pdf>

INIDE. (2020). Obtenido de
http://pronicaragua.gob.ni/media/publications/Perfil_Demografico_2020_PWsyOuB.pdf

Ivon, M. S. (2015). Obtenido de <https://core.ac.uk/reader/249984020>

Jirón, S. (2010). Obtenido de <http://repositorio.cnu.edu.ni/Record/RepoUNANL1964/Similar>

Leiva, F. &. (2016). Obtenido de <http://200.37.135.58/handle/123456789/703>

Lifeder.com. (Mayo de 2018). Obtenido de [https://www.lifeder.com/regla-sturges/#:~:text=La%20diferencia%20entre%20el%20l%C3%ADmite,de%20la%20variable%20\(R\).&text=Al%20sumar%20la%20frecuencia%20absoluta,%3B%20en%20este%20caso%2C%2030.](https://www.lifeder.com/regla-sturges/#:~:text=La%20diferencia%20entre%20el%20l%C3%ADmite,de%20la%20variable%20(R).&text=Al%20sumar%20la%20frecuencia%20absoluta,%3B%20en%20este%20caso%2C%2030.)

Managua, U. (s.f.). Obtenido de <https://www.unan.edu.ni/wp-content/uploads/2019/07/unan-managua-informe-de-gestion-2018-120719.pdf>

Managua, U. (2018). Obtenido de <https://www.unan.edu.ni/wp-content/uploads/2019/07/unan-managua-informe-de-gestion-2018-120719.pdf>

Mariño García, A., Núñez Velázquez, M., & Gámez Bernal, A. I. (15 de Septiembre de 2015). Obtenido de
<https://www.medigraphic.com/pdfs/actamedica/acm-2016/acm161e.pdf>

MÉDICO, D. (2,020). Obtenido de <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/edad>

Merino, M. (2,016). Obtenido de <https://definicion.de/carrera-universitaria/#:~:text=A%20partir%20de%20estas%20definiciones,de%20alcanzar%20un%20grado%20acad%C3%A9mico.>

NIETO, A. (11 de Abril de 2017). *El Mundo de la Nutrición*. Obtenido de
<https://nutritionworld13.wordpress.com/2017/04/11/cuales-son-las-funciones-de-los-alimentos/>

Norma, L. F. (Julio de 2015). Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v20n2/v20n2a08.pdf>

OMS. (s.f.). Obtenido de <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>

OMS. (s.f.). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:>

OMS. (2018). Obtenido de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

- Orlando, R. J. (s.f.). Obtenido de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/salud/Rabines_J_A/CAP%C3%8DTULO1-introduccion.pdf
- Pérez Rodrigo, C., Aranceta, J., & Varela Moreiras, G. (2015). Obtenido de <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC2015supl1FFQ.pdf>
- Porto, J. P. (2,015.). Obtenido de <https://definicion.de/peso-corporal/>
- Porto, J. P. (2,013). Obtenido de <https://definicion.de/procedencia/>
- Restrepo, J. M. (2,015). Obtenido de <http://www.sspa.juntadeandalucia.es/sas/hantequera/promsalud/wp-content/uploads/sites/20/2015/03/Alimentaci%C3%B3n-y-medidas-antoprom%C3%A9tricas.pdf>
- Romina. (2015). Obtenido de <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/8399.pdf>
- Ruiz, C. (Noviembre de 2018). Obtenido de <https://repositorio.unan.edu.ni/9772/>
- Salud, C. (2014). Obtenido de <https://salud.ccm.net/faq/20951-practica-alimentaria-definicion>
- Sebastian, U. S. (Septiembre de 2,016). Obtenido de <file:///C:/Users/cesar%20irigoyen/Downloads/Estado-Civil.pdf>
- UNAN. (2018). Obtenido de <https://www.unan.edu.ni/wp-content/uploads/2019/07/unan-managua-informe-de-gestion-2018-120719.pdf>
- UNAN. (2018). Obtenido de <https://www.unan.edu.ni/wp-content/uploads/2019/07/unan-managua-informe-de-gestion-2018-120719.pdf>
- Yazmin, G. M. (s.f.). Obtenido de <https://www.definicionabc.com/ciencia/conocimiento.php>

ANEXOS



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

Anexo 1



HOJA CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTE DE INVESTIGACION.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA

UNAN-MANAGUA

INSTITUTO POLITECNICO DE LA SALUD (I.P.S) “Dr. LUIS FELIPE
MONCADA” FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.

Tema de investigación:

Conocimientos, practicas alimentarias y estilos de vida de los estudiantes becados internos del instituto politécnico de la salud (IPS) UNAN Managua 2020.

Propósito del Estudio:

Evaluar los conocimientos, prácticas alimentarias y estilo de vida, estado nutricional de los estudiantes internos del Polisal.

Quienes participaran:

Participaran en este estudio los estudiantes becados internos del Polisal UNAN Managua.

En qué consiste la Participación:

En la recopilación de información utilizando encuestas para ser evaluados nutricionalmente, evaluar los conocimientos, prácticas y estilos de vida de los estudiantes.

Confidencialidad:

Se les informara a todos los participantes de este estudio que toda información es confidencial y que será utilizado solamente por la investigadora, las entrevistas y todas actividades realizadas serán sumamente individuales.

Beneficios:

Es de suma importancia su participación ya que este estudio ayudará a contribuir el mejoramiento del estado nutricional y los estilos de vida que puedan poner en riesgo su salud.

Riesgos:

Durante la realización de la entrevista si usted se siente incómodo/a sobre cualquier pregunta realizada no está en obligación de responder, se respetará su decisión y no se le obligará a nada que no se ha de su completo agrado.

Retiro voluntario:

La participación de este estudio es completamente su decisión. Usted decide si participará en la encuesta realizada. Acepto su decisión de lo contrario si en determinado momento decide retirarse, tiene el derecho de hacerlo, aunque haya firmado, no existe compromiso alguno.

A quién contactar:

Si tiene alguna pregunta y sugerencia sobre esta actividad puede comunicarse con la investigadora Marbely Samara Williams Espinoza con número de celular 75318369

Hayzel Massiel Téllez Sánchez con número de celular 58195904

He leído este consentimiento y entendida la explicación anotada anteriormente acepto voluntariamente la participación, no tengo duda de los antes mencionado.

Nombre del participante.

Firma del participante.

____/____/____

Fecha (día/mes/ año)



**Encuesta sobre Conocimientos, prácticas
alimentarias y estilo de vida de los estudiantes becados
internos del instituto politécnico de salud (I.P.S) UNAN-Managua 2,021**

Encuesta N°

Fecha:

Encuestador

Bienvenido al cuestionario.

Estimado participante, la presente encuesta corresponde al estudio sobre conocimientos, prácticas alimentarias y estilo de vida que poseen los estudiantes becados internos del Instituto Politécnico de Salud. El propósito de este estudio es conocer los factores que inciden en el estado nutricional de los estudiantes. Mediante este estudio se pretende favorecer a la comunidad universitaria de la facultad POLISAL con la información obtenida para mejorar o reforzar los estilos de vida que presentan y contribuir con la universidad UNAN, Managua a establecer estrategias o acciones para fortalecer el modelo de universidad saludable que ha venido construyendo.

1. Características sociodemográficas.

1.1 Edad:

1.2 Sexo:

Femenino

Masculino

1.3 Estado civil:

Casado

Acompañado

Soltero

Otro

1.4 Religión:

Católica

Testigos de jehová

Evangélica

Ninguno

1.5 Procedencia

Urbano

Rural

1.6 Carrera que estudia

2. Conocimientos de nutrición.

2.1 ¿Qué es Nutrición?

Ingesta de alimentos en relación de las necesidades dietéticas diarias

Hábitos relacionados con los alimentos

Proceso biológico

Ingerir una variedad de alimentos

2.2 ¿Qué es para usted alimentación?

Proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos

Aporta los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita

Es la acción y efecto de alimentar o alimentarse

Es una necesidad Fisiológica

2.3 ¿Qué diferencia existe entre alimentación y nutrición?

La alimentación, acto voluntario de ingerir los alimentos para satisfacer el apetito, la nutrición, proceso fisiológico involuntario que el organismo lleva a cabo para capturar los nutrientes que precisa para mantener la vida.

La alimentación, acción de comer cuando tenemos hambre, la nutrición, proceso biológico que tiene lugar dentro del organismo para llevarse a cabo es necesario haberse alimentado.

La alimentación es Ingerir cualquier tipo de alimento, la nutrición es comer saludable.

La alimentación es todo lo que comemos y bebemos, nutrición consiste en comer una variedad de alimentos.

2.4 ¿Qué es para usted una alimentación saludable? (Solo puede marcar una opción).

- Comer de todo en cantidades adecuadas.
- Comer solo frutas y verduras.
- No consumir comidas chatarra.
- Comer solo carne, leche y huevo.

2.5 ¿Cuántos tiempos de comida considera que necesita consumir al día? Solo puede marcar una opción.

- Un tiempo
- Dos tiempos
- Tres tiempos
- Más de cuatro tiempos

2.6 ¿Qué tiempo de comida considera que es la más importante del día?

- Desayuno
- Cena
- Almuerzo
- Meriendas

2.7 ¿Cuántos vasos de agua debe de beber al día?

- 3 vasos
- 8 vasos
- 6 vasos
- Más de 8 vasos

2.8 ¿Cuántas porciones de frutas y verduras debes consumir diariamente?

- Uno al día
- Más de uno
- Cinco
- No se

2.9 ¿Qué grasa no debes de consumir en exceso?

- Grasa Insaturada
- Grasas Saturadas
- Grasas Totales
- No se

2.10 ¿Cuál es lugar ideal para consumir tus alimentos?

- Casa
- Kioscos

Ambulante Restaurantes

3. Practicas alimentarias.

3.1 ¿Cuántos tiempos de comida realiza al día?

Menos de 3 4 tiempos
 3 tiempos De 5 a 6 tiempos

3.2 Si realiza menor o igual a 3 tiempos de comida al día ¿Cuál tiempo de comida no hace?

Desayuno Cena
 Almuerzo Merienda

3.3 Si usted realiza menos de 3 tiempos de comida, marque el por qué

No me da tiempo No quise ir
 No me gustan Otros _____

3.4 ¿Qué cantidad de agua toma al día? (solo puede marcar una opción)

Menos de un litro Más de 2 litros
 De 1 a 2 litros De 8 a 10 vasos

3.5 ¿Qué otro líquido acostumbra a tomar?

Jugos naturales Bebidas energizantes
 Bebidas artificiales Gaseosas

3.6 ¿Consume fruta y verduras a lo largo del día?

Sí No
 A veces

3.7 ¿Cuál es la forma en que más consume sus alimentos?

Frito Cocido
 Horneado Asado

3.8 Una vez servido los alimentos en su plato ¿Usted le agrega sal de mesa?

Sí No

3.9 ¿Qué alimentos consume dentro de la universidad?

Comida rápida Reposterías
 Bebidas industrializada Otros _____

3.10 ¿Qué alimentos consume fuera de la universidad?

Fritangas Comidas rápidas
 Bebidas industrializada Reposterías

3.11 Frecuencia de consumo.

Podría indicar de los siguientes grupos de alimentos ¿Con que frecuencia a la semana consume los siguientes alimentos?

Alimento	Si	No	Menos de 3 v/s	3 – 5 v/s	6 a más v/s
Lácteos y derivados					
Leche líquida					
Leche en polvo					
Queso seco					
Queso fresco					
Cuajada					
Huevo/ carnes					
Huevo de Gallina					
Carne de Res					
Carne de pollo					
Carne de Cerdo					
Pescado					
Embutidos					
Chorizo criollo					
Jamón					
Mortadela					
Salchicha					
Leguminosas					
Frijoles rojos					
Frijoles negros					
Frijoles Blancos					
Cereales					
Pan dulce					
Pan simple					

Arroz					
Avena en hojuela					
Avena molida					
Cebada					
Cornflake					
Pinolillo o pinol					
Pozol					
Tortilla de maíz					
Espaguetis					
Galletas					
Elotes					
Azúcares					
Azúcar blanca					
Azúcar morena					
Caramelos					
Chocolate					
Cajetas					
Chicles					
Jalea					
Miel					
Grasas					
Aceite vegetal					
Aguacate					
Mantequilla					
Margarina					
Crema					
Verduras y hortalizas					
Cebolla					
Tomate					
Chiltoma					
Zanahoria					
Ayote					
Lechuga					
Papa					
Pepino					
Pipián					
Plátano verde					
Plátano maduro					
Guineo o banano verde					
Frutas					
Naranja					
Melón					
Sandia					
Granadilla					

Mandarina					
Mango					
Papaya					
Piña					
Banano					
Tamarindo					
Jamaica					
Jocote					
Comidas rápidas					
Enchiladas					
Papas fritas					
Hamburguesas					
Pizza					
Sándwich					
Tacos					
Hot-dog					
Otros					
Condimentos					
Maní, nueces y semillas					
Refrescos naturales					
Refrescos artificiales					
Bebidas energizantes					
Bebidas hidratantes					
Gaseosas					
Helados o sorbetes					
Sopas instantáneas					
Menéitos					
Café o te					
Cervezas					
Otros					

4. Estilo de vida.

4.1 Actividad Física

4.1.1 ¿Realiza algún tipo de actividad física en la semana?

Sí No

4.1.2. ¿Cuánto tiempo dedica a la actividad física? (solo puede marcar una opción).

30 minutos diarios
 60 minutos diarios
 60 minutos diarios 3 veces a la semana
 90 minutos diarios 3 veces a la semana

4.1.3. ¿Qué tipo de actividad física realiza?

No aplica Fútbol
 Gimnasio Otra especifique_____

4.2 Horas de Sueño

4.2.1. ¿Cuántas horas de sueño realiza al día?

Menos de 5 horas De 5 a 6 horas
 De 7 a 8 horas Más de 8 horas

4.3 Consumo de sustancias tóxicas

4.3.1 ¿Consumes algún tipo de estupefaciente? (puede marcar más de una opción)

Fumar Otras sustancias _____
 Toma alcohol

5. Estado Nutricional.

5.1 Peso _____

5.2 Talla _____

5.3 IMC _____

Anexo 3

Regla de Sturges rango entre categorías.

Alimentación	Nunca	A veces	Siempre
Usualmente usted realiza 4-5 tiempos de comida al día			
Usualmente usted consume 2 o más litros de agua			
Usualmente usted no consume bebidas industrializadas			
Usualmente usted consume frutas y verduras			
Usualmente usted no consume los alimentos cocinados (fritos)			
Usualmente usted no le agrega sal a los alimentos ya preparados			
Usualmente usted no consume comidas rápidas			
Actividad Física			
Realiza actividad física (correr, básquetbol, karate, caminar, atletismo, gimnasia, futbol).			
Regularmente usted realiza actividad física de 3 veces por semana			
Usualmente usted realiza 60-90 minutos de actividad física			
Horas de sueño			
Usted duerme de 6 a 8 horas diarias			
Sustancias tóxicas			
Usualmente no acostumbra a fumar			
Usualmente no acostumbra a ingerir licor			

Anexo 4

Cronograma de Actividades.

Calendario de actividades		2020 Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				2012 Enero				Febrero				Marzo			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración de tema y objetivos	X																															
2	Elaboración de justificación planteamiento del problema				X																												
3	Desarrollo del marco teórico					X	X			X																							
4	Elaboración del diseño metodológico									X	X																						
5	Elaboración del instrumento													X	X																		
6	Elaboración de las variables															X																	
7	Visita al lugar para la recolección de datos																X																
8	Recolección de datos.																X																
9	Tabulación de la información recolectada																	X	X	X													
10	Análisis de los datos																					X	X	X									
11	Entrega del trabajo final																												X				
12	Pre defensa																												X				
13	Defensa																																X

Anexo 5

Presupuesto

Materiales	Cantidad	Costo Unitario	Costo Total
Libreta	2	C\$ 30	C\$60
Lapiceros	2	C\$ 10	C\$20
Fotocopias de encuestas	83	C\$ 250	C\$265
Impresión del consentimiento informado	83	C\$ 32	C\$83
Impresión del borrador	3	C\$200	C\$600
Impresión de la defensa	3	C\$240	C\$640
CD	2	C\$40	C\$80
pesa			
Total	C\$178	C\$802	C\$1748
Descripción	Cantidad (2 personas)	Costo Unitario	Costo Total
Alimentación			
Pasaje Granada-Managua	C\$41	C\$92	C\$1,012
Mayoreo-UNAN-MANAGUA	C\$20	C\$200	C\$400
Imprevistos (varios)			
Total	C\$61	C\$292	C\$1412
Costo Total de la investigación	C\$239	C\$1094	C\$3160

Anexo 6

Tablas.

Tabla 1 sexo-edad de los estudiantes becados internos del POLISAL

Tabla cruzada Edad*Sexo encuestados				
		Femenino	Masculino	
Edad	17 Años	3%	2%	5
	18 Años	14%	0%	12
	19 Años	20%	2%	18
	20 Años	12%	9%	17
	21 Años	8%	10%	14
	22 Años	8%	2%	8
	23 Años	0%	2%	2
	24 Años	2%	2%	4
	25 Años	1%	0%	1
	26 Años	0%	1%	1
	27 Años	0%	1%	1
Total		56	27	83

Tabla 2 procedencia de los estudiantes becados internos del POLISAL

Procedencia.		
	Frecuencia	Porcentaje
Urbano	43	51.8
Rural	40	48.2
Total	83	100.0

Tabla 3 Índice de masa corporal de los estudiantes del POLISAL

Índice de Masa Corporal (IMC)	
Clasificación	Porcentaje
Bajo Peso	3.6%
Normal	60.2%
Sobrepeso	26.5%
Obesidad Leve	2.4%
Obesidad Moderada	6.0%
Obesidad Severa	1.2%
Total	100.0%

Tabla 4 Conocimientos de nutrición y alimentación de los estudiantes becados internos del POLISAL

Conocimientos De Nutrición y Alimentación.	
	Porcentaje
Malo	50.6%
Regular	26.5%
Bueno	43.0%
Total	100.0%

Tabla 5 Prácticas alimentarias de los estudiantes becados internos del POLISAL

Practicas Alimentarias.	
Alimentación	Porcentaje
Tiempos de comida- Tres	51.8%
Cantidad de agua-Menos de un litro	43.4%
Bebidas industrializadas-Nunca	57.8%
Consume frutas y verduras-siempre	55.4%
Preparación del alimento-Frito	67.5%
Agrega sal a los alimentos-A veces	81.9%
Comidas chatarras- Si	57.8%

Tabla 6 Prácticas alimentarias de los estudiantes becados internos del POLISAL

Prácticas Alimentarias	
	Porcentaje
Inadecuado	62.7
Adecuado	37.3
Total	100%

Tabla 7 Patrón alimentario de los estudiantes becados internos del POLISAL

Patrón Alimentario.		
Alimento	Frecuencia	Porcentaje
Arroz	67	80.70%
Frijoles Rojo	43	51.80%
Pollo	57	69.70%
Tortilla de Maíz	54	65%
Tomate	43	52%
Cebolla	42	51%
Azúcar Blanca	51	62%

Tabla 8 Actividad física- tiempo que dedica de los estudiantes becados internos del POLISAL

Tabla cruzada Actividad Física y Tiempo que dedica.

		Tiempo que dedica a la actividad física					Total
		No aplica	Treinta minutos diarios	Sesenta minutos diarios	Sesenta minutos tres veces semana	Noventa minutos tres veces semana	
Realiza Actividad física	No Aplica	0%	0%	1%	0%	0%	1
	Si	0%	22%	10%	8%	10%	43
	No	42%	1%	1%	1%	1%	39
Total		35	20	11	7	10	83

Tabla 9 Actividad física de los estudiantes becados internos del POLISAL

Actividad Física	
	Porcentaje
Inadecuada	43.4%
Adecuada	56.6%
Total	100%

Tabla 10 Horas de sueño de los estudiantes becados internos del POLISAL

Horas de sueño.	
	Porcentaje
Menos de cinco horas	28.9%
De cinco a seis horas	38.6%
De siete a ocho horas	25.3%
Más de ocho horas	7.2%
Total	100.%

Tabla 11 Horas de sueño de los estudiantes becados internos del POLISAL

Horas Sueño.	
	Porcentaje
Inadecuada	60.2%
Adecuada	39.8%
Total	100%

Tabla 12 Sustancias tóxicas de los estudiantes becados internos del POLISAL

Sustancias Toxica.	
	Porcentaje
No aplica	62.7%
Fumar	10.8%
Alcohol	24.1%
Otros	2.4%
Total	100.%

Tabla 13 Sustancias tóxicas de los estudiantes becados internos del POLISAL.

Sustancias Tóxicas	
	Porcentaje
Inadecuada	41.%
Adecuada	59.%
Total	100%

Tabla 14 Prácticas alimentarias y estilos de vida de los estudiantes becados internos del POLISAL.

Prácticas Alimentaria y Estilos de vida.	
	Porcentaje
Alimentación - Adecuada	62.7%
Actividad Física - Adecuada	56.6%
Horas de Sueño -Inadecuada	60.2%
Sustancias Toxicas- Adecuada	59%