



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA

UNAN-MANAGUA

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD LUIS FELIPE MONCADA POLISAL

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

Monografía para optar al Título de Licenciatura en Nutrición

Estado nutricional asociado a hábitos alimentarios de los estudiantes de cuarto año de enfermería con mención en paciente crítico UNAN Managua, agosto 2021- marzo 2022

Autor:

▪ **Bra. Xochilt Gabriela Nicaragua Chamorro.**

▪ **Bra. Andrea Isabel Puddu Sánchez.**

Tutora:

▪ **MSc. Jenny Del Carmen Casco Palma.**

Managua, Nicaragua 2022

Estado nutricional asociado a hábitos alimentarios de estudiantes de cuarto año de enfermería paciente crítico UNAN Managua, agosto 2021- marzo 2022

Br. Andrea Isabel Puddu Sánchez.

Br. Xochilt Gabriela Nicaragua Chamorro.

Departamento de Nutrición.

UNAN – MANAGUA, POLISAL.

andreaipuddu2000@hotmail.com

xochilt.nic91@gmail.com

Resumen.

Con el objetivo de evaluar el estado nutricional y su asociación con los hábitos alimentarios de los estudiantes de cuarto año de enfermería con mención en paciente crítico UNAN Managua, se realizó el estudio de tipo retrospectivo, de corte transversal en una muestra de 20 participantes, las variables de estudio fueron: características sociodemográficas, estado nutricional, hábitos alimentarios, y asociación entre estado nutricional y hábitos alimentarios, información que se adquirió a través de una encuesta. Para el análisis de los datos se utilizaron los programas SPSS y Excel. Resultados: el sexo predominante es el femenino con el 70%, el 80% del casco urbano, entre las edades de 21 a 23 años, en cuanto al estado nutricional según IMC el 50% se encontró normopeso, 35% sobrepeso, 10% obesidad grado I y 5 % obesidad grado II. El 70 % de la población presenta hábitos alimentarios inadecuados, con un patrón alimentario conformado por 18 alimentos: Azúcar blanca, arroz, queso, aceite, chiltoma, cebolla, tomate, pollo, frijoles, pan simple, huevo, carne de res, carne de cerdo, banano, café, plátano verde/ maduro, pan dulce y embutidos. Para asociar las variables se utilizó la prueba de Chi cuadrado evidenciándose que no existe asociación significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios con un $p = 1.00$.

Palabras claves: estado nutricional, hábitos alimentarios, patrón de consumo.

Abstract.

With the objective of evaluating the nutritional status and its association with the eating habits of fourth-year nursing students with a mention in critical patient UNAN Managua, a retrospective, cross-sectional study was carried out in a sample of 20 participants, the study variables were: sociodemographic characteristics, nutritional status, eating habits, and association between nutritional status and eating habits, information that was acquired through a survey. SPSS and Excel programs were used for data analysis. Results: the predominant sex is female with 70%, 80% of the urban area, between the ages of 21 to 23 years, in terms of nutritional status according to BMI, 50% were normal weight, 35% overweight, 10% obesity grade I and 5% grade II obesity. 70% of the population has inadequate eating habits, with a food pattern made up of 18 foods: white sugar, rice, cheese, oil, chiltoma, onion, tomato, chicken, beans, plain bread, egg, beef, pork, banana, coffee, green/ripe plantain, sweet bread and deli meats. To associate the variables, the Chi squared test was used, showing that there is no significant association between nutritional status and eating habits with $p = 1.00$.

Keywords: nutritional status, eating habits, consumption pattern.

Introducción.

El estado nutricional es el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, secundariamente es el resultado de otros determinantes representados por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, sico-socio-económicos y ambientales. Estos factores pueden dar lugar a una ingestión insuficiente o excesiva de nutrientes, o impedir una óptima utilización de los alimentos ingeridos. (Dehollaín, 2013)

La etapa universitaria, se caracteriza por un proceso de transición, de la adolescencia a la edad adulta, que conlleva un aumento de la independencia, la autonomía y la responsabilidad. En esta etapa se toman decisiones autónomas sobre el “cómo, qué, dónde y cuándo comer” (VanKim NA, 2017) y es, por lo tanto, crucial para establecer hábitos de salud para toda la vida, incluidos los patrones alimentarios saludables. No obstante, los universitarios, suelen consumir alimentos poco saludables y presentar hábitos de salud inadecuados, afectando su bienestar y aumentando el riesgo de padecer de obesidad, diabetes y enfermedad cardíaca coronaria. Es por ello que surge la necesidad de investigar el estado nutricional de los jóvenes con el fin de contribuir a mejorar los

hábitos alimentarios en este grupo de población, dar lugar a la concientización sobre la importancia de una alimentación saludable.

Mediante la presente investigación se evaluó el estado nutricional y su relación con los hábitos alimentarios de los estudiantes de cuarto año de enfermería con mención en paciente crítico de la universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN-MANAGUA.

Materiales y métodos.

De acuerdo al análisis y alcance de los resultados el presente estudio es correlacional. Según el tipo de ocurrencia de los hechos y registros de la información, éste se clasifica como retrospectivo debido a que los datos a recolectar pertenecen a hechos ya acontecidos. De acuerdo al periodo, secuencia de los hechos y registro de la información es de corte transversal. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014)

El área de estudio se ubica en las instalaciones del Instituto Politécnico de la Salud – Luis Felipe Moncada (POLISAL) de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua (UNAN-Managua), en las aulas de cuarto año ubicadas en el pabellón 54.

El universo estuvo constituido por el grupo de estudiantes de cuarto año de la carrera de enfermería con mención en paciente crítico del año 2021, siendo un total de 30 estudiantes. La muestra no probabilística se conformó por 20 estudiantes.

Dentro de los criterios de inclusión se contempló que sean estudiantes activos de cuarto año de enfermería con mención en paciente crítico de UNAN Managua, que deseen participar en el estudio, que firmen el consentimiento informado, que dispongan de tiempo suficiente para responder la encuesta y para la realización de medidas antropométricas. De esta manera fueron excluidos todos aquellos estudiantes que no cumplieran con los requisitos anteriormente mencionados.

El instrumento utilizado para la recolección de datos fue la encuesta estructurada que fue enviada y completada en línea por los sujetos de estudio a través de la página Online Encuestas®. De acuerdo con las variables del presente estudio el instrumento se subdivide en los acápite: datos sociodemográficos, hábitos alimentarios, factores determinantes de los hábitos alimentarios y

frecuencia de consumo de alimentos. Asimismo, para la recolección de indicadores antropométricos de peso y talla se utilizaron báscula y tallímetro.

Con el fin de tabular y analizar los resultados se creó una base de datos en el programa Microsoft Excel versión 2010, donde fueron introducidos los datos obtenidos de las encuestas. Este mismo programa se utilizó para obtener tablas y gráficos que permitieron el análisis de la información encontrada.

Para la evaluación del estado nutricional se hizo uso de la tabla de referencia del Índice de Masa Corporal. Y el análisis correspondiente a la correlación entre las variables de estado nutricional y hábitos alimentarios de la población en estudio se llevó a cabo aplicando prueba estadística de chi-cuadrado con el fin de determinar si la correlación fue significativa. La prueba estuvo a cargo del especialista en estadística MSc. Juan Ricardo Orozco, y se utilizó el programa estadístico SPSS para llevar a cabo la prueba. Se utilizó un nivel de significación bilateral de $\alpha = 0.05$ para establecer el grado de asociación entre variables.

Resultados.

Dentro de los resultados de la investigación se muestra que la población se encuentra entre las edades de 21 a 23 años. El 70 % corresponde al sexo femenino, datos comparados con ENDESA (2012) refiere que el 51% de la población pertenece al sexo femenino, el 80% de la población es procedente del casco urbano de managua. Esto concuerda con lo descrito en el censo de población del INIDE, que afirma que la mayor procedencia de las personas de la población pertenece al casco urbano. (ENDESA, 2012). El 55% de la población profesa la religión católica, seguida con un 35% de la evangélica. Datos similares reporta el censo de 2005 realizado por INIDE, el cual expone que el 58.5% de la población es católica, situación que favorece, ya que, esta práctica cristiana tiene un mínimo de restricciones alimentarias, lo que no repercute sobre el estado de salud y nutrición de la población.

Un 85% no trabaja, y solo un 15% estudia y trabaja. La minoría de los jóvenes que trabaja y estudia simultáneamente atraviesa por una situación que Cruz (2017) y otros investigadores describen como una estrategia familiar que implementan para generar ingresos en casos de ser

escasos de recursos económicos, la población es más susceptible a dietas de menor calidad de acuerdo con Drewnowski (2011), ya que las familias con escasos recursos económicos suelen basar su dieta en alimentos ultraprocesados de menor costo, que se caracterizan por ser de alta densidad calórica, elevado aporte de azúcares añadidos y grasas saturadas. Lo anterior los hace más susceptibles a desequilibrios nutritivos que conlleven a obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles. Se identificó que los miembros que conforman un hogar son de 3 a 5 personas, representando el 60% de la población, seguido del 35% que corresponden de 6 a 8 personas.

En base a la clasificación del Índice de Masa Corporal (IMC) la mayoría se encuentra en un estado nutricional normal (50%), sin embargo, existe un porcentaje significativo (35%) que presenta sobrepeso, obesidad grado I (10%) y obesidad grado II (55%), factor predisponente para el desarrollo a temprana edad de enfermedades crónicas degenerativas y/o carenciales que alteran la calidad de vida. Datos similares a la OMS, refiere que en 2017 el 61.6% de la población nicaragüense presentó obesidad y un 46.1% sobrepeso (García, 2018).

Dentro de los hábitos alimentarios se tomó en consideración hábitos de masticación, el 40% de la población aparentemente según ellos refieren tener una masticación normal, un 30% de la población mastica demasiado rápido este es uno de los factores de riesgo para desarrollar sobrepeso y obesidad debido a que el organismo no tiene suficiente tiempo para que las señales de saciedad lleguen al cerebro, provocando una ingestión más elevada de alimentos. En cuanto a los tiempos de comida, el 55% realiza 3 tiempos de comida, y menos del 35% menos de 3 tiempos. Según FAO (s.f.), para hacer una buena distribución de los alimentos durante el día es aconsejable realizar tres comidas principales y dos meriendas. Por lo tanto, un 90% realiza mucho menos de la cantidad de comidas recomendadas para preservar una buena salud y estado nutricional normal.

En cuanto a los tiempos de comida omitidos, se destaca que el 40% omite el desayuno. De acuerdo con gob México (2015), el desayuno es considerado la comida más importante del día debido a que los alimentos que se ingieren son los primeros después de un largo periodo de ayuno derivado de las horas en las que se está dormido, Por lo tanto, es alarmante la proporción de la población que lo omite. Por otra parte, las causas principales por las cuales los estudiantes omiten tiempos de comida, el 60% de la población refiere que omite los tiempos por inapetencia, un 33% por falta de tiempo y solo un 7% indicó por pereza. El salto de comidas es un tema al que se le debe prestar mucha atención, dado que cada comida es importante, y cada una tiene un rol y

función específica. En relación al tiempo que los estudiantes destinan para el consumo de comidas, el 70% expresó emplear menos de 40 minutos para comer. En este sentido, la OMS refiere que se dedique no menos de 40 minutos para consumir una de las comidas principales. (Majem, 2006)

Un 45% de la población en estudio consume menos de 2 litros de agua al día, lo que significa que no están cumpliendo con la ingesta de al menos 2 litros de agua al día como mínimo

Con respecto a la cocción de los alimentos se puede observar que el 80% prefiere la cocción frita, por el tipo de método se sabe que los alimentos sometidos a altas temperaturas sumergidos en aceite producen grasas trans que aumentan la probabilidad de desarrollar sobrepeso y obesidad, y por consiguiente las enfermedades crónicas no transmisibles. Por otra parte, el 40% de la población adiciona sal a los alimentos ya preparados, práctica inadecuada ya que es uno de los principales factores implicados en el origen de la hipertensión arterial por su alto contenido de sodio. Dentro de los alimentos más consumidos en la universidad se destacan la gaseosa, tajadas con queso, enchiladas, hamburguesa y sándwich, dichos alimentos compuestos principalmente por una densidad energética alta.

Según datos obtenidos a través de la frecuencia de consumo realizada se pudo identificar que el patrón de consumo de alimentos está conformado por 18 alimentos: azúcar blanca, arroz, queso, aceite, chiltoma, cebolla, tomate, pollo, frijoles, pan simple, huevo, carne de res, carne de cerdo, banano, café, plátano verde/ maduro, pan dulce y embutidos, es un patrón de consumo no balanceado debido a que no incluye mucho el aporte de vitaminas y minerales y fibra provenientes de frutas, verduras y legumbres demostrando así la carencia de la ingesta de estos nutrientes por parte de la población, por lo tanto los hace vulnerables a contraer enfermedades.

el 70 % de la muestra presenta hábitos alimentarios inadecuados, lo que demuestra el comportamiento de la mayor parte de la población a llevar hábitos alimentarios poco saludables. Los hábitos inadecuados en los jóvenes se convierten en un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo II, así como alteraciones osteomusculares y otras enfermedades crónicas no transmisibles en la edad adulta. (Poletti & Barrios, s.f.)

Por otro lado, en cuanto a los factores económicos el ingreso económico familiar del 65% es menor de C\$11000 córdobas, representando un monto inferior al costo de la Canasta Básica Alimentaria Nicaragüense, que para enero de 2022 se reportó en C\$11334.25 córdobas (INIDE,

s.f.). En el caso de la población de estudio que se beneficia de becas, predomina la beca externa con un 50%. Sin embargo, se observó que los estudiantes optan por ahorrar gastos en alimentación en la universidad.

En cuanto a los factores sociales que influyen en los hábitos alimentarios los hallazgos más relevantes fueron que el 60% la familia influye en sus decisiones alimentarias; el 100% tienen influencia de los amigos, en el 90% de la población influyen los medios de comunicación y en un 15% de la población casi siempre influye la accesibilidad económica a la comida chatarra. Por otro lado, en cuanto al consumo de los alimentos por tiempos de comida el almuerzo es consumido en la universidad por el 55% de la población; tomando en consideración que la mayoría compra sus alimentos ofertados en la universidad en vez de traerlos desde casa, puede conllevar a elecciones poco nutritivas dada la escasa oferta de alimentos saludables en el entorno universitario, de acuerdo con la revista científica *Economics* (s.f.).

El 75% considera que la cultura y tradición influyen su conducta alimentaria. Lo encontrado confirma lo establecido por la revista científica *Economics* (s.f.), afirmando que las prácticas culturales y la familia de origen tienen un impacto importante en la elección de alimentos y las prácticas alimentarias.

En cuanto a los conocimientos de nutrición el 60% son deficientes. Según López (2017), los conocimientos en materia de nutrición son vitales para obtener y conservar la salud. Por lo tanto, el hecho que más de la mitad de la población tenga conocimientos deficientes en la materia promueve las decisiones alimentarias incorrectas y alejadas de las recomendaciones alimentarias para conservar la salud. Por otra parte, los horarios académicos de los estudiantes son un factor mínimamente influyente en sus hábitos alimentarios ya que el 35% llega a clases sin ingerir alimentos, lo cual los expone a consumir alimentos de poco valor nutricional. En cuanto al factor psicológico con mayor influencia de los factores psicológicos sobre la cantidad de los alimentos ingeridos y sobre los hábitos alimentarios de la población es el aburrimiento con un 40% expresando que casi siempre es influyente.

Ahora en cuanto a la asociación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios el 70% de los estudiantes que tienen hábitos alimentarios inadecuados el 35% presentan sobrepeso o algún grado de obesidad y del 30% que presentaron hábitos alimentarios adecuados solamente el 15% se encuentra en normo peso, los estudiantes que pertenecen a esta categoría siguen la mayoría de las

pautas y recomendaciones generales establecidas por las autoridades de salud para llevar una alimentación saludable.

La prueba *Chi Cuadrado de Pearson* aportó las evidencias estadísticas de un valor $p = 1.000$, el cual es **mayor** que el nivel crítico de comparación $\alpha = 0.05$, esto indica que se obtuvo una respuesta estadística **no significativa**, demostrando que independientemente de los hábitos alimentarios, el 50% de ambas poblaciones tiene sobrepeso y obesidad. Por consiguiente, la prueba *Chi Cuadrado de Pearson* demostró que **no existe** una relación de asociación significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de cuarto año de enfermería paciente crítico de la UNAN Managua.

Conclusiones.

La población pertenece al sexo femenino, entre las edades de veintiuno a veintitrés años, procede del casco urbano y profesa la religión católica. Además, más de dos tercios de los estudiantes no trabaja y más de la mitad pertenece a familias conformadas por tres a cinco personas. Con respecto al estado nutricional, aunque la mitad presentó un estado nutricional normal, la otra mitad de la población presentó sobrepeso y algún grado de obesidad por lo tanto tienen una mayor probabilidad de padecer diversos problemas médicos como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, derrames cerebrales, artritis y ciertos cánceres. Dentro de los hábitos alimentarios se destacó que la mayoría de jóvenes posee hábitos alimentarios inadecuados, caracterizados por la frecuente omisión de tiempos de comida, insuficiente ingesta diaria de agua y bajo consumo de frutas y verduras.

Asimismo, se destacó un alto consumo de alimentos con un elevado aporte de azúcares añadidos y grasas saturadas, como bebidas industrializadas, dulces, frituras y comida chatarra. Se encontró que los factores que mayormente influyen en los hábitos alimentarios son los ingresos económicos, influencia social, deficiente conocimiento sobre nutrición y factores psicológicos que determinan los hábitos e ingesta alimentaria. En cuanto a la asociación estadística entre las variables de estudio “estado nutricional” y “hábitos alimentarios”, para la población de estudiantes de enfermería se encontró una asociación no significativa, es decir, que el estado nutricional no se relaciona con los hábitos alimentarios de la población de estudio. Finalmente, se llevó a cabo la elaboración de una

propuesta de Plan de Intervención para la mejora de los hábitos alimentarios de los estudiantes, haciendo énfasis en los principales hábitos alimentarios inadecuados de la población en estudio.

Agradecimientos: Agradecemos principalmente a Dios, por ser el inspirador y darnos fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A nuestra tutora y principal colaboradora de este proceso investigativo MSc. Jenny del Carmen Casco Palma, por acompañarnos en cada paso y siempre motivarnos a soñar, seguir adelante con nuestros aprendizajes y a no dudar de nuestras capacidades.

Bibliografía

Dehollaín, P. (14 de octubre de 2013). *Conceptos y factores condicionantes de la Seguridad Alimentaria en hogares. Archivos Latinoamericanos de Nutrición*. Obtenido de <https://www.scielosp.org/article/rsap/2004.v6n2/140-155/>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: McGRAW-HILL (6ta edición).

VanKim NA, L. N. (Noviembre de 2017). *Emerging adulthood: a critical age for preventing excess weight gain?* Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872017001101403&script=sci_arttext