



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA

UNAN - MANAGUA

RECINTO UNIVERSITARIO RUBEN DARIO

INSTITUTO POLITECNICO DE LA SALUD

“DR. LUIS FELIPE MONCADA”

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

Monografía para optar al título de Licenciatura en Nutrición.

Conocimientos y prácticas de alimentación y nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de Fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua en el periodo de Noviembre – Marzo 2022.

Autores:

Bra. Anielka Karina González González.

Bra. Frania Yocasta Mercado.

Bra. Glausia Ramírez Díaz.

Tutora: MSc. Carmen María Flores Machado.

Managua, 2022.

Dedicatoria

De Anielka:

Este estudio de monográfico se lo dedico especialmente a la Santísima Trinidad: a Dios Padre Todopoderoso, Dios hijo y Dios Espíritu Santo, tres personas distintas y un solo Dios verdadero, siendo mi Padre, mi fiel amigo, mi Protector y guardador, que con el Espíritu Santo ha guiado todos los pasos de mi vida, junto a nuestra santísima virgencita María, quienes me han dado fortaleza, coraje, determinación y esperanza en las adversidades presentadas y durante la realización de este estudio. Siendo mí soporte para no desfallecer en las dificultades y seguir adelante a pesar de las circunstancias. Teniendo presente como mi escudo y mi sostén mi Fe en la palabra de Dios que dice: Porque para el que cree en Dios todas las cosas son posibles, puesto que nada es imposible para quien tiene Fe. (Marcos 9:23).

En segundo lugar, lo dedico a mis padres Madely González Alemán Y Gilberto González Ortega, quienes han sido mi apoyo incondicional en los buenos y malos momento, que con todas las fuerzas de ellos lograron que culminará una meta más en mi vida, quienes con mucho cariño y amor han puesto su empeño para ayudarme a ser, una mujer de bien entregada al amor de Dios y al prójimo, con valores y principios religiosos.

En tercer lugar, lo dedico a mis hermanos Kesther y Mario González, por ayudarme a seguir adelante afrontando con firmeza las dificultades y los momentos difíciles de mi vida, sobre todo en mis enfermedades y de mi carrera.

En cuarto lugar, lo dedico a la Sra. Martha Rodríguez y a mis compañeras Mayqueling, Stephanie, Frania, por su amor fraternal de hermanas en cristo por apoyarme tanto emocional como espiritualmente en oración a lo largo de mi carrera y en mi carrera.

Y finalmente agradezco a la Universidad UNAN Managua, por haberme dado la oportunidad de estudiar la carrera de Nutrición, especialmente a nuestra Directora Msc. Ligia Pasquier Guerrero, a mis Docentes de la carrera Msc. Susana Larios, Msc. Linda Solórzano, Msc. Vilma Pérez, Msc. Lidia Raudez, Msc. Fátima Ortega, Msc Ana Gutiérrez, y demás educadoras, que en todo el proceso integral de formación me permitieron convertirme en toda una Profesional.

Br. Anielka Karina González González.

Dedicatoria

De Frania:

Dedico este trabajo monográfico primeramente a Dios, por haberme dado la vida, salud y permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mi esposo Gustavo Dávila, por ser mi pilar fundamental tanto sentimental como económicamente, por su amor incondicional en nuestra vida matrimonial, y por ser mi apoyo y sostén en los momentos más difíciles de mi vida.

A mi madre, por haberme dado la vida y ser el pilar más importante, por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional, sin importar nuestras diferencias de opiniones.

A mi tía, a quien quiero como a una madre, por compartir momentos significativos conmigo y por siempre estar dispuesta a escucharme y ayudarme en cualquier momento.

Especialmente con gran gratitud a los esposos Michelle Rene y Yamil Rivera, por haberme apoyado siempre en el transcurso de mi formación profesional de mi carrera de Nutrición, dándome la oportunidad de trabajar y estudiar a la vez.

Br. Frania Yocasta Mercado

Dedicatoria

De Glausia:

Le dedico este trabajo monográfico a Jehová Dios, quien me ha dado la fortaleza y el aguante para poder llegar hasta la culminación de mi carrera, por el don de la vida y la salud. Le doy gracias a mis padres por su apoyo incondicional en todo momento durante todo este tiempo.

Doy gracias especialmente a mi hijo por ser mi empuje y motivación para salir adelante a pesar de todas las adversidades de la vida y esperarme siempre con sus brazos abiertos al final del día.

Doy gracias a Héctor Pérez Ponce por tenerme paciencia y apoyarme en el transcurso de esta carrera, a mis profesoras de la Unan-Managua, por haberme guiado durante estos 5 años, a mis profesoras de las prácticas hospitalarias quienes con sus experiencias nos enseñaron trabajo laborioso y de dedicación hacia los pacientes.

Finalmente agradezco a mis compañeros de clases, porque nos mantuvimos unidos hasta el final, a pesar de todos los cambios que sufrimos durante estos últimos años.

Br. Glausia Yadiela Ramírez Díaz.

Agradecimiento Conjunto

Primeramente, agradecemos a nuestro Dios padre Todopoderoso, por su infinito amor, por darnos el maravilloso don de la vida y la sabiduría para poder realizar nuestros anhelos; y sobre todo por darnos las fuerzas necesarias para seguir adelante en medio de las adversidades y obstáculos que hemos tenido a lo largo de nuestras vidas y en todo el transcurso de la carrera.

En segundo lugar, dedicamos este trabajo investigativo a nuestros padres, por darnos su amor incondicional y por ser nuestro apoyo tanto emocional y económico, por ayudarnos a crecer espiritualmente, por ser padres ejemplares de modelo de superación.

En tercer lugar, a nuestros hermanos, por su motivación en todo momento, ayudándonos a seguir adelante, a darnos ánimos, a vencer obstáculos presentes a lo largo del camino, dándonos su amor y compañía.

A nuestra Tutora de Tesis MSc. Carmen Flores, quien con sus conocimientos, apoyo, esmero y dedicación supo guiar el desarrollo del presente estudio de Tesis desde el inicio hasta su culminación.

A la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua Unan Managua, de manera especial al Departamento de Nutrición a sus autoridades. MSc. Ligia Pasquier Guerrero y al Personal Docente, quienes durante estos años de la carrera fueron conductores de nuestro desarrollo profesional.

Finalmente le damos gracias a nuestras profesoras docentes asignadas en todas las prácticas realizadas a nivel hospitalario, quienes nos dedicaron su tiempo, experiencias, enseñanzas, y a la vez que nos brindaron apoyo, comprensión y cariño.

Br. Anielka Karina González González.

Bra. Frania Yocasta Mercado.

Bra. Glausia Ramírez Díaz.

Managua 28 de marzo del 2022

CARTA AVAL DEL TUTORA

Por este medio se hace constar que las bachilleras:

FRANIA YOCASTA MERCADO

GLAUSIA YADIELA RAMIREZ DIAZ

ANIELKA KARINA GONZÁLEZ GONZÁLEZ

Han cumplido con los requisitos del Informe Final de la monografía cuyo Título “Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la Carrera de Fisioterapia, POLISAL- UNAN- Managua en el periodo de noviembre 2021 a abril 2022”.

Para Defensa de Monografía para optar al Título de Licenciatura de Nutrición emitido por la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua – Managua (UNAN- Managua).

Reiteró mis felicitaciones a las estudiantes por haber cumplido la forma de culminación de Estudios Universitarios.

Dado en la ciudad de Managua a los 28 días del mes de marzo del dos mil veintidós.

Carmen María Flores Machado



Tutora

Docente Horario del Departamento de Nutrición / POLISAL/

UNAN- MANAGUA

Resumen

La presente investigación es descriptiva de corte transversal y prospectiva, que permitió estudiar los conocimientos y prácticas sobre alimentación y nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de Fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua en el periodo de noviembre 2021 a marzo 2022. El universo estuvo constituido por 45 estudiantes y la muestra por 23.

El objetivo general fue evaluar los conocimientos y prácticas sobre alimentación y nutrición de la población en estudio; los objetivos específicos se enfocaron en identificar características sociodemográficas, describir los conocimientos e identificar las prácticas de alimentación y nutrición, y determinar el consumo alimentario (Frecuencia de consumo).

A partir del cual, se identificó que en su mayoría está conformada por el sexo femenino, el rango de edad que predominó fue el de 16 – 19 años, la religión que más profesaban era la católica, seguida por la evangélica.

En relación a los conocimientos de alimentación y nutrición los estudiantes poseen muy buenos y excelentes conocimientos. Sin embargo las prácticas de alimentación y nutrición son inadecuadas. En el consumo alimentario, se encontró que el patrón de alimentos de los encuestados, está centrado principalmente en alimentos básicos como: el Arroz con el 78%, espaguetis 52%, avena en hojuelas 52%; leguminosa: frijoles rojos con 87%; lácteos: leche líquida 65%; y queso fresco 61%; productos carnicos: carne de res 57%; Huevo 78%, y los vegetales: tomate 52%. Mostrando que tienen una alimentación poca varia y de baja calidad nutricional esto puede desarrollar carencias nutricionales.

Palabras claves: Alimentación, nutrición, conocimientos y prácticas.

Acrónimos

ALINUA	Universidad de Alicante
ADN	Ácido Desoxirribonucleico
ARN	Ácido Ribonucleico
ACV	Accidente Cerebro Vascular
CNU	Consejo Nacional de Universidades
CIUSSAN	Comisión Inter Universitaria de Soberanía y Seguridad Alimentaria.
FD	Fibra Dietética
ECNT	Enfermedades Crónicas No Transmisibles
Hb	Hemoglobina
IMC	Índice de Masa Corporal
IES	Instituciones de Educación Superior
INIDE	Instituto Nacional de Información de Desarrollo
OMS	Organización Mundial de la Salud.
POLISAL	Instituto Politécnico de la Salud
RACCN	Región Autónoma Costa Caribe
RACCS	Región Autónoma Costa Sur
RDA	Recomendaciones Dietéticas Alimentarias

Índice

DEDICATORIA	I
AGRADECIMIENTO CONJUNTO.....	IV
CARTA DEL TUTOR.....	V
RESUMEN.....	VI
ACRÓNIMOS.....	VII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	9
1. INTRODUCCIÓN.....	10
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
3. JUSTIFICACIÓN	13
4. OBJETIVOS	14
4.1. <i>Objetivo general:</i>	14
4.2. <i>Objetivos específicos:</i>	14
CAPITULO II: MARCO REFERENCIAL.....	15
5. ANTECEDENTES	15
6. MARCO TEÓRICO	19
6.1. <i>Características sociodemográficas de los estudiantes de primer año de Fisioterapia.</i>	19
6.2. <i>6.1.4 Características del lugar o territorio (Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua- Managua).</i>	20
6.2. <i>Conocimientos sobre Alimentación y Nutrición.</i>	21
6.3. <i>Prácticas de alimentación y nutrición en adolescentes.</i>	33
6.4. <i>Consumo alimentario.</i>	38
7. PREGUNTA DIRECTRIZ	40
CAPÍTULO III.	41
8. DISEÑO METODOLÓGICO.	41
8.1. <i>Tipo de Estudio.</i>	41
CAPITULO IV.....	72
9. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	72

CAPITULO V.....	92
10. CONCLUSIONES.....	92
11. RECOMENDACIONES	94
12. BIBLIOGRAFÍA	95
ÍNDICE DE TABLAS.....	124

Índice de Figuras

Figura 1 Sexo- Edad de los estudiantes de primer año de Fisioterapia.	72
Figura 2 Estado civil según el sexo de los estudiantes de primer año de Fisioterapia.	73
Figura 3 Religión según el Sexo de los estudiantes de primer año de Fisioterapia.	74
Figura 4 Procedencia general de los estudiantes de primer año de Fisioterapia. ..	75
Figura 5 Escala de Medición Conocimiento según el sexo	76
Figura 6 Respuestas de las preguntas de conocimientos de la población en estudio.	
Figura 7 Escala de Medición de Prácticas	78
Figura 8 ¿Cuántos tiempos de comida realiza al día?.....	79
Figura 9 ¿Qué tipos de comidas al día omite?	80
Figura 10 ¿Cuántos vasos de agua consume al día?.....	81
Figura 11 ¿Cuántas frutas y verduras consumen al día?.....	82
Figura 12 ¿Cuál es su forma favorita de consumir sus alimentos?	83
Figura 13 ¿Cuáles son las formas preferidas de tomar tus bebidas?	84
Figura 14 ¿Le gusta consumir a diario productos empacados?.....	85
Figura 15 ¿Usted les adiciona sal a sus alimentos después de preparados?	86
Figura 16 ¿Qué grupo de alimentos son los que más ingiere al día?.....	87
Figura 17 ¿Qué alimentos procesados le gusta consumir con mucha frecuencia? 88	
Figura 18 Medición de escala comparativa entre Conocimientos vs Prácticas....	89
Figura 19 Consumo alimentario de los estudiantes de primer año de Fisioterapia.	90

Capítulo I

1. Introducción

La adolescencia es un periodo en el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad. Su rango de duración varía según las diferentes fuentes y opiniones médicas, científicas y psicológicas, pero generalmente se enmarca su inicio entre los 10 a 12 años, y su finalización a los 19 o 20 años.

En esta etapa es de gran importancia que los universitarios tengan conocimientos sobre alimentación y nutrición, y que los pongan en práctica, creando así, hábitos saludables que favorezcan a su adecuado crecimiento, desarrollo físico y mental.

Este grupo etario, se caracteriza por tener pocos conocimientos sobre el tema de una buena alimentación, variada, nutritiva y adecuada por el hecho de que en la adolescencia es la etapa donde influye más, las malas conductas alimentarias como, por ejemplo: omitir algunos tiempos de comidas, ingerir refrigerios muy recargados de calorías, consumir comidas rápidas, comer fuera de casa, realizar dietas sin indicación médica o nutricional, tener sedentarismo por pasar muchas horas frente algún tipo de dispositivo electrónico o realizar algunas actividades físicas intensa. (Aragón & Marcos, 2008)

El tener conocimientos sobre alimentación y nutrición no garantiza necesariamente que se siga una dieta correcta; así como también, el desconocimiento hace probable que cualquier medida que se introduzca no sea la adecuada.

La falta de conocimientos puede ser una barrera para mejorar los hábitos y prácticas de alimentación, por esto el comportamiento alimentario estará relacionado directamente con los conocimientos y prácticas de cada persona, influyendo creencia, procedencia, edad, sexo, entorno social, religión, hábitos y costumbres. Determinar los conocimientos y prácticas de una población, permite evaluar la situación de discernimiento, que poseen, frente a la ingesta diaria de alimentos y selección de los mismos, para lograr una buena nutrición y desarrollo óptimo de cada individuo.

2. Planteamiento del problema

La nutrición es el proceso biológico mediante el cual los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el mantenimiento y el crecimiento de sus funciones vitales. Permitiendo asegurar el desarrollo óptimo de nuestro organismo, garantizando su buen funcionamiento de todos sus procesos, mediante los cuales nuestro organismo utiliza, transforma e incorpora a sus propios tejidos un cierto número de sustancias nutritivas. A su vez, la Alimentación es un proceso voluntario, por el que el individuo elige los alimentos que va a ingerir atendiendo a su disponibilidad, gustos, hábitos y necesidades.

Los adolescentes entre las edades de 16 a 19 años, prestan poca importancia a la calidad nutritiva de los alimentos que consumen, ignorando así, su aprovechamiento para su desarrollo, tomando como preferencia por el consumo de comidas chatarras, altas en grasa saturada y bebidas industrializadas. (Zamudio, 2021).

Por tal razón, nuestro interés es saber que conocimientos de alimentación y nutrición poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua, y las prácticas que realizan, con el fin de poder ayudar a la comunidad universitaria, a mejorar sus hábitos alimentarios y nutricionales de manera que puedan desarrollar un estilo de vida saludable.

Delimitación.

En las últimas décadas se han acumulado evidencias sobre la importancia de una buena alimentación, especialmente en la niñez y la adolescencia. La OMS refiere que el número de niños y adolescentes de edades comprendidas entre los cinco y los diecinueve años que presentan obesidad se ha multiplicado por 10 en el mundo en los cuatro últimos decenios. (OMS, 2021)

En los adolescentes la alimentación está sujeta a la influencia de amigos, disponibilidad de los alimentos, preferencias alimenticias, creencias personales y culturales, medios de comunicación. El problema no solamente suele ser carencial, sino de desequilibrio alimentario o de exceso de nutrientes, es decir, desnutrición o mal nutrición; estos déficits de macronutrientes, oligoelementos, vitaminas y minerales se evitan con una dieta completa y variada. (Miguelsanz, Corral, & Belinchón, 2019)

Una mala alimentación se relaciona con numerosas enfermedades de elevada prevalencia y mortalidad. Por tal razón, el estudio se centra en los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia POLISAL-UNAN Managua; para describir los conocimientos e identificar las prácticas de alimentación y nutrición.

3. Justificación

La adolescencia se caracteriza por grandes cambios físicos y psicológicos, que afectan la alimentación, aumentando así, las necesidades nutricionales energéticas, proteicas y de algunos micronutrientes como el calcio, el hierro y ciertas vitaminas.

Los jóvenes pasan por un proceso de búsqueda de su propia identidad, donde cometen frecuentes errores en su alimentación diaria, como el consumo de comida chatarra, saltarse tiempos de comida, una dieta insuficiente y repetitiva, influenciada por los diversos medios masivos de comunicación, la moda, amistades, creencias religiosas y culturales. Incidiendo en el aumento de ECNT, trastornos de conducta alimentaria como anorexia y bulimia nerviosa, afectando directamente su estado nutricional y de salud, ya sea por déficit o exceso. (Escalé, 2019)

Generalmente este grupo etario, se caracteriza por tener pocos conocimientos sobre temas relacionados con la alimentación y nutrición. Por tal razón, es importante que mejoren sus conocimientos de alimentación y nutrición, y que los pongan en práctica con la selección, combinación y consumo de alimentos en cantidades adecuadas y variadas; evitando el consumo de alimentos procesados, condimentados y grasas saturadas. Para mantener un óptimo estado de salud, un sistema inmunológico fortalecido, y que logren estar preparados para una vida adulta más sana.

En este estudio de investigación se ponen en evidencia la importancia del cuidado de nuestra salud a través de una alimentación saludable a temprana edad, ya que la tasa de ECNT en nuestro país cada año aumenta más, y una de las razones de mayor peso es la mala alimentación, como país es de gran importancia cuidar de la salud de nuestra población para nuestro desarrollo económico y social.

Por todo lo anterior, el presente estudio tiene objetivo evaluar los conocimientos y prácticas de alimentación y nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia POLISAL- UNAN Managua, para describir los conocimientos e identificar las prácticas de alimentación y nutrición, y determinar el consumo alimentario de ellos, para que mejoren sus conocimientos y prácticas que realizan, con el propósito de disminuir el riesgo de enfermedades relacionadas a la alimentación y nutrición.

4. Objetivos

4.1. Objetivo general:

Evaluar los conocimientos y prácticas de alimentación y nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua, en el periodo de Noviembre – Marzo 2022.

4.2. Objetivos específicos:

- 1.** Caracterizar socio demográficamente a los estudiantes del primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL- UNAN Managua.
- 2.** Determinar los conocimientos de alimentación y nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua.
- 3.** Identificar las prácticas de alimentación y nutrición que realizan los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua.
- 4.** Determinar el consumo alimentario de los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua.

Capítulo II: Marco Referencial

5. Antecedentes

En un estudio reciente realizado en la UNAN MANAGUA sobre conocimientos, prácticas alimentarias y estilos de vida de los estudiantes becados internos del Instituto Politécnico de la Salud “I.P.S”, de tipo descriptivo de corte transversal, con una muestra de 83 participantes, obtuvieron como resultados 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 la mayoría 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 tóxicas. La investigación demostró que la mayoría de estudiantes en estudio presentó un estado nutricional normal, seguido de una parte de estudiantes con IMC en sobrepeso, y otra parte menor en obesidad moderada. Con respecto al conocimiento sobre alimentación y nutrición los estudiantes revelaron tener muy pocos conocimientos, dentro de las prácticas alimentarias de los estudiantes, se pudo identificar que poseen una inadecuada práctica alimentaria, presentaron 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. (Sánchez & Espinoza, 2021)

En Lima, Perú se realizó un estudio sobre los conocimientos y actitudes de alimentación de los estudiantes adolescentes de la I.E.S San Juan de Huata, con un enfoque de tipo descriptivo, relacional de corte transversal. La población en estudio estuvo conformada por 225 estudiantes adolescentes matriculados, con una muestra de 87 estudiantes adolescentes. En la investigación obtuvieron como resultado que el 21.8% obtuvo un nivel de conocimiento bueno, el 24.1% presenta un nivel de conocimiento regular y 54.0% tiene un nivel de conocimiento deficiente sobre la alimentación, Las actitudes de los estudiantes, teniendo como resultado que el 5.7% presentan actitud excelente, el 56.3 % presenta actitud buena, el 33.2 % presenta actitud riesgosa y el 5.7% presenta una actitud deficiente sobre la alimentación. El estudio demostró que existe una

relación recíproca positiva moderada entre los conocimientos y las actitudes sobre alimentación saludable de los estudiantes. (Ramos, 2018)

Se realizó un estudio sobre Conocimientos, percepción, prácticas y estilos de vida de la comunidad universitaria miembros del CIUSSAN / CNU, con la participación de ocho universidades de Nicaragua. El enfoque del estudio fue cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, con una muestra de 637 de estudiantes de primer año, docentes y personal administrativo de las universidades. Los resultados muestran que entre el 62 y 86 % de la comunidad universitaria se clasifican como deficientes conocimientos sobre salud y nutrición, lo cual es un factor de riesgo, que está condicionando su estado de salud. Sin embargo, a pesar de evidenciar malos conocimientos e inadecuados índices de masa corporal, entre el 56 y 64% los sujetos perciben tener una salud y nutrición adecuada, lo que demuestra inconciencia sobre su estado de salud y nutrición; y con ello se evidencia necesidad de educación en temas de salud y nutrición. Tienen un patrón de consumo alimentario poco variado e insano, inadecuada actividad física, repercutiendo sobre el estado de salud y nutrición. El 83% de los trabajadores y un 33% de estudiantes, presentaron sobrepeso u obesidad, casi la mitad de los docentes padecen Enfermedades Crónicas No transmisibles (ECNT): hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Estos resultados ponen en alerta a las universidades del Consejo Nacional de Universidades (CNU) en seguir uniendo esfuerzos para fortalecer el Modelo de Universidad Saludable. (Flores, Casco, Narvaez, & Delgado, 2018)

En un estudio comparativo 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 y dieta estado nutricional 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. Entre los resultados se encontró que en la clasificación del estado nutricional 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 deficiente con un 46.55% para los dos colegios. Se presenta un porcentaje considerable (6.55%) para los de evaluación regular

los colegios al igual (5%) para la categoría de bueno y excelente. Seguidamente el nivel de actitudes que presentan los adolescentes muestra un comportamiento de evaluación similar con respecto al nivel de conocimiento. (Martínez, Morales, & Molina, 2016)

Se realizó un estudio en la UNAN Managua sobre los Conocimientos y prácticas de salud y alimentación que poseen los estudiantes becados internos del POLISAL-UNAN Managua, con un enfoque descriptivo-prospectivo y de corte transversal, con una muestra de 125 estudiantes becados internos, de la cual 107 estudiantes son del sexo femenino y 49 estudiantes del sexo masculino. Los resultados sobre conocimientos que poseen los estudiantes Becados internos del Polisal, fueron buenos y claros, sobre el término de Salud y alimentación, así como también conocen claramente los efectos de realizar ejercicios físico y horas sueños adecuadas de cada individuo. Los estudiantes que demostraron poseer conocimientos adecuados sobre nutrición y Alimentación, fueron los estudiantes de la carrera de nutrición, los cuales poseen dominio del tema en los aspectos relacionado a los grupos de alimentos (Carbohidratos, Proteínas, Grasa y Fibra), la carrera que tuvo mejores conocimientos al respecto después de la carrera de nutrición fue Bioanálisis Clínico y la que presentó deficiente conocimiento en este tema fue de Anestesia y Reanimación. Las prácticas identificadas en los Becados internos del Polisal, son las de Actividad Física, horas de sueño, desparasitación semestral, la automedicación y la ingesta de los tres tiempos de comida. (Mendoza, Ruiz, & Gaitán, 2016)

En un estudio realizado en Zaragoza, España de la Universidad de Alicante (ALINUA) con el objetivo de conocer los tipos de bebida consumidas por los estudiantes universitarios y que, de hecho, ya conocemos que existe una gran diferencia entre el consumo de agua y las bebidas que contiene agua (bebidas carbonatadas, azucaradas, zumos o bebidas alcohólicas). El consumo de estas bebidas está relacionado con el desarrollo de enfermedades crónicas (obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión arterial o dislipemias) el interés fue determinar la frecuencia de consumo de estas bebidas de los estudiantes. El método que se uso fue de estudio transversal descriptivo. Población 26,273 estudiantes. Se seleccionaron 396 mediante muestreo aleatorio simple. Se utilizó un cuestionario frecuencia consumo para estimar la ingesta individual. Variables: bebidas y frecuencia de consumo. Resultados: El 29,6% de hombres y el 13,0% de mujeres consumen bebidas carbonatadas con azúcar a diario. Los resultados plantean la necesidad de estudios epidemiológicos que orienten el desarrollo de políticas nutricionales dirigidas a reducir el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas entre la población joven.

Mediante un trabajo conjunto entre las autoridades gubernamentales, medios de comunicación, industria alimentaria y la sociedad en general. (Moncada, 2013)

En un estudio realizado en la Universidad San Pablo CEU Madrid España, tuvo por objetivo evaluar los hábitos alimentarios, estilos de vida y comportamientos de acuerdo a los conocimientos que se tienen sobre nutrición y dietética, 105 alumnos fueron evaluados y los resultados mostraron la ingesta media de energía y nutrientes, deficiencias en energía, fibra, magnesio, ácido fólico y vitamina E: La ingesta media de energía y nutrientes fue similar en los cuatro grupos de estudio, observándose deficiencias en energía, fibra, magnesio, ácido fólico y vitamina E. La distribución de la población de acuerdo al IMC fue también similar en las cuatro titulaciones, estando la mayor parte de la población (67%) en el rango de normo peso. Cabe destacar que los hombres estimaban correctamente el peso y la talla, mientras que las mujeres sobreestimaban la talla y subestimaban el peso, de forma significativa en el caso de P. Los alumnos de N afirmaban tener unos conocimientos medios-altos de nutrición, mientras que F y E bajos medios y P bajos, lo que se corroboró con un mayor número de aciertos de N ante preguntas sobre alimentos a considerar y quitar en una dieta de adelgazamiento y composición nutricional de la dieta. La conclusión fue que a pesar de que los alumnos de N tenían mejores conocimientos de nutrición, los hábitos alimentarios y estilos de vida eran semejantes a los alumnos de otras titulaciones, lo que demuestra que el conocimiento de nutrición no implica necesariamente cambios hacia una dieta y estilos de vida más saludables (A.Montero, 2006).

6. Marco teórico

6.1. Características sociodemográficas de los estudiantes de primer año de Fisioterapia.

Las características sociodemográficas son un conjunto de características biológicas, socioeconómico culturales que están presentes en la población sujeta a estudio, tomando aquellas que puedan ser medibles. (Juárez, 2016)

Cuando hablamos de demografía nos referimos a un conjunto de características generales, al tamaño, y rasgos que dan forma a la identidad de los integrantes de un grupo poblacional. (Real Academia Española, 2021)

Demográficamente Nicaragua está situada en América Central, con una superficie de 130.370 kilómetros cuadrados. Según el Instituto Nacional de Información de Desarrollo (INIDE), se estima que Nicaragua cuenta con una población total de 6,518, 478 para el año 2020. (ProNicaragua, 2020)

Actualmente, el país está dividido en 15 departamentos y 2 regiones autónomas, quienes a su vez conforman 153 municipios. Los 15 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). (Wikipedia, 2021)

Los Departamentos más poblados son: Managua, León, Masaya, Matagalpa, Tipitapa, Jinotega, Chinandega, Granada, Estelí y Siuna. Y con mayor índice de población urbana son: Managua, Carazo, Estelí, León y Rivas. Por su parte, los departamentos con un mayor índice de población rural son: RACCN, Jinotega, RACCS, Nueva Segovia y Matagalpa. (ProNicaragua, 2020)

Las procedencias de los estudiantes en estudio en su mayoría son del departamento de Managua, Masaya, Matagalpa y León, lo cual nos indica que son los departamentos más poblados del país.

6.1.1. 6.1.1 Edad:

La edad es un proceso fisiológico que comienza en la concepción y ocasiona cambios en las características de los seres humanos durante todo el ciclo de la vida; estos cambios producen una limitación de la adaptabilidad del organismo en relación con el medio; también nos refiere al tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales (Real Academia Española, 2021).

La población de Nicaragua se caracteriza por ser una población joven, el 74 % de nuestra población es menor a los 40 años, este hecho constituye una ventaja comparativa para nuestro país. De igual manera, el 61 % de nuestra población se encuentra en el rango de edad entre 15 – 60 años, estos componen la población en edad para trabajar, con una Esperanza de Vida al Nacer de 76 años (ProNicaragua, 2020).

6.1.2. 6.1.2 Sexo:

La palabra sexo refiere al género perteneciente o relativo al sexo Femenino o Masculino; Condición orgánica, masculina o femenina. (Española, 2021)

Actualmente el 51 por ciento de la población nicaragüense corresponde al género femenino (3,302, 000) y un 49 por ciento corresponde al género masculino (3, 216,478). (ProNicaragua, 2020)

6.1.3. 6.1.3 Estado Civil:

El estado civil es la calidad y posición permanente o temporal, que ocupa un individuo dentro de una sociedad, en relación a sus relaciones de familia y que le otorga ciertos derechos, deberes y obligaciones civiles. (CECUSS, 2021)

6.2. 6.1.4 Características del lugar o territorio (Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua- Managua)

La Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua (UNAN-Managua) es una Institución de Educación Superior de carácter público, que goza de autonomía académica, orgánica, administrativa y financiera; posee nueve Facultades y el Instituto Politécnico de la Salud (POLISAL), que se encuentran ubicados tres en la ciudad de Managua y en las regiones ubicadas en las ciudades de Estelí, Matagalpa, Carazo y Chontales. Asimismo, forman parte de la Universidad tres centros de investigación, dos institutos de investigación, una estación experimental y dos laboratorios de investigación.

La Misión de esta institución es “formar profesionales y técnicos integrales desde y con una concepción científica y humanista del mundo, capaces de interpretar los fenómenos sociales y naturales con un sentido crítico, reflexivo y propositivo, para que contribuyan al desarrollo social, por medio de un modelo educativo centrado en las personas; un modelo de investigación científico integrador de paradigmas universales; un mejoramiento humano y profesional permanente derivado del grado y posgrado desde una concepción de educación para la vida; programas de proyección y extensión social, que promuevan la identidad cultural de los y las nicaragüenses; todo ello en un marco de cooperación genuina, equidad, compromiso y justicia social y en armonía con el medio ambiente”.

En su visión establece que es una Institución de Educación Superior pública y Autónoma, de referencia nacional e internacional en la formación de profesionales y técnicos, a nivel de grado y postgrado, con compromiso social, con valores éticos, morales y humanistas y en defensa del medio ambiente, líder en la producción de ciencia y tecnología.

En la modalidad regular, la matrícula general de la UNAN-Managua fue de 23,216 estudiantes, en su mayoría 13,468 (58%) corresponden al sexo femenino. Del total de matriculado 17,843 (76.86%) corresponden a estudiantes de reingreso y 5,373 (23.14%) a estudiantes de primer ingreso. (Dirección de Planificación y Evaluación Institucional, 2017).

El Instituto Politécnico de la Salud “Dr. Luis Felipe Moncada”, es centro adscrito a la Universidad ubicado en el Recinto Universitario “Rubén Darío”, en la sede central Managua, ofrece 10 carreras universitaria, incluyendo Fisioterapia.

La matrícula de la carrera de fisioterapia del primer año para 2021 fue un total de 45 estudiantes, distribuidos en sexo femenino 29 y sexo masculino 16 de los cuales participaron 23 estudiantes.

6.2. Conocimientos sobre alimentación y nutrición.

6.2.1. Concepto de Conocimiento:

El conocimiento es la facultad que posee el ser humano, para identificar y comprender sus propias construcciones intelectuales, la cual implica desarrollar el

proceso de enseñanza como el de aprendizaje y no la mera transmisión de la información. (Escalona & Machado, 2020)

6.2.2. Tipos de Conocimientos:

Conocimiento Científico: El conocimiento científico es aquel que se obtiene a través del método científico. Generándose a través de una serie de pasos, con unas propiedades y características que no tienen otros tipos de conocimientos. Los pasos del método científico son los siguientes: observación, inducción, hipótesis, experimentación, análisis y conclusión. (Centro Europeo de Postgrados, 2021)

Conocimiento Teológico: Denominado conocimiento religioso o relevado, tiene relación con la fe y las religiones. Entre aquellos que lo defienden, es considerado una fuente de verdad absoluta. También tiene relación con las creencias individuales de las personas, siendo estas de índole religiosa.

Conocimiento Empírico: El conocimiento empírico depende principalmente de la experiencia: solo se puede conseguir entrando en contacto con el mundo y participando activamente en él. Construye un marco de reglas básicas que ayudan a entender mejor cómo funciona, y un ejemplo de conocimiento empírico es el conocimiento ligado a percepciones como la espacial y abstracta.

Conocimiento Matemático: El uso de números y operaciones matemáticas tanto para explicar el universo como para llevar registros comerciales o administrativos, es una de las formas más originales del conocimiento humano, y hace del lenguaje matemático una herramienta fundamental de las ciencias y del desarrollo tecnológico.

Conocimiento Filosófico: El conocimiento filosófico contiene la serie de conclusiones a las que el ser humano es capaz de llegar mediante el razonamiento filosófico, es decir, mediante métodos reflexivos, críticos y deductivos que le propone la filosofía.

El conocimiento filosófico es distinto del científico o el teológico, tanto en su proceder como en sus propósitos, ya que no aplica el método científico experimental como el primero, ni se centra en demostrar la existencia o la naturaleza de Dios, como el segundo.

Conocimiento Intuitivo: El conocimiento intuitivo surge y se genera a través de las reacciones a estímulos, sentimientos, sensaciones, necesidades, pensamientos, etc. Es decir, se trata de un conocimiento alejado de la razón, basado en las sensaciones y en la intuición. Se fundamenta, en gran parte, en el descubrimiento, y en observar las reacciones que provocan nuestras acciones. Además, permite relacionar estas reacciones con significados, conocimientos previos, etc.

Conocimiento Práctico: El conocimiento práctico se obtiene mediante la realización de acciones que ayudan a modelar un comportamiento; en otras palabras, depende totalmente de la realización de ejercicios técnicos. Ejemplos de este tipo son el conocimiento político y ético. (Centro Europeo de Postgrados, 2021)

6.2.3. Conceptos básicos sobre alimentación y nutrición en adolescentes.

La alimentación es un proceso biológico desde la concepción del ser humano siendo una actividad fundamental para el desarrollo óptimo a lo largo de nuestra vida. Por otra, es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para realizar todas las actividades cotidianas, como trabajar, caminar, dormir, etc.

La buena alimentación es un tema que se debe inculcar desde que un niño comienza a tener raciocinio, por ende, el adolescente debería tener conocimiento sobre temas de Alimentación y Nutrición, ya que en esta etapa se producen grandes cambios en la composición corporal, y aumento en la velocidad del crecimiento a lo que se le denomina como “el famoso estirón”, proceso por el cual la alimentación y nutrición juega un papel fundamental y esencial. (Pedriatria, 2017).

Existen conceptos básicos de alimentación y nutrición que son necesarios comprender para fines de orientación, educación y formación en alimentación saludables y buenas prácticas de higiene de los alimentos y seguridad alimentaria. Entre los conceptos básicos están:

6.2.3.1. Alimentación

La Alimentación es una actividad donde tomamos del mundo exterior una serie de sustancias necesarias para poder saciar nuestra necesidad biológica de comer, y puede ser parte de cualquier dieta. (Zazo & Giner, 2016)

6.2.3.2. Tiempos de comida:

Los tiempos de comida refiere a 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. (García, Velázquez, & Bernal, 2015)

6.2.3.3. Grupo de Alimentos:

Los alimentos son el combustible para que nuestro organismo funcione bien, dentro de ellos tenemos:

Los alimentos Reguladores:

Reciben este nombre ya que se encargan de regular procesos vitales en el organismo. Sus nutrientes principales son: vitaminas, minerales, fibra y agua; y además, de dar color, sabor y textura a la alimentación; su requerimiento diario es en miligramos o microgramos, y la recomendación por OMS son tres porciones de fruta y dos de verduras al día. Alimentos fuentes: verduras y frutas en general.

Grupo Alimentos Energéticos:

Son los que brindan energía para realizar todas las actividades; sus principales nutrientes son: carbohidratos y grasas; su necesidad diaria es en gramos. Alimentos fuentes: cereales, harinas, tubérculos, plátanos, azúcares y grasas.

Grupo Alimentos Constructores:

Forman, construyen y reparan; su principal nutriente es la proteína y su necesidad diaria es en gramos. Alimentos fuentes: Lácteos, carnes, pollo, pescado, huevo y leguminosas.

Agua:

Vital líquido que se encarga de transportar nutrientes por todo el cuerpo; su necesidad diaria es en promedio de 8 vasos de agua ya que nos ayuda a mantener la temperatura de nuestro cuerpo, a digerir los alimentos y a eliminar toxinas. (Villalobos, 2021)

6.2.3.4. Concepto de Alimentación Saludable

Una alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible. (Basulto, Baladia, Manera, & Miserach, 2013)

6.2.3.5. Importancia de una Buena Alimentación:

Tener una buena salud, depende de la Alimentación y Nutrición que tengamos a lo largo de nuestra vida. Por tal razón, los conocimientos que tengamos para seleccionar, combinar y consumir los alimentos en cantidades adecuadas contribuirán al fortalecimiento de nuestro sistema inmunológico, el mantenimiento de un óptimo estado de salud, y en el adolescente preparándolo nutricionalmente para una vida adulta más sana.

6.2.3.6. Concepto de Nutrición

Es el Conjunto de procesos que tienen como objetivo asegurar el desarrollo óptimo de nuestro organismo, garantizando su buen funcionamiento de todos sus procesos. Mediante los cuales nuestro organismo utiliza, transforma e incorpora a sus propios tejidos un cierto número de sustancias nutritivas que han de cumplir tres fines básicos:

- Aportar la energía necesaria para que se mantenga la integridad y el perfecto funcionamiento de las estructuras corporales.
- Proporcionar los materiales necesarios para la formación de estas estructuras.
- Suministrar las sustancias necesarias para regular el metabolismo. (Ibotello, 2017)

6.2.3.7. Nutrientes

Los nutrientes son sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente. (Zazo & Giner, 2016)

6.2.3.7.1. Funciones de los Nutrientes

- Energética

Aportan la energía para que las células puedan realizar las funciones vitales, al oxidarse en las reacciones químicas de degradación celular (CATABOLISMO).

- Estructural, plástica o reparadora

Constituyen los componentes para el crecimiento o la renovación de las células.

- Reguladora

Sustancias que controlan el que se produzcan las reacciones químicas de la célula (METABOLISMO= catabolismo+ anabolismo). (Zazo & Giner, 2016)

6.2.3.7.2 Clasificación de los Nutrientes: Macronutriente y Micronutriente.

- ❖ Macronutriente:

Los macronutrientes son aquellos que necesitamos en grandes cantidades; comprenden las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas.

- ✓ Carbohidratos.

Los hidratos de carbono también son llamados carbohidratos o glúcidos. Su función más importante es la de ser la primera fuente de energía para nuestro organismo, aportando aproximadamente 4 kcal por cada gramo. Por esta razón deben constituir entre un 50-55% de todas las calorías de la dieta.

- ✓ Proteínas

Las proteínas son grandes moléculas compuestas por cientos o miles de unidades llamadas aminoácidos. Según el orden en que se unan los aminoácidos y la configuración espacial que adopten formarán proteínas muy distintas con funciones diferentes.

La función principal de las proteínas es la función estructural. Son el principal “material de construcción” que constituye y mantiene nuestro cuerpo: forman parte de los músculos, los huesos, la piel, los órganos, la sangre.

✓ Grasas

Las grasas son un grupo heterogéneo de sustancias que se caracterizan por ser insolubles en agua y de aspecto untuoso o aceitoso. Su principal función es ser fuente de energía “concentrada”, pues cada gramo aporta 9 kcal. (Zazo & Giner, 2016)

❖ Micronutrientes

Los micronutrientes son vitaminas y minerales requeridos en muy pequeñas cantidades, con la finalidad de lograr el correcto funcionamiento, crecimiento y desarrollo del organismo, así como la utilización metabólica de los macronutrientes, y el mantenimiento del sistema inmunológico, etc.

Los Micronutrientes se clasifican en dos grupos:

✓ Minerales (Oligoelementos)

✓ Vitaminas

Minerales (Oligoelementos):

Son sustancias químicas de origen mineral que se encuentran en pequeñas cantidades en el organismo e intervienen en diferentes funciones metabólicas.

Los Oligoelementos más importantes son:

- ✓ Calcio: Interviene en el sistema nervioso, huesos, dientes, coagulación de la sangre. . En los huesos tiene dos funciones: forma parte de su estructura y es una reserva de calcio para mantener una adecuada concentración en sangre.
- ✓ Cobre: forma parte de los tejidos corporales, como el hígado, cerebro, riñones, corazón
- ✓ Flúor: dientes.
- ✓ Fósforo: interviene en la formación de proteínas.
- ✓ Hierro: es constituyente vital de la hemoglobina (Hb); interviene en la respiración celular, glicolisis, oxidación de ácidos grasos, síntesis de ADN.

- ✓ Manganeseo: constituyente de ciertas enzimas; su deficiencia produce pérdida de peso, dermatitis y náuseas; se cree que participa en funciones sexuales y reproductoras.
- ✓ Magnesio: interviene en el metabolismo de glucosa.
- ✓ Potasio: equilibrio del medio interno.
- ✓ Sodio: Es un importante electrolito. El Sodio es un nutriente esencial necesario para mantener el volumen plasmático, el equilibrio ácido básico, la transmisión de los impulsos nerviosos y el funcionamiento normal de las células. . (OMS, 2020)
- ✓ Yodo: Principales funciones son la tiroidea, regulador de la temperatura corporal y de la tasa metabólica, la reproducción, el crecimiento, la producción de células rojas o función muscular y nerviosa.
- ✓ Zinc: interviene en el metabolismo de proteínas y ácidos nucleicos; por ello se considera que cumple función muy importante en el embarazo para el buen desarrollo fetal. Estimula la actividad de aproximadamente 100 enzimas. (Reynaud, 2014)

Vitaminas.

Las vitaminas son sustancias orgánicas presentes en cantidades muy pequeñas en los alimentos, pero necesarias para el metabolismo. Se agrupan en forma conjunta no debido a que se relacionen químicamente o porque tengan funciones fisiológicas semejantes, sino debido, como lo implica su nombre, a que son factores vitales en la dieta y porque todas se descubrieron en relación con las enfermedades que causan su carencia. (Cerde, 2016)

Son químicamente muy heterogéneas y clásicamente se han clasificado en dos grandes grupos en función de su solubilidad:

- Liposolubles (A, D, E y K), solubles en lípidos pero no en el agua y, por tanto, vehiculizadas generalmente en la grasa de los alimentos. Estas pueden acumularse y provocar toxicidad cuando se ingieren en grandes cantidades.

- Hidrosolubles (vitaminas del grupo B [B1, B2, niacina, ácido Pantoténico, B6, biotina, ácido fólico, B12] y vitamina C), contenidas en los compartimentos acuosos de los alimentos. (Azcona A. C., 2013)

Funciones principales de las Vitaminas:

Acción enzimática, según la cual se combinan con proteínas para formar enzimas metabólicamente activas que intervienen en múltiples e importantes reacciones (regulación del metabolismo) que no podrían llevarse a cabo sin su presencia (A, K, B1, B2, niacina, B6, ácido pantoténico, biotina, ácido fólico, B12, C); ayudan a los enzimas a liberar la energía de los hidratos de carbono, lípidos y proteínas contenidos en los alimentos y facilitan el trabajo de las células.

- Transferencia de protones y electrones (E, K, B2, niacina, ácido pantoténico, C).
- Estabilización de membranas (vitamina E).
- Función de tipo hormonal (vitamina D).

Clasificación de las Vitaminas:

Vitaminas del Complejo B: Estas vitaminas tienen dos funciones directamente relacionadas con el ejercicio. Tiamina, Riboflavina, Niacina, Piridoxina, Ácido Pantoténico y Biotina están relacionadas con la producción de energía durante el ejercicio, mientras que los folatos y la vitamina B12 son necesarios para la producción de glóbulos rojos, la síntesis proteica, la reparación de los tejidos y el mantenimiento del sistema nervioso central.

Vitamina B1 Tiamina forma parte de una coenzima que interviene en el metabolismo energético, en la liberación de la energía de los hidratos de carbono. Por ello, las ingestas recomendadas de tiamina se estiman en función de la ingesta energética (0.4 mg por 1000 kcal).

Juega también un importante papel en la transmisión nerviosa. La deficiencia de tiamina, muy poco frecuente en los países desarrollados, da lugar a la aparición de la enfermedad denominada "beri-beri" (del cingalés beri: debilidad; beriberi: "no puedo- no puedo") que se manifiesta con una serie de síntomas generales, alteraciones neurológicas, musculares y trastornos cardíacos.

Vitamina B2: La Riboflavina es esencial para el metabolismo de los hidratos de carbono, los aminoácidos y los lípidos, favorece la protección antioxidante, el mantenimiento de una adecuada salud ocular y de la piel.

La deficiencia de Riboflavina se manifiesta después de varios meses de privación de la vitamina. Los síntomas iniciales incluyen fotofobia, lagrimeo, quemazón y prurito oculares, pérdida de agudeza visual y dolor y quemazón de labios, boca y lengua. Pueden producirse desnutriciones subclínicas o marginales (sin manifestaciones clínicas) en alcohólicos crónicos, en las personas mayores con una alimentación inadecuada o en los vegetarianos estrictos. Se recomienda el consumo de 1.1 mg/día para las mujeres y de 1,3 mg/día para los varones. (Mahan, Stump, & Raymond, 2013)

Vitamina B3: El nombre de Niacina incluye dos formas químicas: ácido nicotínico y nicotinamida. Las dos coenzimas en las que participa la niacina son fundamentales en el metabolismo energético, especialmente en el metabolismo de la glucosa, de la grasa y del alcohol. Otras funciones están relacionadas con el sistema nervioso, el aparato digestivo y la piel.

La pelagra, nombre que recibe la deficiencia de esta vitamina, produce síntomas como diarrea, dermatitis, demencia y puede llegar a producir la muerte. (Mahan, Stump, & Raymond, 2013)

Vitamina B5: El Ácido Pantoténico interviene en numerosas etapas de la síntesis de lípidos, neurotransmisores, hormonas esteroideas y hemoglobina y participa también en el metabolismo energético. La ingesta adecuada para un adulto es de 5 mg/día. La vitamina, que se destruye fácilmente con el calor durante el cocinado, se encuentra en hígado (4 – 10 mg/100 g de parte comestible de alimento), riñones, carnes, pescados, leguminosas, huevos, lácteos, judías, lentejas, cereales integrales, verduras y frutas (0 – 0.4 mg/100 g de alimento).

Vitamina B6

Denominada Piridoxina, la vitamina B6 interviene en el metabolismo de las proteínas y de los ácidos grasos, en la formación de hemoglobina, de ácidos nucleicos (ADN o ARN) y de la lecitina. Ayuda a convertir triptófano en niacina y en serotonina. Otras funciones la relacionan con la función cognitiva, la función inmune y la actividad de las hormonas esteroideas.

Las ingestas recomendadas se han establecido en 1.6-1.8 mg/día, con un límite superior de 100 mg/día, pues puede ser tóxica en exceso. La deficiencia conduce a irritabilidad, debilidad, insomnio y a alteraciones de la función inmune, entre otras.

El alcohol, consumido de forma crónica, puede contribuir a la destrucción y a la pérdida de la vitamina.

Vitamina B8: La Biotina interviene en el metabolismo de hidratos de carbono, ácidos grasos y algunos aminoácidos. La deficiencia es muy rara en el hombre pero puede producirse experimentalmente tras el consumo diario de grandes cantidades de clara de huevo cruda que contiene una proteína, la avidina, que al unirse a la biotina impide su absorción. La ingesta adecuada se ha estimado para un adulto en unos 30 mcg/día.

Vitamina B9: El ácido fólico (folatos o folacina) tiene diversas funciones pero es especialmente importante en la formación de las células sanguíneas y del ADN en las células en fase de división rápida, por lo que sus necesidades se incrementan durante las primeras semanas de la gestación. (Azcona A. C., 2013)

Actualmente, su deficiencia también se considera un factor de riesgo independiente en la enfermedad cardiovascular, al determinar, junto con deficiencias en las vitaminas B6 y B12, aumentos en la concentración del aminoácido homocisteína que parece favorecer la coagulación y el deterioro de la pared arterial.

Vitamina B 12: Es necesaria, junto con el ácido fólico, para las células en fase de división activa como las hematopoyéticas de la médula ósea. Su deficiencia da lugar a una forma característica de anemia -la anemia pernicioso- y a la degeneración de las neuronas, generalmente consecuencia de una deficiencia hereditaria de la proteína necesaria para que se absorba la vitamina B12.

Se encuentra exclusivamente en los alimentos de origen animal (hígado, carnes, pescados, huevos y leche), por lo que puede existir riesgo a largo plazo de deficiencia en los vegetarianos estrictos. (Azcona A. C., 2013)

Vitamina D: Es una vitamina liposoluble ya que se almacena en el tejido graso del cuerpo. La vitamina D, cole calciferol (D3), ergo calciferol (D2) tiene un papel destacado en la mineralización de los huesos, pues favorece la absorción intestinal de calcio y fósforo y aumenta su reabsorción renal. Recientemente se han descubierto otras muchas funciones relacionadas con el sistema nervioso, cerebro, páncreas, etc. y su papel en la prevención de diversas enfermedades crónicas (ACV, cáncer, etc.).

Vitaminas A: Vitamina liposoluble esencial para prevenir la ceguera nocturna, para la visión, para un adecuado crecimiento y funcionamiento del sistema inmunitario y para mantener la piel y las mucosas sanas, pues participa en la síntesis proteica y en la diferenciación celular.

Su deficiencia en la dieta provoca una enfermedad denominada xeroftalmia, principal causa de ceguera en los niños y todavía frecuente en muchas partes del mundo, en la que los ojos desarrollan úlceras y la córnea se vuelve opaca, produciendo ceguera. Su falta también disminuye la resistencia a las infecciones y produce alteraciones digestivas, nerviosas, musculares y en la piel. (Azcona A. C., 2013)

Vitamina E: La vitamina E (tocoferoles) es un potente antioxidante que protege a los lípidos y otros componentes de las células del daño oxidativo, de esta manera interviene en el mantenimiento de la estructura de las membranas celulares. Es especialmente útil evitando la oxidación de los ácidos grasos poliinsaturados (AGP.).

Vitamina K: La vitamina K, es necesaria para la síntesis de los numerosos e importantes factores de la coagulación, por lo que su falta puede prolongar peligrosamente el tiempo de hemorragia. También participa en la síntesis de proteínas óseas específicas y en el metabolismo de ciertas proteínas fijadoras de calcio, colaborando de esta manera en el adecuado desarrollo del hueso. Su presencia en cantidades adecuadas puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte. (Azcona A. C., 2013)

6.2.3.8. Fibra Alimentaria

La fibra dietética (FD) se puede definir como una sustancia de origen vegetal que no puede ser digerida por las enzimas del tracto digestivo humano. (García & Rodríguez, 2011)

La función principal de la fibra en la dieta es ayudar al buen funcionamiento del sistema digestivo en relación directa con el funcionamiento del intestino humano; Cuando el consumo de fibra es adecuado, permite que en el mecanismo fisiológico del tracto digestivo se facilite el trabajo del intestino grueso ayudando a la retención de agua, aumentando y gelificando las heces, para desplazarlas.

Además, su presencia aumenta la producción de los llamados ácidos grasos de cadena corta, diluyendo los ácidos biliares. Esto mejora el metabolismo de las células del

colon. También la fibra alimentaria disminuye el pH del colon, lo cual es beneficioso para la prevención de ciertos tipos de cáncer. (García & Rodríguez, 2011)

6.3. Prácticas de alimentación y nutrición en adolescentes.

6.3.1. Concepto de prácticas:

La palabra “práctica” proviene del griego praxis cuyo significado indica acción, obra. El término suele usarse para denominar el proceso por el cual una teoría pasa a formar parte de la experiencia vivida. (Villegas, 2016)

Es una forma de actuar que se sostiene de manera cotidiana al repetir ciertas acciones, ya sea por costumbre o por instinto. (Porto & Gardey, 2020)

6.3.2. Dieta equilibrada

La dieta está constituida por el conjunto de sustancias que ingerimos habitualmente y que permiten mantener un adecuado estado de salud y una capacidad de trabajo. Una dieta cuantitativamente es correcta cuando aporta la energía adecuada, permite el mantenimiento o consecución del peso ideal y aporta todas las vitaminas y minerales en cantidades no inferiores a 2/3 de las RDA. (Nomdedeu, Cuadra, & Lopezosa, 2000)

La contribución porcentual de macronutrientes a las calorías totales debe ser:

- 55 % carbohidratos
- 30 % grasas.
- 15 % proteínas.

6.3.3. Concepto de agua

El agua es un nutriente esencial para la vida y el componente más abundante del cuerpo humano, participando de alguna manera en prácticamente todos los procesos fisiológicos. (Salas Salvadó, Maraver, Rodríguez Mañas, Pipaon, & Vitoria, 2021)

La cantidad de agua presente en el cuerpo depende de muchos factores que son variables, no solo en función de cada persona en concreto sino también según su cronología y estados fisiopatológicos. La cantidad total de agua y su distribución en los distintos compartimentos depende de factores como: edad, sexo, raza, volumen corporal, temperatura, metabolismo, estado de salud, actividades físicas, dieta, medicación, etc.

Las necesidades de ingesta de agua vienen determinadas por factores como la edad, el sexo y el peso corporal. Además, se debe consumir más agua en determinadas circunstancias, en cantidades que compensen los incrementos de su eliminación, como con la práctica de actividad física, los climas cálidos y las alteraciones relacionadas con la salud (fiebre, vómitos y diarrea).

El balance hídrico depende esencialmente de la ingesta de agua y la producción de orina. Fisiológicamente, la ingesta de líquidos está regulada por la sed (deseo consciente de beber). (Salas Salvadó, Maraver, Rodríguez Mañas, Pipaon, & Vitoria, 2021)

6.3.3.1. Funciones del agua en nuestro organismo:

- Regula y mantiene la temperatura corporal.
- Posibilita el transporte de los nutrientes a las células.
- Elimina los desechos a través de la orina, la transpiración y las evacuaciones intestinales.
- Lubrica y amortigua las articulaciones.
- Protege los tejidos sensibles.

6.3.3.2. Importancia del consumo de agua

El agua es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Esto, porque cada célula de nuestro cuerpo necesita del agua para funcionar de forma adecuada. De ahí la importancia de mantenerlo bien hidratado, sobre todo en épocas de calor. Se recomienda consumir de 2 a 3 litros de agua diariamente aunque las necesidades pueden variar de acuerdo a edad, sexo, dieta y tipo de actividad física. (Salud, 2017)

El agua necesaria para cubrir los requerimientos diarios proviene de los alimentos y bebidas que se ingieren, además de la que se produce por el metabolismo, por lo anterior es importante que todos los días se considere tomar mínimo 2 litros de agua como parte de nuestros hábitos.

El sector salud destaca que una de las consecuencias adversas por una ingesta inadecuada de agua es la deshidratación, cuyos síntomas dependen del grado de deficiencia del agua pero que, de manera general, presentan mareos, dolor de cabeza, debilidad y fatiga, boca seca y falta de apetito. (Salud, 2017)

6.3.4. Importancia del consumo de frutas y verduras

En un informe de la OMS, publicado en 2006 estableció que el consumo de frutas y verduras deberá ser de 600g por persona al día; en 2007 en el informe publicado por la World Cancer Research Fund se hacen 2 tipos de recomendaciones:

a) Recomendación personal: “consumir, como mínimo, 5 raciones (mínimo 400g peso neto) de una variedad de frutas y hortalizas”

b) Objetivos de salud pública: la media del consumo de la población general de una variedad de frutas y hortalizas debe ser como mínimo de 600g (peso neto) al día.

Es decir se recomienda el consumo diario de al menos 5 raciones de frutas y verduras, recomendación que cubre el objetivo de la OMS a pesar de que algunos estudios han sugerido aumentar la ingesta. (Moñino, Rodrigues, Tapia, & Domper, 2016)

La importancia del consumo de frutas y verduras radica en que reduce el riesgo de desarrollar Enfermedades No Transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra en la dieta. El consumo habitual de frutas y verduras se ha asociado a un menor riesgo de enfermedad y mortalidad. (OMS, 2018)

Para mejorar el consumo de frutas y verduras es recomendable:

- incluir verduras en todas las comidas;
- como tentempiés, comer frutas frescas y verduras crudas;
- comer frutas y verduras frescas de temporada; y
- comer una selección variada de frutas y verduras. (OMS, 2018)

La ingesta insuficiente de frutas y verduras es un factor de riesgo fundamental y común de varias ECNT. De acuerdo a la OMS, la baja ingesta de frutas y verduras ocasiona 1.7 millones de muertes al año, en su mayor parte por enfermedades cardiovasculares, cáncer, enfermedades respiratorias y diabetes. (Moñino, Rodrigues, Tapia, & Domper, 2016)

6.3.5. Métodos de Cocción de los alimentos.

La función básica y principal de la cocción de los alimentos es hacerlos digeribles, eliminar posibles bacterias presentes cuando están crudos, conseguir que resulten apetitosos y proporcionarles la temperatura más adecuada en cada caso. (Nieto, 2017)

El método de cocción empleado produce en cada alimento una "revolución interior" que puede llegar a alterar su textura, su sabor, su aspecto y, sobre todo, su valor nutricional.

Estos métodos o técnicas pueden ser de dos tipos: la que actúa por expansión, en las que se busca que los alimentos "saquen" sus jugos y para ello se les introduce en agua o caldo como guisado y estofado, al vapor y en olla de presión; y las que se fundamentan en la "concentración", esto es, aquellas en las que se crea una costra que hace que los jugos internos se mantengan en el interior del alimento como frito, asado, horneado, a la plancha y salteado. Siendo los métodos de cocción más recomendables salteado, al vapor, asado, a la plancha. (Nieto, 2017)

6.3.6. Concepto de alimentos procesados o empacados.

Un alimento procesado es aquel cuyo estado natural ha sido alterado, por ejemplo, al congelarlos, deshidratarlos, molerlos, enlatarlos y mezclarlos con otros alimentos; también pertenecen a esta categoría los alimentos a los que le se las ha añadido sal, azúcar, grasa u otros aditivos (por ejemplo los vegetales congelados, frutos secos y frijoles enlatados, hasta pan integral, cereales para el desayuno, comidas preparadas, golosinas y gaseosas). (Popkin, 2020)

6.3.6.1. Impacto del consumo de alimentos procesados o empacados en la salud.

Durante los últimos 25 años, la disponibilidad y ventas de los alimentos procesados ha aumentado rápidamente en los países de ingresos medios y bajos de todas las regiones del mundo; las investigaciones en la materia han establecido que existe un vínculo estrecho entre los cambios en la dieta de alimentos reales o mínimamente procesados a alimentos ultra procesados y las tasas de sobrepeso y obesidad y otras ECNT relacionadas a la dieta.

El rápido crecimiento en las ventas de los alimentos procesados y ultra procesados en países de ingresos medios y bajos amenaza con propiciar un aumento en los índices de sobrepeso y obesidad y malnutrición.

6.3.7. Ingesta de sodio y potasio

- El sodio es un nutriente esencial necesario para mantener el volumen plasmático, el equilibrio ácido básico, la transmisión de los impulsos nerviosos y el funcionamiento normal de las células.
- El exceso de sodio tiene consecuencias nefastas para la salud, en particular la hipertensión arterial.
- Los principales factores que contribuyen al consumo de sal en la alimentación dependen del marco cultural y de los hábitos alimentarios de una población.
- El sodio se encuentra en estado natural en diversos alimentos, como la leche, la carne y los crustáceos. Suele estar presente en grandes cantidades en los alimentos elaborados, como el pan, los productos cárnicos elaborados y los tentempiés, así como en ciertos condimentos (salsa de soja o de pescado, por ejemplo).
- También contiene sodio el glutamato de sodio, un aditivo alimentario utilizado en muchas partes del mundo.
- El potasio es un nutriente esencial para el mantenimiento del volumen total de líquido en el organismo, el equilibrio ácido básico y electrolítico, así como para el funcionamiento normal de las células.
- Se encuentra habitualmente en diversos alimentos no elaborados, especialmente frutas y verduras.
- El aumento de la ingesta de potasio hace disminuir la tensión arterial sistólica y diastólica en los adultos. (OMS, 2020)

6.3.7.1. Importancia de la ingesta controlada de sal

- El elevado consumo de sodio (> 2 gramos/día, equivalente a 5 gramos de sal por día) y la absorción insuficiente de potasio (menos de 3,5 gramos por día) contribuyen a la hipertensión arterial y aumentan el riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular. (OMS, 2020)
- La sal es la principal fuente de sodio en nuestra alimentación, aunque también puede aportarlo el glutamato de sodio, un condimento utilizado en muchas partes del mundo.
- La mayoría de las personas consumen demasiada sal, de 9 a 12 gramos por día en promedio, es decir, dos veces la ingesta máxima recomendada.

- Un consumo de sal inferior a 5 gramos diarios en el adulto contribuye a disminuir la tensión arterial y el riesgo de enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular e infarto de miocardio. El principal beneficio de reducir la ingesta de sal es la correspondiente disminución de la hipertensión arterial.

La producción creciente de alimentos elaborados cada vez más numerosos, la rápida urbanización y la evolución de los modos de vida están modificando los hábitos alimentarios.

En la alimentación, la sal puede provenir de alimentos elaborados, ya sea porque son particularmente ricos en sal (como platos preparados, carnes procesadas como el tocino, el jamón y el salame, quesos, tentempiés salados, fideos instantáneos, etc.), ya porque suelen consumirse en grandes cantidades (como el pan y los productos de cereales elaborados). También se añade sal a los alimentos durante la cocción (en forma de caldo o cubitos de caldo) o bien en la mesa (salsa de soja, salsa de pescado, sal de mesa). (OMS, 2020)

6.4. Consumo alimentario.

El consumo alimentario es la cantidad de comida consumida por cualquier persona. El volumen y composición de este consumo depende del nivel de ingresos del hogar, el grupo de población (rural, urbana), factores sociales y culturales. También está influido por las creencias, percepciones, conocimientos y prácticas de Alimentación y Nutrición que realizan las personas.

Existen distintas formas de evaluar el consumo de alimentos, siendo el más destacado:

6.4.1. Frecuencia de consumo de alimentos

Es un instrumento que mide el consumo habitual de alimentos. Está conformado con opciones de respuesta que van desde consumo diario hasta no se consume. El cual incluyen alimentos de cinco grupos: origen animal, cereales, frutas y verduras, grasas-aceites y azúcares. La respuesta del evaluado representa las veces que incluye el alimento en su consumo habitual, no representan raciones. (Paredes & Miramontes, 2013)

La frecuencia de consumo se evalúa a través de un cuestionario por medio de una tabla con casillas para respuestas de opción múltiple, o bien mediante preguntas independientes sobre la frecuencia con que se consume un alimento o bebida en concreto.

Las categorías de frecuencia van desde nunca o menos de una vez al mes hasta 6 o más veces al día y los encuestados tienen que elegir una de las opciones; la lista de los 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.

Esta lista de alimentos puede ser extensa o 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. La longitud de la lista de alimentos puede variar de aproximadamente 20 a 200 alimentos (Rodrigo, Aranceta, Salvador, & Moreiras, 2015)

Para determinar el consumo alimentario de la población en estudio, se utilizó una encuesta con una lista de alimentos de consumo habitual, conformada por 11 grupos de alimentos, derivados por subgrupos cada uno, que son los siguientes:

- 01 Lácteos y derivados
- 02 Huevo carnes
- 03 Embutidos
- 04 Leguminosas
- 05 Cereales
- 06 Azúcares
- 07 Grasas
- 08 Verduras y hortalizas
- 09 Frutas
- 10 Comidas rápidas
- 11 Otros

7. Pregunta Directriz

Formulación:

A partir de la caracterización y delimitación antes expuesta, se plantea la siguiente pregunta principal:

¿Cuáles son los conocimientos y prácticas de alimentación y nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia POLISAL- UNAN Managua?

Sistematización:

Las preguntas directrices correspondientes se presentan a continuación:

¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia POLISAL- UNAN Managua?

¿Qué conocimientos de alimentación y nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de Fisioterapia POLISAL- UNAN Managua?

¿Cuáles son las prácticas de alimentación y nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia POLISAL- UNAN Managua?

¿Cómo es el consumo alimentario de los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia POLISAL- UNAN Managua?

Capítulo III.

8. Diseño metodológico.

8.1. Tipo de Estudio.

El estudio es descriptivo, porque se buscó especificar las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables sobre diversos conceptos, aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a estudiar. (Sampieri, Collado, & Lucio, 2014)

Es un estudio donde se evaluarán los conocimientos y prácticas de alimentación y nutrición de la población en estudio.

Tiempo de Ocurrencia

El estudio es prospectivo porque la información se registra según van ocurriendo los hechos, donde se indaga sobre los conocimientos y prácticas de alimentación y nutrición de los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia del POLISAL-UNAN Managua.

Según el período y secuencia del Estudio

De corte transversal porque estudia las variables simultáneamente en determinado momento, en un período comprendido durante el II semestre del 2021.

8.1.1. Área de Estudio.

Recinto Universitario Rubén Darío, el Instituto Politecnico de la Salud (POLISAL) situado en Managua que cuenta diez facultades.

8.1.2. Universo y Muestra

El Universo del estudio estuvo conformado por 45 estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia del POLISAL-UNAN Managua.

Muestra.

Es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además de que debe ser representativo de la población. (Sampieri, Collado, & Lucio, 2014)

La muestra fue de 23 estudiantes, distribuidos en sexo femenino 18 y pertenecieron al sexo masculino 5, que aceptaron formar parte del estudio y participaron por medio de un link, en el periodo de tiempo que se levantó la información.

8.1.3. Tipo de muestreo:

La muestra es no probabilística por conveniencia, ya que permitió crear la muestra de acuerdo a la facilidad de acceso y disponibilidad de los estudiantes, para formar parte de la muestra, en el tiempo que se recopiló los datos.

Criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión

- Estar matriculado en el año académico de primer año de carrera del fisioterapia del POLISAL-UNAN Managua.
- Querer participar en la muestra de evaluación.

Criterios de exclusión:

- No estar matriculado en el año académico de primer año de carrera del fisioterapia del POLISAL-UNAN Managua.
- No desear participar en la muestra de evaluación.
- Tener algún Impedimento físico en sus extremidades superiores.

8.1.4. Definición y Operacionalización de variables.

Variables:

- Características sociodemográficas de la población en estudio.
- Conocimientos de alimentación y nutrición
- Prácticas de alimentación y nutrición
- Consumo de alimentario

8.1.5. Métodos e instrumentos para la recolección de datos.

El método más utilizado es la encuesta siendo un método de investigación útil para la recopilación de datos para obtener la información de personas sobre diversos temas, con la ventaja de ser utilizada para una variedad de propósitos, permitiendo llevarse a cabo de muchas maneras dependiendo de la metodología elegida y los objetivos que se deseen alcanzar.

El método utilizado para la recolección de la información del estudio, fue por medio de una encuesta electrónica, a través de un Link, haciendo uso del Programa Software Google forms. Compartimos el Link de la encuesta al Director del Departamento de Fisioterapia, el cual se encargó de compartir el link al grupo de WhatsApp de Fisioterapia de los estudiantes de Primer año.

El cuestionario está estructurado en tres acápite de acuerdo a los objetivos del estudio donde se abarcaron las Características Sociodemográficas, Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición, consumo alimentario (frecuencia de alimentos), conformado con 23 preguntas cerradas en total.

Procedimiento de validación del instrumento: Se realizó la validación del instrumento con tres estudiantes de la carrera de Fisioterapia de primer año, que fueron excluidos del tamaño de la muestra, en la cual obtuvimos como resultado que el instrumento fue comprendido y completado sin ningún problema.

Procedimientos para la Recolección de Información: En este acápite se describe el proceso que se siguió para la recolección de datos en todas las etapas a fin de obtener la información necesaria para dar salida a los objetivos planteados. Se realizó la recolección de datos a través de una encuesta en línea por medio de un link haciendo uso del Programa Software Google forms.

8.1.6. 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; la hoja de cálculo Excel Microsoft 365 2019 y Word Microsoft 365 2019 todo para el conjunto de datos calculables, luego se realizará el control de calidad de tales datos para posteriormente ser analizados.

El plan de tabulación corresponde a las tablas que le dan salida a las variables que serán estudiadas, unas se describirán individualmente y otras se agruparán para dar salida al método adecuado según los objetivos del estudio. Los resultados de los datos se presentarán en tablas y figuras utilizando porcentajes, según las características de las variables y el propósito del estudio.

Plan de análisis de las variables

Tomando de referencia el libro de metodología de la investigación de Fernández y Baptista, para crear variables compuestas, creamos nuestra propia escala de conocimiento para efectos de análisis de las variables conocimiento y prácticas de alimentación nutrición, elaborando un puntaje del ítem de conocimiento en la encuesta en la cual aparecen 13 respuestas de opción simple (a, b, c, d), no obstante, en la base de datos solo se encontraron valores como 1 correcto y 0 incorrecto, con ponderación 1. Donde se crearon categorías según el número de preguntas que fueron 13 y para el ítem de prácticas que fueron 10 preguntas con un total de 23 preguntas.

Para el procedimiento anterior se calculó la variable compuesta y realizar el análisis de esta, para este caso fue necesario que dicha variable se recodificara según la siguiente clasificación según la clasificación siguiente:

Escala de Medición de Conocimientos

Intervalos	Clasificación
0 – 3	Deficiente
4 – 7	Bueno
8 – 11	Muy Bueno
12 – 13	Excelente

Elaboración Propia

La escala de medición de conocimientos de alimentación y nutrición, esta conformada por 4 categorías de conocimientos: deficiente, bueno, muy bueno y excelente, aquellos estudiantes de Fisioterapia de primer año que durante la aplicación del cuestionario respondieron menos de 3 respuestas correctas se clasificaron como deficiente; aquellos que contestaron entre 4 a 7 respuestas se clasificó como bueno; si contestaron de 8 a 11 respuestas correctas clasificaron en muy bueno; y los que contestaron de 12 a 13 respuestas correctas clasificaron en excelente.

Escala de Medición de Practicas

Intervalos	Clasificación
0 – 5	Inadecuado
6 – 10	Adecuado

Elaboración Propia

Para la variable de prácticas de alimentación y nutrición se construyó una escala de medición, con una clasificación según el puntaje de adecuado e inadecuado. Donde se elaboró un puntaje del ítem de Prácticas en la encuesta en la que aparecen 10 respuestas de opción simple (a, b, c, d), no obstante, en la base de datos solo se encontraron valores como 1 correcto o positivo y 0 incorrecto o negativa, ponderación 1.

La escala de medición prácticas de alimentación y nutrición esta conformada por 2 categorías adecuada e inadecuada. Los estudiantes de Fisioterapia de primer año que durante la aplicación del cuestionario respondieron menos de 5 respuestas correctas clasificaron como inadecuado; y aquellos que contestaron entre 6 a 10 respuestas correctas clasificarán como adecuado.

Cruce de Variables

Objetivos	Cruces de Variables	Plan de Tabulación
Caracterizar socio demográficamente a los estudiantes de primer año de Fisioterapia.	Sexo/ Edad Sexo/Estado civil Sexo/Religión Sexo/Procedencia	Tabla cruzada para cuando ambas variables sean categóricas. Los gráficos en barras.
Describir los conocimientos de Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera e fisioterapia	Escala de Medición de Conocimiento/ Sexo	Tabla cruzada para cuando ambas variables sean categóricas. Los gráficos en barras.
Identificar las prácticas de Alimentación y Nutrición que realizan los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua.	Sexo/ Escala de Medición de Prácticas Escala comparativa entre Conocimiento/ Practicas	Tabla cruzada para cuando ambas variables sean categóricas. Los gráficos en barras y circular.
Determinar el consumo alimentario de los estudiantes de primer año de la carrera de	Consumo de alimentos de los sujetos de estudio	Tabla cruzada para cuando ambas variables sean categóricas. Los gráficos en barras.

fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua.		
-------------------------------------	--	--

Para el análisis de la información del cruce de variables se tomaron encuesta 23 preguntas de ambas variables, las respuestas correctas están sombreadas en verde y la respuesta incorrectas en rojo.

8.1.7. Autorización.

Al Departamento de fisioterapia POLISAL-UNAN Managua, les solicitamos información sobre la cantidad total de estudiantes que conforman el primer año de Fisioterapia, así como la cantidad perteneciente al sexo femenino y masculino. (Ver en anexo)

8.1.8. Consentimiento Informado:

Se solicitó al Departamento de Fisioterapia del POLISAL a través de un documento el consentimiento informado, disposición de responder y completar el instrumento de estudio.

8.1.9. Recursos Humanos y Materiales Utilizados.

-Recursos Humanos:

Tres estudiantes de Nutrición encargadas de realizar el estudio en el segundo semestre del 2021.

-Recursos Materiales:

*Papelería y Lapiceros.

*Computadoras con Programa SPSS y Microsoft Word 2019, Microsoft Excel 2019 y Power Point 2019.

8.1.10. Matriz de Operacionalización de Variables

OBJETIVO GENERAL: Evaluar los Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN MANAGUA, noviembre 2021- abril 2022.						
Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
1. Caracterizar socio demográficamente a los estudiantes del primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL- UNAN Managua en el periodo Noviembre – Marzo 2022.	Se refiere a las características generales, al tamaño, y rasgos que dan forma a la identidad de los integrantes de un grupo poblacional. (Española, 2021)	Sociodemográfica	Edad	Años cumplidos	16 a 19 20 a 24 25 a 29	Encuesta
			Sexo	Masculino Femenino	Si No	
			Estado Civil	Casado Soltero Unión libre Otros	Si No	
			Religión	Católica Evangélica Testigo de Jehová Ateo Otros	Si No	
			Procedencia	Managua Carazo Granada Matagalpa Masaya Estelí León Otros	Si No	

OBJETIVO GENERAL: Evaluar los Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN MANAGUA, en el periodo de Noviembre – Marzo 2022.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
<p>2.Determinar los conocimientos de Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes del primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua, en el periodo de Noviembre – Marzo 2022.</p>	<p>Es la facultad que posee el ser humano, para identificar y comprender sus propias construcciones intelectuales, la cual implica desarrollar el proceso de enseñanza como el de aprendizaje y no la mera transmisión de la información. (Escalona & Machado, 2020)</p>	<p>Conocimiento de Alimentación y Nutrición</p>	<p>¿Qué es Alimentación?</p>	<p>a) Es todo lo que comemos y bebemos normalmente.</p> <p>b) Cantidad de alimento con el cual contamos para el consumo humano.</p> <p>c) Es el conjunto de actos consientes y voluntarios que van dirigido a la ingestión de alimentos.</p> <p>d) a y b son correctas</p>	<p>Intervalo y su clasificación</p> <p>0-3 Deficiente 4-7 Bueno 8-11 Muy Bueno 12-13 Excelente</p>	<p>Encuesta</p>

OBJETIVO GENERAL: Evaluar los Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua, en el periodo de Noviembre – Marzo 2022.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
	<p>Es la facultad que posee el ser humano, para identificar y comprender sus propias construcciones intelectuales, la cual implica desarrollar el proceso de enseñanza como el de aprendizaje y no la mera transmisión de la información. (Escalona & Machado, 2020)</p>	<p>Conocimiento de Alimentación y Nutrición</p>	<p>¿Qué es Alimentación saludable?</p>	<p>a) Es aquella que a través de los alimentos que se ingieren, aportan nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo. b) Es aquella alimentación que es variada y de calidad que proporciona un óptimo estado de salud c) Es aquella alimentación que provee al menos un alimento el cual es fuente de los nutrientes esenciales. d) Todas son correctas.</p>	<p>Intervalo y su clasificación 0-3 Deficiente 4-7 Bueno 8-11 Muy Bueno 12-13 Excelente</p>	<p>Encuesta</p>

OBJETIVO GENERAL: Evaluar los Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua, en el periodo de Noviembre – Marzo 2022.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
	Es la facultad que posee el ser humano, para identificar y comprender sus propias construcciones intelectuales, la cual implica desarrollar el proceso de enseñanza como el de aprendizaje y no la mera transmisión de la información. (Escalona & Machado, 2020)	Conocimiento de Alimentación y Nutrición	¿Qué son los nutrientes?	<p>a) Son sustancias que están en los alimentos llamados carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.</p> <p>b) Son sustancias contenidas en los alimentos que el organismo necesita para realizar su funcionamiento vital.</p> <p>c) a y b son correctas.</p> <p>d) Ninguna es correcta.</p>	<p>Intervalo y su clasificación</p> <p>0-3 Deficiente 4-7 Bueno 8-11 Muy Bueno 12-13 Excelente</p>	Encuesta

OBJETIVO GENERAL: Evaluar los Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua, en el periodo de Noviembre – Marzo 2022.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
	<p>Es la facultad que posee el ser humano, para identificar y comprender sus propias construcciones intelectuales, la cual implica desarrollar el proceso de enseñanza como el de aprendizaje y no la mera transmisión de la información. (Escalona & Machado, 2020)</p>	<p>Conocimientos de alimentación y nutrición</p>	<p>¿Cuál es la importancia de la alimentación saludable?</p>	<p>a) Ayuda a protegernos de la mal nutrición. b) Nos protege de las enfermedades no trasmisibles relacionadas con la alimentación. c) Ayuda a mantener un peso saludable. d) Todas son correctas.</p>	<p>Intervalo y su clasificación 0-3 Deficiente 4-7 Bueno 8-11 Muy Bueno 12-13 Excelente</p>	<p>Encuesta</p>

OBJETIVO GENERAL: Evaluar los Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua, en el periodo de Noviembre – Marzo 2022.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
	<p>Es la facultad que posee el ser humano, para identificar y comprender sus propias construcciones intelectuales, la cual implica desarrollar el proceso de enseñanza como el de aprendizaje y no la mera transmisión de la información. (Escalona & Machado, 2020)</p>	<p>Conocimientos de alimentación y nutrición</p>	<p>¿Qué es Nutrición?</p>	<p>a) Es la utilización o aprovechamiento de los alimentos que son ingeridos para un adecuado funcionamiento, crecimiento y el mantenimiento vital del cuerpo humano b) Es el proceso a través del cual el organismo obtiene de los alimentos la energía, los nutrientes indispensables para la salud. c) Es el proceso biológico en el que el organismo asimila los alimentos. d) a y b son correctas.</p>	<p>Intervalo y su clasificación 0-3 Deficiente 4-7 Bueno 8-11 Muy Bueno 12-13 Excelente</p>	<p>Encuesta</p>

OBJETIVO GENERAL: Evaluar los conocimientos y prácticas de alimentación y nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua, en el periodo de Noviembre – Marzo 2022.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
	<p>Es la facultad que posee el ser humano, para identificar y comprender sus propias construcciones intelectuales, la cual implica desarrollar el proceso de enseñanza como el de aprendizaje y no la mera transmisión de la información. (Escalona & Machado, 2020)</p>	<p>Conocimiento de alimentación y nutrición</p>	<p>¿Qué son los macronutrientes?</p>	<p>a) Son sustancias contenidas en los alimentos que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades. b) Son sustancia de los alimentos que el cuerpo necesita en grandes cantidades para mantener la vida. c) Son sustancias que contienen los alimentos como: carbohidratos, proteínas y grasas. d) b y c son correcta.</p>	<p>Intervalo y su clasificación 0-3 Deficiente 4-7 Bueno 8-11 Muy Bueno 12-13 Excelente</p>	<p>Encuesta</p>

OBJETIVO GENERAL: Evaluar los Conocimientos y prácticas de alimentación y nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua en el periodo de Noviembre – Marzo 2022.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
	<p>Es la facultad que posee el ser humano, para identificar y comprender sus propias construcciones intelectuales, la cual implica desarrollar el proceso de enseñanza como el de aprendizaje y no la mera transmisión de la información. (Escalona & Machado, 2020)</p>	<p>Conocimientos de alimentación y nutrición</p>	<p>¿Cuáles de los siguientes alimentos son Carbohidratos (CHO)?</p>	<p>a) Cereales, pan, arroz, pastas, vegetales, frutas y hortalizas. b) Leche, carne, pescado, huevos. c) Queso y mortadela. d) Yuca, aceitunas y mermelada.</p>	<p>Intervalo y su clasificación 0-3 Deficiente 4-7 Bueno 8-11 Muy Bueno 12-13 Excelente</p>	<p>Encuesta</p>

OBJETIVO GENERAL: Evaluar los Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua, en el periodo de noviembre 2021- abril 2022.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
	<p>Es la facultad que posee el ser humano, para identificar y comprender sus propias construcciones intelectuales, la cual implica desarrollar el proceso de enseñanza como el de aprendizaje y no la mera transmisión de la información. (Escalona & Machado, 2020)</p>	<p>Conocimiento de alimentación y nutrición</p>	<p>¿Cuáles de los siguientes alimentos son Proteínas (CHON)?</p>	<p>a) Leche, carne, pescado, huevos y queso. b) Arroz, pan, leguminosas, vegetales. c) Cereales, pan, arroz, pastas. d) Lácteos y vegetales.</p>	<p>Intervalo y su clasificación 0-3 Deficiente 4-7 Bueno 8-11 Muy Bueno 12-13 Excelente -Correcta</p>	<p>Encuesta</p>

OBJETIVO GENERAL: Evaluar los conocimientos y prácticas de alimentación y nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN MANAGUA, en el periodo en el periodo de Noviembre – Marzo 2022.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
	<p>Es la facultad que posee el ser humano, para identificar y comprender sus propias construcciones intelectuales, la cual implica desarrollar el proceso de enseñanza como el de aprendizaje y no la mera transmisión de la información. (Escalona & Machado, 2020)</p>	<p>Conocimientos de alimentación y nutrición</p>	<p>¿Cuáles de los siguientes alimentos contienen Grasa?</p>	<p>a) Alimentos lácteos, aceites, mantequilla. b) Cereales, pan, arroz, pastas, galleta y huevo. c) Margarina, aguacate y carnes. d) a y c son correctas.</p>	<p>Intervalo y su clasificación 0-3 Deficiente 4-7 Bueno 8-11 Muy Bueno 12-13 Excelente</p>	<p>Encuesta</p>

OBJETIVO GENERAL: Evaluar los conocimientos y prácticas de alimentación y nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua en el periodo de en el periodo de Noviembre – Marzo 2022.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
	<p>Es la facultad que posee el ser humano, para identificar y comprender sus propias construcciones intelectuales, la cual implica desarrollar el proceso de enseñanza como el de aprendizaje y no la mera transmisión de la información. (Escalona & Machado, 2020)</p>	<p>Conocimientos de alimentación y nutrición</p>	<p>¿Cuáles de los siguientes alimentos contienen Fibra?</p>	<p>a) Camarón, sardinas, salmón. b) Frutas, leguminosas y cereales. c) Vegetales y verduras. d) b y c son correctas.</p>	<p>Intervalo y su clasificación 0-3 Deficiente 4-7 Bueno 8-11 Muy Bueno 12-13 Excelente</p>	<p>Encuesta</p>

OBJETIVO GENERAL: Evaluar los conocimientos y prácticas de alimentación y nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua, en el periodo de en el periodo de Noviembre – Marzo 2022.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
	<p>Es la facultad que posee el ser humano, para identificar y comprender sus propias construcciones intelectuales, la cual implica desarrollar el proceso de enseñanza como el de aprendizaje y no la mera transmisión de la información. (Escalona & Machado, 2020)</p>	<p>Conocimientos de alimentación y nutrición</p>	<p>¿Cuántos vasos de agua cree usted que se debe consumir al día?</p>	<p>a) 4 vasos b) 6 vasos c) 8 vasos d) Más de 8 vasos</p>	<p>Intervalo y su clasificación 0-3 Deficiente 4-7 Bueno 8-11 Muy Bueno 12-13 Excelente</p>	<p>Encuesta</p>

OBJETIVO GENERAL: Evaluar los Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua, en el periodo de en el periodo de Noviembre – Marzo 2022.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
	<p>Es la facultad que posee el ser humano, para identificar y comprender sus propias construcciones intelectuales, la cual implica desarrollar el proceso de enseñanza como el de aprendizaje y no la mera transmisión de la información. (Escalona & Machado, 2020)</p>	<p>Conocimientos de alimentación y nutrición</p>	<p>¿Cuál es el beneficio que tienen las fibras alimentarias?</p>	<p>a) Ayuda a prevenir el estreñimiento y reduce el riesgo de hemorroides. b) Disminuye la masa fecal provocando heces más voluminosas y blandas. c) Previene otras alteraciones del aparato no digestivo. d) Ninguna es correcta.</p>	<p>Intervalo y su clasificación 0-3 Deficiente 4-7 Bueno 8-11 Muy Bueno 12-13 Excelente</p>	<p>Encuesta</p>

OBJETIVO GENERAL: Evaluar los conocimientos y prácticas de alimentación y nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua en el periodo de noviembre 2021- abril 2022.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
	<p>Es la facultad que posee el ser humano, para identificar y comprender sus propias construcciones intelectuales, la cual implica desarrollar el proceso de enseñanza como el de aprendizaje y no la mera transmisión de la información. (Escalona & Machado, 2020)</p>	<p>Conocimientos de alimentación y nutrición</p>	<p>¿Cuál es el beneficio que tiene el consumo de agua diariamente?</p>	<p>a) Mejora la digestión de los alimentos y evita el estreñimiento. b) Regula la temperatura corporal. c) Reduce el riesgo de enfermedades y mejora el sistema inmunológico. d) Todas son correctas.</p>	<p>Intervalo y su clasificación 0-3 Deficiente 4-7 Bueno 8-11 Muy Bueno 12-13 Excelente</p>	<p>Encuesta</p>

OBJETIVO GENERAL: Evaluar los Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua, en el periodo de en el periodo de Noviembre – Marzo 2022.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
3. Identificar las prácticas de Alimentación y Nutrición que realizan los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua en el periodo de noviembre 2021- abril 2022.	Es una forma de actuar que se sostiene de manera cotidiana al repetir ciertas acciones, ya sea por costumbre o por instinto. (Porto & Gardey, 2020)	Prácticas de alimentación y nutrición	¿Cuántos tiempos de comida realiza al día?	<ul style="list-style-type: none"> -Un tiempo de comida -Dos tiempos de comida -Tres tiempos de comida -Cuatro tiempos de comida -Cinco tiempos de comida 	Intervalo y su clasificación 0-5 Inadecuado 6-10 Adecuado	Encuesta

OBJETIVO GENERAL: Evaluar los Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua, en el periodo de Noviembre – Marzo 2022.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
	Es una forma de actuar que se sostiene de manera cotidiana al repetir ciertas acciones, ya sea por costumbre o por instinto. (Porto & Gardey, 2020)	Prácticas de alimentación y nutrición	¿Cuántos vasos de agua consume al día?	-2 vasos -4 vasos -6 vasos -8 vasos -10 vasos -Más de 10 vasos	Intervalo y su clasificación 0-5 Inadecuado 6-10 Adecuado	Encuesta

OBJETIVO GENERAL: Evaluar los conocimientos y prácticas de alimentación y nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua, en el periodo de Noviembre – Marzo 2022.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
	Es una forma de actuar que se sostiene de manera cotidiana al repetir ciertas acciones, ya sea por costumbre o por instinto. (Porto & Gardey, 2020)	Prácticas de alimentación y nutrición	¿Cuántas frutas y verduras consume al día?	<ul style="list-style-type: none"> -Una -Dos -Tres -Cuatro -Cinco -Ninguna 	Intervalo y su clasificación 0-5 Inadecuado 6-10 Adecuado	Encuesta

OBJETIVO GENERAL: Evaluar los conocimientos y prácticas de alimentación y nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua, en el periodo de en el periodo de Noviembre – Marzo 2022.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
	Es una forma de actuar que se sostiene de manera cotidiana al repetir ciertas acciones, ya sea por costumbre o por instinto. (Porto & Gardey, 2020)	Prácticas de alimentación y nutrición	¿Cuál es su forma favorita de consumir sus alimentos?	-Asados -Hervidos -Preparados y empacados -Horneados -Vapor -Cocidos -Fritos y refritos -Otros	Intervalo y su clasificación 0-5 Inadecuado 6-10 Adecuado	Encuesta

OBJETIVO GENERAL: Evaluar los conocimientos y prácticas de alimentación y nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua, en el periodo de en el periodo de Noviembre – Marzo 2022.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
	Es una forma de actuar que se sostiene de manera cotidiana al repetir ciertas acciones, ya sea por costumbre o por instinto. (Porto & Gardey, 2020)	Prácticas de alimentación y nutrición	¿Cuáles son las formas preferidas de tomar tus bebidas?	<ul style="list-style-type: none"> -Jugos naturales sin azúcar. -Jugos naturales con poca azúcar. -Jugos naturales con mucha azúcar. -Jugos envasados y otros -Bebidas carbonatadas. 	Intervalo y su clasificación 0-5 Inadecuado 6-10 Adecuado	Encuesta

OBJETIVO GENERAL: Evaluar los Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua en el periodo de Noviembre – Marzo 2022.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
	<p>Es una forma de actuar que se sostiene de manera cotidiana al repetir ciertas acciones, ya sea por costumbre o por instinto. (Porto & Gardey, 2020)</p>	<p>Prácticas de alimentación y nutrición</p>	<p>¿Le gusta consumir a diario productos empacados? Como:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Galletas - Chucherías -Golosinas -Ninguna 	<p>Intervalo y su clasificación según puntaje: 0-5 Inadecuado 6-10 Adecuado</p>	<p>Encuesta</p>

OBJETIVO GENERAL: Evaluar los Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua en el periodo de Noviembre – Marzo 2022.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
	Es una forma de actuar que se sostiene de manera cotidiana al repetir ciertas acciones, ya sea por costumbre o por instinto. (Porto & Gardey, 2020)	Prácticas de alimentación y nutrición	¿Usted le adiciona sal a sus alimentos después de preparados?	- Si - No	Intervalo y su clasificación 0-5 Inadecuado 6-10 Adecuado	Encuesta

OBJETIVO GENERAL: Evaluar los Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua en el periodo de Noviembre – Marzo 2022.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
	<p>Es una forma de actuar que se sostiene de manera cotidiana al repetir ciertas acciones, ya sea por costumbre o por instinto. (Porto & Gardey, 2020)</p>	<p>Prácticas de alimentación y nutrición</p>	<p>¿Qué grupo de alimento son los que más ingiere al día?</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Frutas y vegetales - Cereales - Carnes -Azucares - Lácteos 	<p>Intervalo y su clasificación</p> <p>0-5 Inadecuado 6-10 Adecuado</p>	<p>Encuesta</p>

OBJETIVO GENERAL: Evaluar los Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua en el periodo de Noviembre – Marzo 2022.						
Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
	Es una forma de actuar que se sostiene de manera cotidiana al repetir ciertas acciones, ya sea por costumbre o por instinto. (Porto & Gardey, 2020)	Prácticas de alimentación y nutrición	¿Qué tiempos de comidas al día omite?	-Desayuno -merienda am -Almuerzo -merienda pm -Cena -ninguna	Intervalo y su clasificación 0-5 Inadecuado 6-10 Adecuado	Encuesta

OBJETIVO GENERAL: Evaluar los conocimientos y prácticas de alimentación y nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua en el periodo de Noviembre – Marzo 2022.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
	Es una forma de actuar que se sostiene de manera cotidiana al repetir ciertas acciones, ya sea por costumbre o por instinto. (Porto & Gardey, 2020)	Prácticas de alimentación y nutrición.	¿Qué alimentos procesados le gusta consumir con mucha frecuencia?	-Embutidos -Sopas instantáneas -Papas fritas -Pizzas, hamburguesas -Nuggets -Galletas rellenas -Cereales azucarados.	Intervalo y su clasificación 0-5 Inadecuado 6-10 Adecuado	Encuesta

OBJETIVO GENERAL: Evaluar los Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua en el periodo de Noviembre – Marzo 2022.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
4.Determinar el consumo alimentario de los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia, POLISAL-UNAN Managua.	Es la cantidad de comida consumida por cualquier persona. El volumen y composición de este consumo depende del nivel de ingresos del hogar, el grupo de población (rural, urbana), factores sociales y culturales. está influido por las creencias, conocimientos y prácticas de Alimentación y Nutrición que realizan las personas. (Paredes & Miramontes, 2013)	Consumo alimentario	Frecuencia de Consumo de alimentos	-Frutas y vegetales - Cereales - Carnes -Azucares - Lácteos	Intervalos: Grupo de alimentos Consumidos de mas del 50% 3 a 4 v/semana y 5 a mas v/semana	Encuesta

Capítulo IV.

9. Análisis y Discusión de los resultados

Presentamos el análisis y discusión de los resultados según los objetivos planteados en la investigación, iniciando con los datos generales (edad, sexo, procedencia, religión) de los estudiantes de la carrera de primer año de Fisioterapia.

Características Sociodemográficas de los estudiantes de primer año de la Carrera de Fisioterapia Unan Managua.

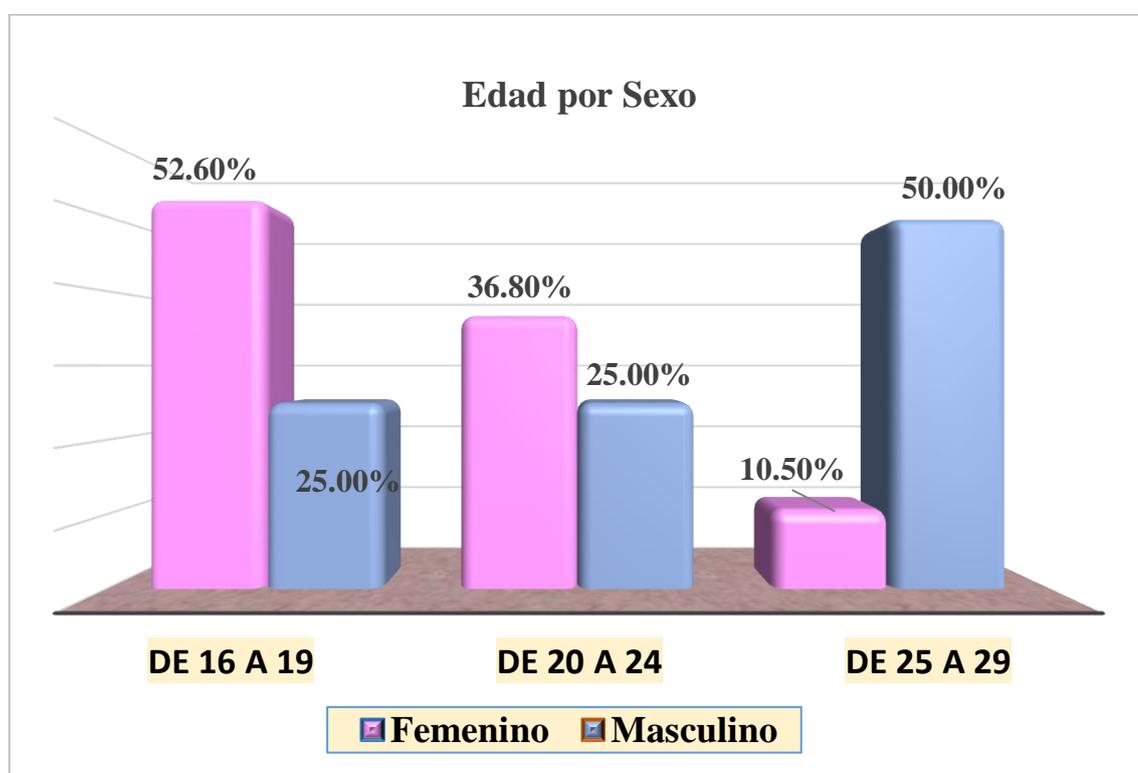


Figura 1. Sexo- Edad de los estudiantes de primer año de Fisioterapia.

Fuente: Encuesta

En la figura 1, se muestra la edad según el sexo, encontrándose que la mayor parte de la población en estudio esta agrupada entre las edades de 16 a 19 años, el sexo femenino representa el 52.60% y el sexo masculino con el 25%; de los rangos de edad de 20 a 24 años pertenecen al sexo femenino el 36.80% y al sexo masculino el 25%; de 25 a 29 años pertenecen al sexo femenino el 10.50% y al sexo masculino el 50%.

Como resultado, se encontró que el primer año de la carrera de Fisioterapia está conformado principalmente por jóvenes del sexo femenino y en su minoría por el sexo masculino entre las edades de 16 a 19 años. Demostrando que el mayor porcentaje de la Población Nicaragüense pertenece al sexo femenino, con el 51 % y al sexo masculino con el 49 %. (ProNicaragua, 2020)

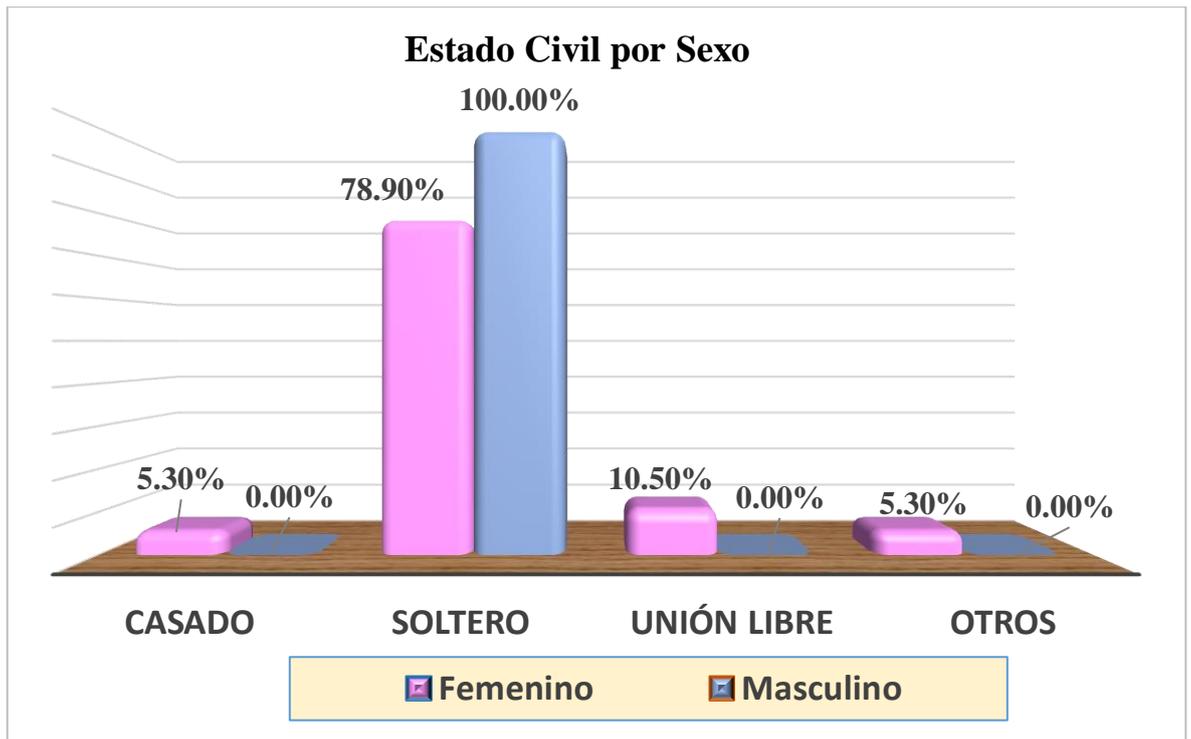


Figura 2: Estado civil según el sexo de los estudiantes de primer año de Fisioterapia.

Fuente: Encuesta

En la figura 2, se muestra que el estado civil de mayor prevalencia es el estado soltero con 78.90% que representa las mujeres y el 100% representando los varones. Los siguientes estados están distribuidos de la siguiente manera: unión libre con el 10.50%, el 5.30% se encuentran casadas y otras dijeron tener otro tipo de relaciones.

Reflejando que la población de estudio tanto del sexo masculino y del femenino son solteros en su mayoría. Siendo la mínima parte casada o de unión libre.

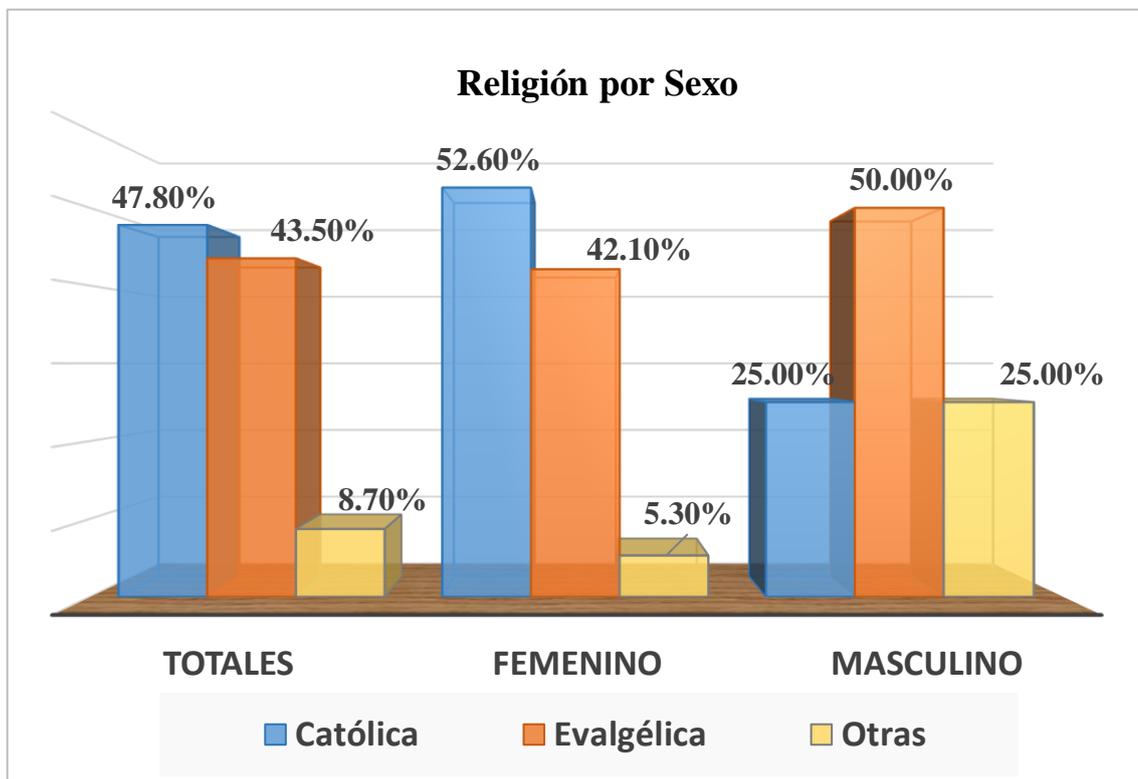


Figura 3. Religión según el Sexo de los estudiantes de primer año de Fisioterapia.

Fuente: Encuesta

Figura 3, muestra que la Religión más predominante de la población en estudio, es la religión católica con el 47.80% seguida de la religión evangélica con el 43.50% y otras con un 8.70%.

La religión según el sexo femenino: El 52.60% es católica, y el 42.10% pertenece a la religión evangélica y las otras religiones están conformadas con el 5.30%. Y según el sexo masculino mostro que el 50% profesan la religión evangélica, el 25% pertenecen a la religión católica, y el otro 25% pertenece a otras religiones. En conclusión, la religión Católica, seguida de la evangélica son las más predominantes, reflejando que la población Nicaragüense profesa algún tipo de religión.

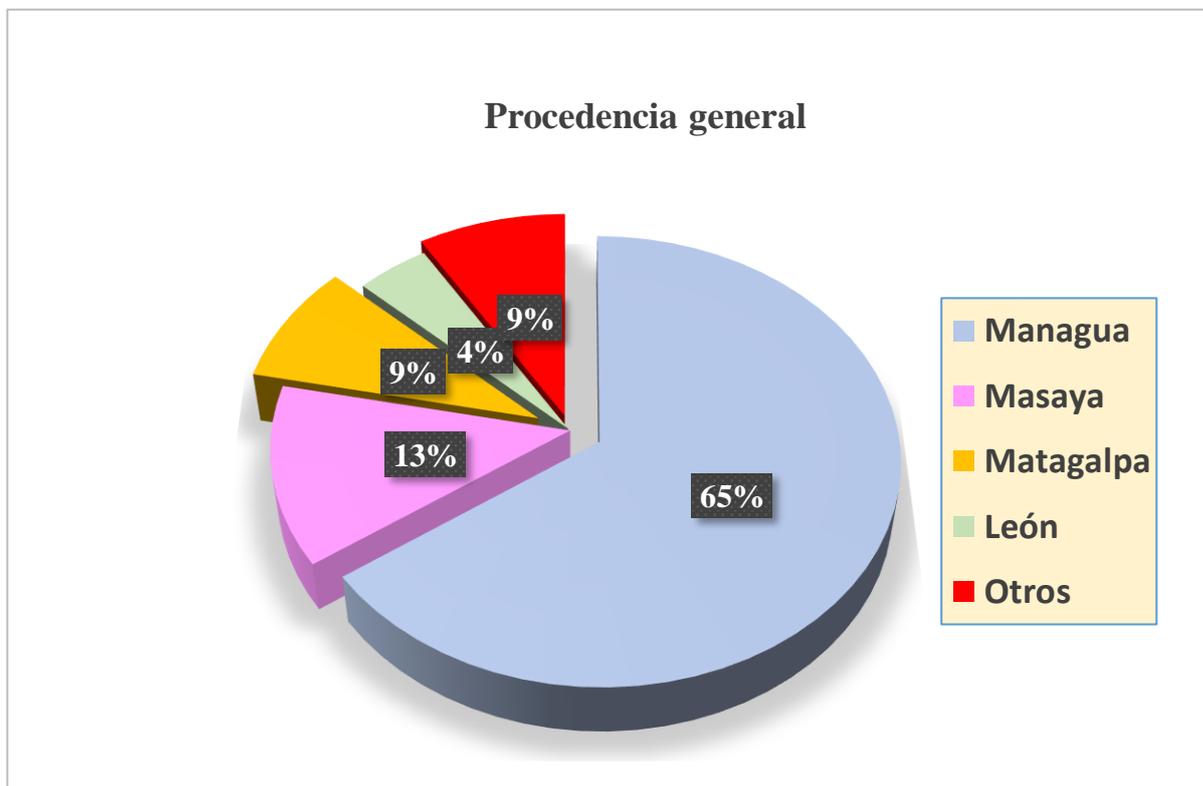


Figura 4. Procedencia general de los estudiantes de primer año de Fisioterapia.

Fuente: Encuesta

En la figura 4, la Procedencia general de la población en estudio, pertenece mayormente al Departamento de Managua con el 65%, seguida de los Departamentos de Masaya con el 13%, Matagalpa con el 9%, otros con el 9% y por último el Departamento de León con el 4%. Pudimos concluir que la procedencia de los estudiantes de fisioterapia de primer año en su mayoría son de Managua seguido de Masaya.

Conocimientos de alimentación y nutrición de los estudiantes de primer año de la Carrera de fisioterapia Unan Managua.

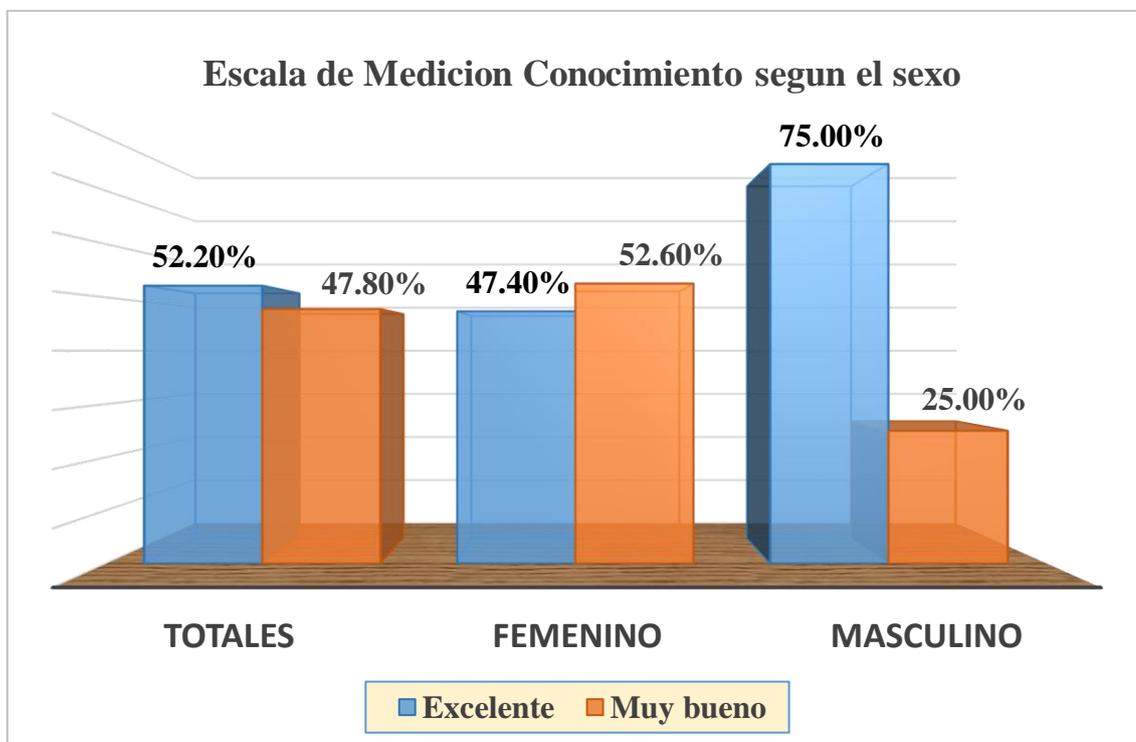


Figura 5 Escala de Medición Conocimiento según el sexo

Fuente: Encuesta

En la figura 5 se observa que los indicadores de conocimientos de alimentación y nutrición, en ambos sexos, el 52.20% tienen un conocimiento excelente y el 47.80% tienen un conocimiento muy bueno con respecto al tema de nutrición y alimentación, saben que alimentos son saludables para mantener su estado de salud óptimo.

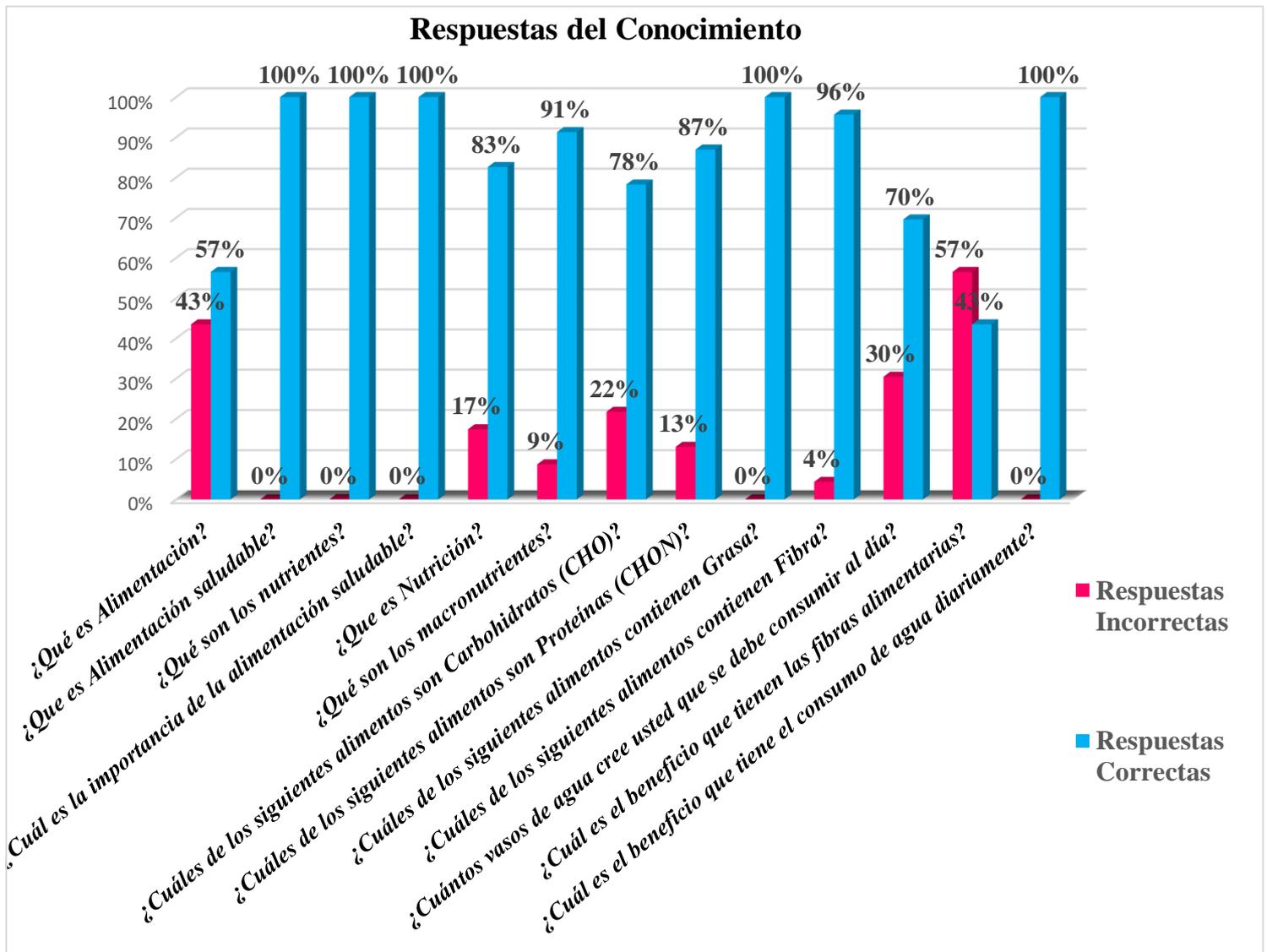


Figura 6 Respuestas de las preguntas de conocimientos de la población en estudio.

Fuente: Encuesta

La figura 6 muestra las respuestas de los conocimientos de alimentación y nutrición que posee la población en estudio. Se analizaron trece preguntas, donde la mayor parte de los adolescentes contestaron acertadamente, es decir, correctamente las preguntas sobre alimentación, nutrición, alimentación saludable, macronutrientes, fibra, consumo de agua; mientras que una mínima parte contestó incorrectamente.

Prácticas de alimentación y nutrición de los estudiantes de primer año de la carrera de fisioterapia Unan Managua.

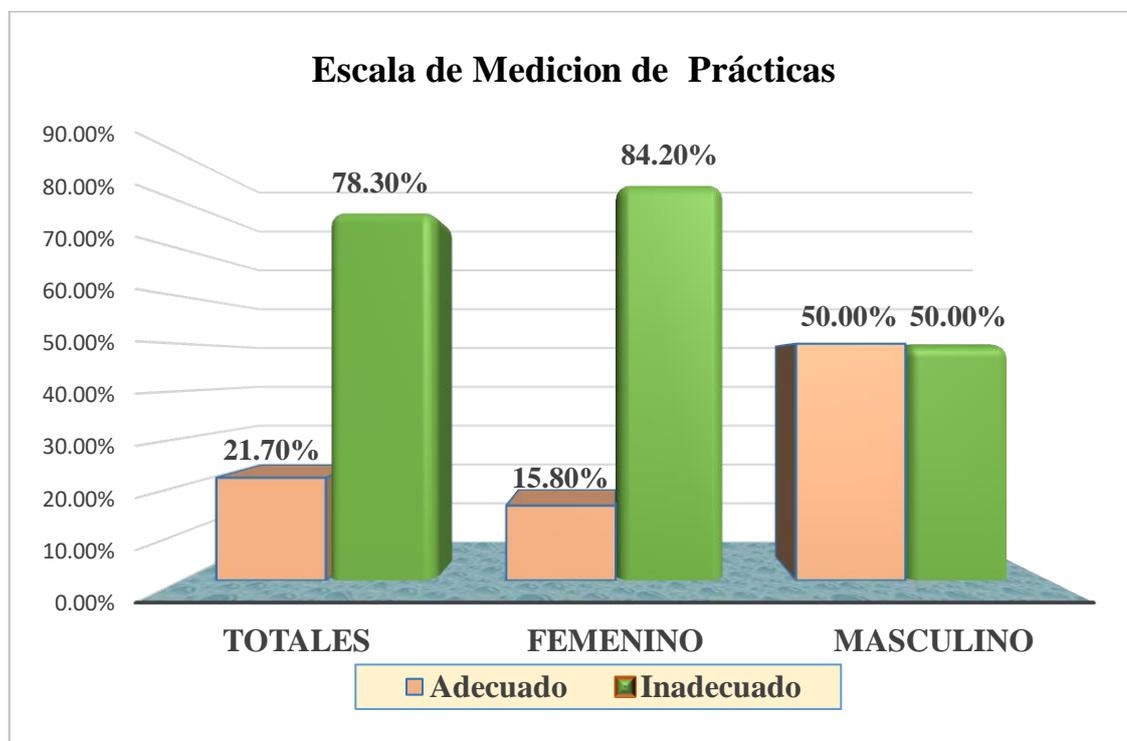


Figura 7 Escala de Medición de Prácticas

Fuente: Encuesta

En la figura 7, en la escala de Medición de las Prácticas de los encuestados se muestra la distribución por sexo, donde el sexo femenino presenta mayormente prácticas inadecuadas con el 84.20% y solo el 15.80% tiene prácticas adecuadas; mientras que el sexo masculino presenta el 50% tiene prácticas adecuadas y el otro 50% prácticas adecuadas. El total general de la población en estudio presenta prácticas inadecuadas con el 78.30% y solo el 21.70% tiene prácticas adecuadas.

La población en estudio presenta mayormente prácticas inadecuadas de alimentación y nutrición, siendo esta una grave problemática que afecta la salud en general, alterando el crecimiento, desarrollo físico y mental de los jóvenes.

Por lo tanto, la importancia de realizar prácticas adecuadas de alimentación y nutrición radica, en que el organismo pueda funcionar correctamente al disponer de todos los nutrientes como las vitaminas y minerales, carbohidratos, proteínas, grasas contenidas en los diferentes grupos de alimentos que necesita diariamente.

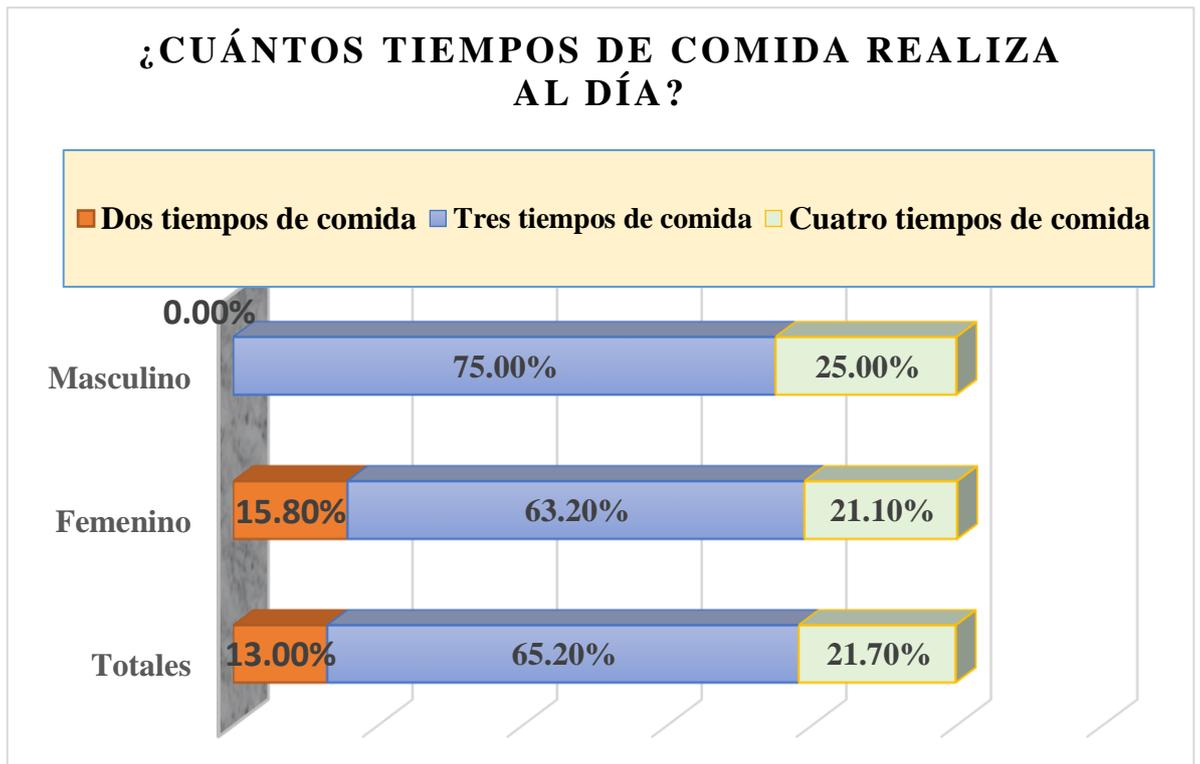


Figura 8 ¿Cuántos tiempos de comida realiza al día?

Fuente: Encuesta

En la Figura 8 se observa que el 65.20% de los estudiantes encuestados realizan 3 tiempo, el 21.70% realizan 4 tiempos de comida y el 13% realiza 2 tiempos. Esto nos indica que más del 50 % de la población en estudio realiza solo 3 tiempos de comidas, omitiendo las meriendas, las cuales son de gran importancia para reponer energía, controlar el hambre hasta las siguientes comidas, mejora la digestión, evita el agotamiento, se evita la gastritis y se mantiene los niveles de azúcar en sangre normales, con una ración reducida suficiente para saciar el apetito y aportar los macro y micronutrientes requeridos.

Como resultado, el total de los estudiantes encuestados, ninguno realiza los 5 tiempo de comidas que son los requeridos para la población en general, los cuales consiste en realizar 3 tiempos de comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) y 2 meriendas, una AM y otra PM.

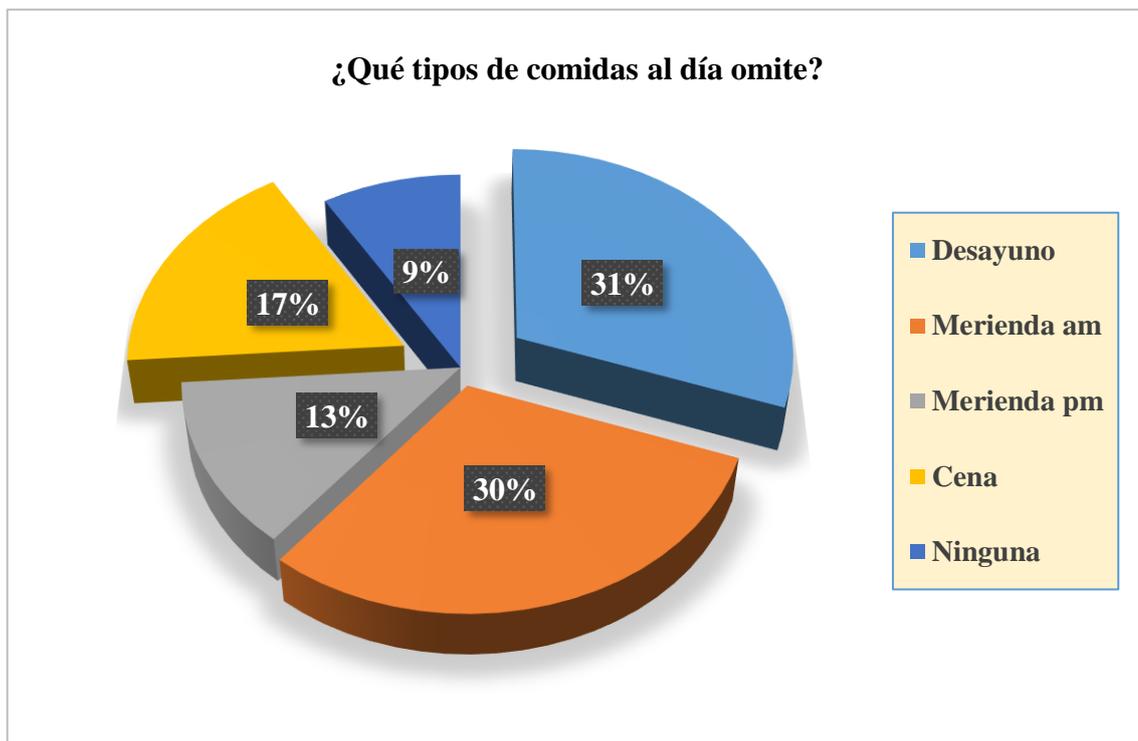


Figura 9 ¿Qué tipos de comidas al día omite?

Fuente: Encuesta

En la figura 9 observamos que el 31% de los estudiantes encuestados dijeron omitir el desayuno, el 30% dijo que la merienda am, el otro 13% dijo que es la merienda de la tarde, el 17% dijo que omitía la cena y finalmente un 9% de los encuestados dijo que ningún tiempo.

Se pudo observar en la figura anterior no. 19 ninguno en su totalidad realiza los 5 tiempos de comida, sin embargo, afirmaron en su mayoría que realizaban 3 tiempo de comidas los cuales no sabemos con certeza cuales son, si es que ingieren alimentos a media mañana en vez de desayuno, o realizan desayuno, almuerzo y merienda de la tarde y no realiza la cena.

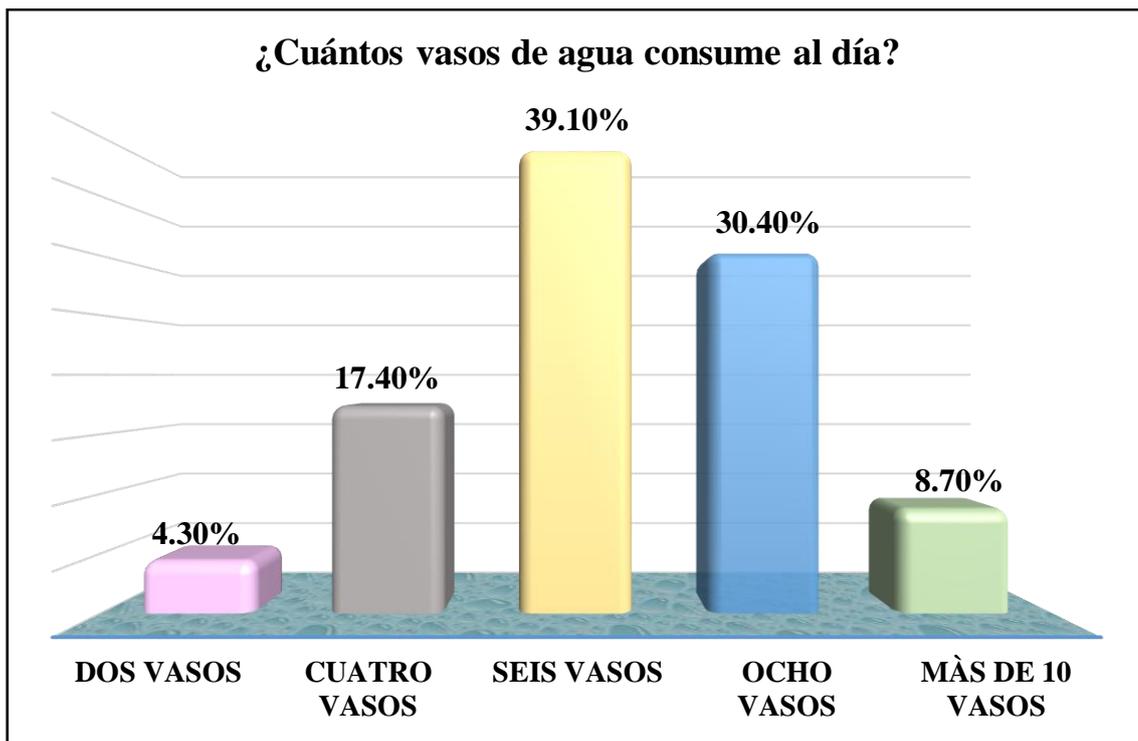


Figura 10 ¿Cuántos vasos de agua consume al día?

Fuente: Encuesta

En la figura 10 muestra el consumo de agua por vasos al día de la población en estudio, que se distribuyen de la siguiente manera: dos vasos con el 4.30%, cuatro vasos el 17.40%, seis vasos 39.10%, ocho vasos con el 30.40, y más de 10 vasos con un 8.70%. Indicando que la mayoría consume de 8 a más de 10 vasos de agua.

El consumo de agua de 2 a 3 litros, provee al organismo beneficios como la regulación y mantenimiento de la temperatura corporal, posibilitar el transporte de los nutrientes a las células, eliminar los desechos a través de la orina, la transpiración y las evacuaciones intestinales, lubricar y amortiguar las articulaciones y proteger los tejidos sensibles. (Álvarez & Rosado, 2021)

Según los resultados de la encuesta, 60.8 por ciento de los encuestados consumen hasta un máximo de 6 vasos de agua al día. Las recomendaciones de OMS indican que es necesario consumir 8-10 vasos de agua lo cual puede tener un efecto negativo hacia el organismo.

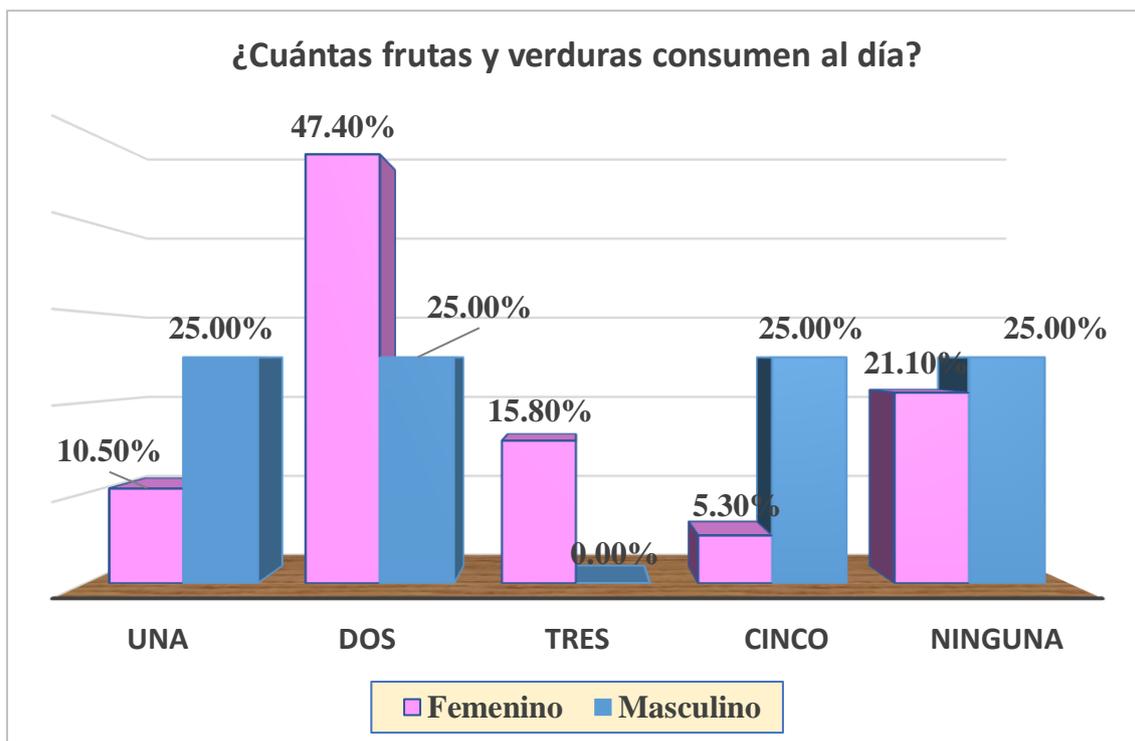


Figura 11 ¿Cuántas frutas y verduras consumen al día?

Fuente: Encuesta

En la figura 11 se muestra la cantidad de frutas y verduras que son consumidas diariamente por los encuestado siendo distribuidas de la siguiente manera: una fruta y verdura es consumida por el sexo femenino con el 10.50% y el sexo masculino el 25.00%; dos frutas y verduras son consumida por el sexo femenino con el 47.40 % y el sexo masculino el 25.00%; tres frutas y verduras son consumidas por el sexo femenino con el 15.80% y el sexo masculino el 00%; cinco frutas y verduras son consumidas por el sexo femenino con el 5.30 % y el sexo masculino el 25.00%; ninguna fruta y verdura es consumida por el sexo femenino con el 21.10 % y el sexo masculino el 25.00%.

La población en estudio que acertó en responder correctamente la respuesta fue solamente el 30.30%, mientras que el 69.70 % respondió incorrectamente, indicando un bajo consumo de frutas y verduras esto puede provocar un problema para la salud, ya que se reducen las defensas del organismo y sufrir de Hipovitaminosis.

Según la OMS, el consumo de frutas y verduras recomendado es de al menos cinco raciones al día dividido en tres frutas y dos verduras, ya que estas son ricas en fibra, vitaminas A, C, E y K folato y minerales como el potasio y magnesio. Ayudando en si a

disminuir el riesgo de enfermedades no transmisibles como el sobre peso y la obesidad, estreñimiento, problemas cardiovasculares. (OMS, 2018)

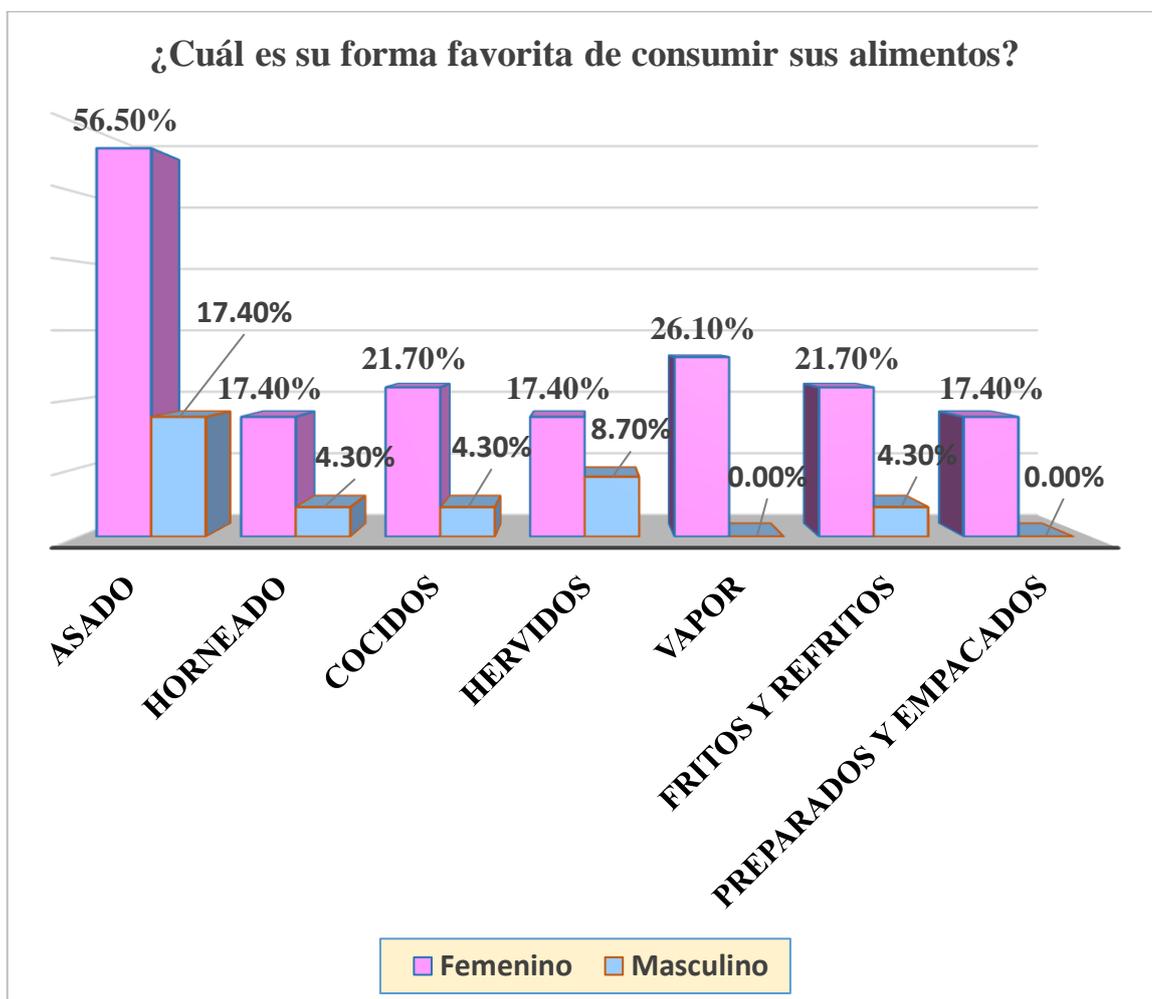


Figura 12 ¿Cuál es su forma favorita de consumir sus alimentos?

Fuente: Encuesta

La figura 12 muestra la forma favorita del consumo de los alimentos de la población en estudio, en la preparación de asado con el sexo femenino el 56.50%, y el masculino con el 17.40%; horneado con el sexo femenino el 17.40%, y el masculino con el 4.30%; cocido con el sexo femenino el 21.70%, y el masculino con el 4.30%; hervidos con el sexo femenino el 17.40%, y el masculino con el 8.70%; al vapor con el sexo femenino el 26.10%, y el masculino con el 00%; fritos y refritos con el sexo femenino el 21.70%, y el masculino con el 4.30%; preparados y empacados con el sexo femenino el 17.40%, y el masculino con el 00%.

Las preparaciones más preferidas por los encuestados son asada 73.9% y al vapor con el 26.10%., siendo los métodos de cocción más saludables los que permiten minimizar la pérdida de nutrientes manteniendo sus propiedades organolépticas. Los métodos más recomendables son los siguientes al vapor, asados, a la plancha y salteado. Existen dos tipos de Métodos o técnicas que son: las que actúan por expansión que se les introduce en agua o caldo como guisado y estofado, al vapor y en olla de presión; y las que se fundamentan en la "concentración", donde los jugos internos se mantienen en el interior del alimento como la preparación frita, asadas, horneadas, a la plancha y salteados. (Nieto, 2017)

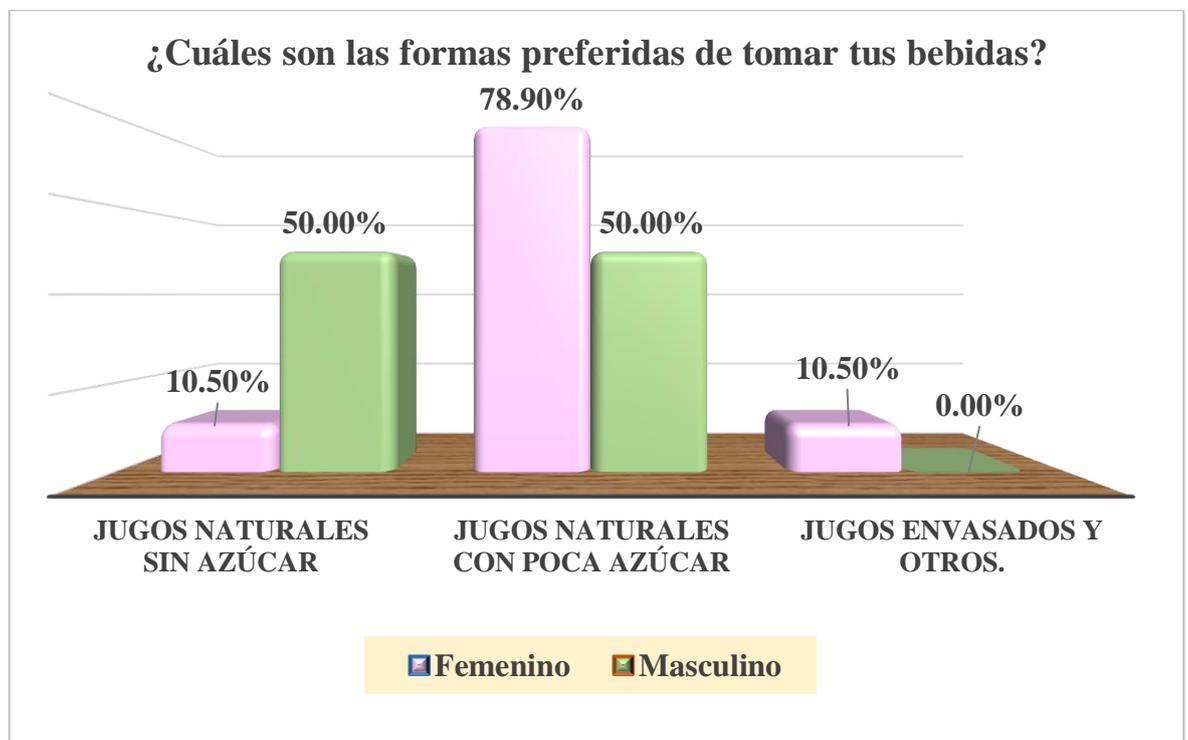


Figura 13 ¿Cuáles son las formas preferidas de tomar tus bebidas?

Fuente: Encuesta

En la figura 13 se muestran las formas preferidas en que toman sus bebidas los encuestados, donde los jugos naturales sin azúcar son consumidos por el sexo femenino con un 10.50%, y el masculino con el 50.00%; los jugos naturales con poca azúcar son consumidos por el sexo femenino con el 78.90%, y el masculino con el 50.00%; jugos envasados y otros el sexo femenino con el 10.50%.

Las preparaciones de los jugos de frutas implica la disminución de gran parte de su pulpa y fibra dietética, por tanto el índice glucémico se eleva y, a su vez el riesgo de descontrol de la Glucosa en sangre, conllevando aun problema más grave como la Diabetes Mellitus, es por ello, que se recomienda el consumo de piezas de frutas entera. Se debe tener en consideración que los jugos industrializados suelen contener grandes cantidades de azúcares.

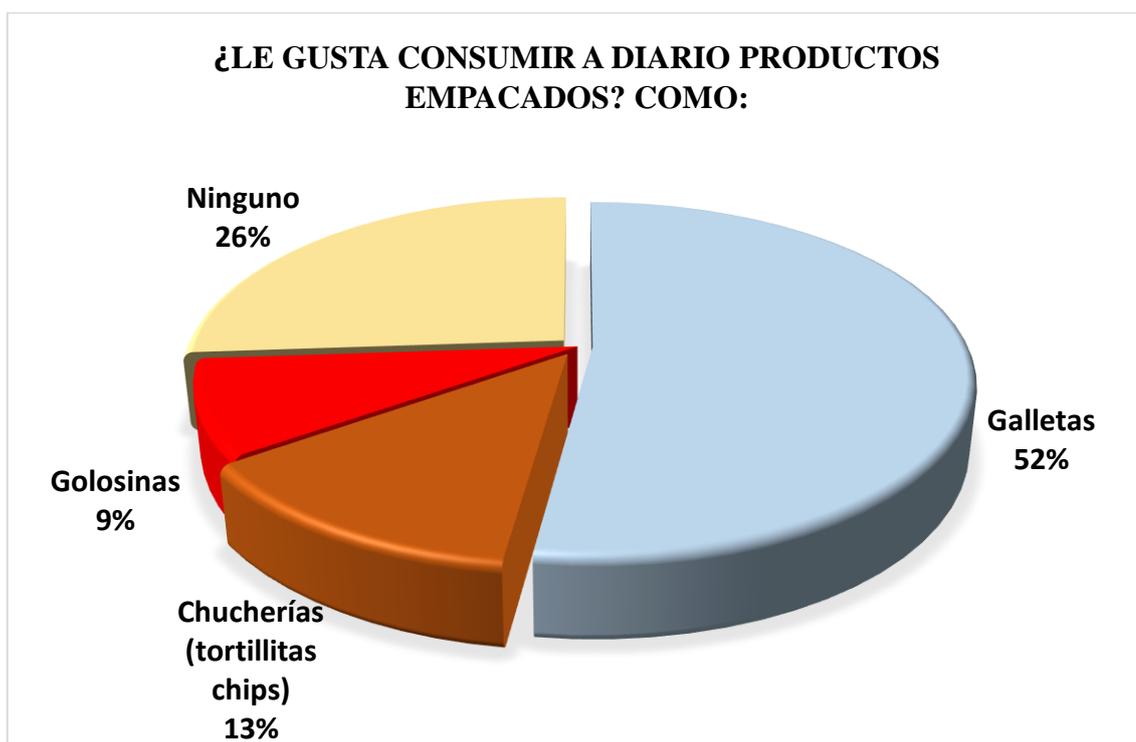


Figura 14 ¿Le gusta consumir a diario productos empacados?

Fuente: Encuesta

En la figura 14 muestra el consumo diario de productos empacados de los encuestados, siendo los más consumidos las galletas con el 52%, seguido de las chucherías con 13%, y golosinas con un 9%, y ninguno respondió con un 26%. Indicando que el 74% consume productos empacados, mientras que la minoría del 26% no lo consume.

Actualmente existe un vínculo estrecho entre los cambios en la dieta de alimentos reales o mínimamente procesados a alimentos ultra procesados con las tasas de sobrepeso y obesidad, ECNT relacionadas a la dieta. Es decir, que los productos

empacados o industrializados solo contienen calorías vacías, sin apenas nutrientes que alimenten el organismo, por lo que su única función es contentar un capricho del paladar.



Figura 15 ¿Usted les adiciona sal a sus alimentos después de preparados?

Fuente: Encuesta

En la figura 15 se muestra el consumo de sal adicionado a los alimentos de los encuestados, donde el 78% contestó que no adiciona sal a los alimentos después de preparados, y el 22% respondió que sí.

Según la Organización Mundial de la Salud, un consumo de sal inferior a 5 gramos diarios en adulto contribuye a disminuir la tensión arterial y el riesgo de enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular e infarto de miocardio. El principal beneficio de reducir la ingesta de sal es la correspondiente disminución de la hipertensión arterial. (OMS, 2020)

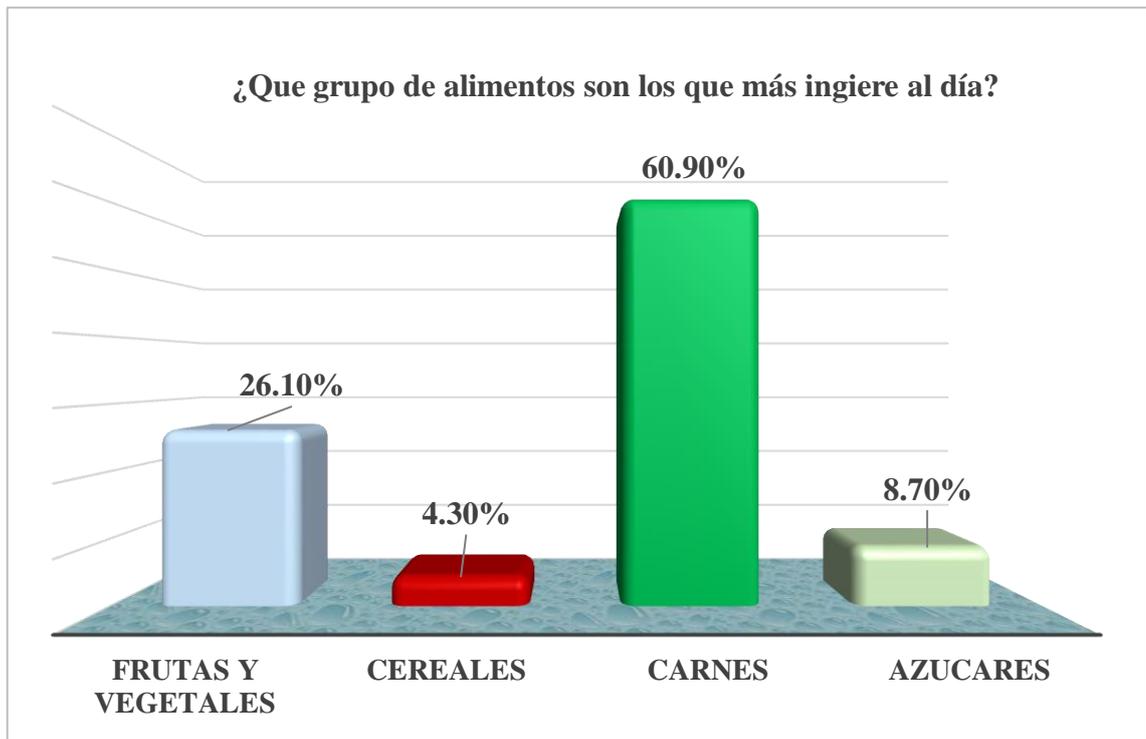


Figura 16 ¿Qué grupo de alimentos son los que más ingiere al día?

Fuente: Encuesta

En la figura 16, se muestran los grupos de alimentos que son consumidos diariamente por los encuestados que son los siguientes: Carnes con el 60.90%, frutas y vegetales con el 26.10%, azucares con el 8.70% y los cereales con el 4.30%.

Los encuestados consumen mayormente las carnes que pertenecen al grupo de alimentos constructores que forman, construyen y reparan los tejidos del cuerpo, pero cuando hay un exceso de proteínas produce una alteración metabólica al disminuir el pH, riesgo de la salud de los huesos, alteración hormonal debido a la acidosis y sobrecarga algunos órganos vitales como los riñones e hígado.

Indicando que no mantienen una alimentación balanceada, lo cual puede conllevar a padecer riesgo de carencias de nutrientes por la falta del consumo variado de los demás grupos de alimentos. (Padilla, García, & Castellanos, 2019)

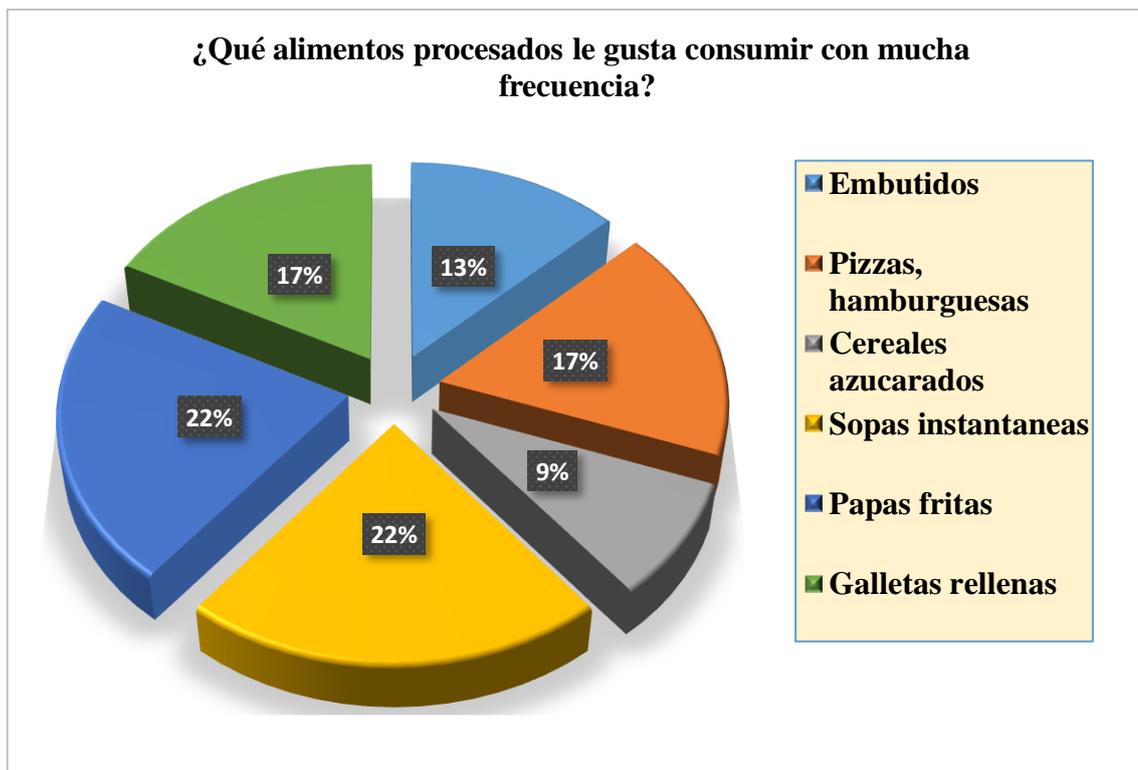


Figura 17 ¿Qué alimentos procesados le gusta consumir con mucha frecuencia?

Fuente: Encuesta

En la figura 17, muestra los alimentos procesados que les gusta consumir a los estudiantes con mayor frecuencia que son los siguientes: embutidos y las sopas instantáneas con el 22%, pizzas, hamburguesas y galletas rellenas con el 17%, cereales azucarados con el 9%, embutidos con el 13%. En conclusión a la mayoría de los encuestados les gusta consumir comidas rápidas o industrializadas.

A largo plazo el consumo frecuente de alimentos procesados provoca una sobrealimentación y esto ocurre porque se ingiere más del 50% de las calorías diarias recomendables, este tipo de alimentos provoca alteración del sentido del gusto, exceso de sodio, estreñimiento por el bajo aporte de fibra, caries por el alto contenido de azúcares simples, enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, sobrepeso, Hipertensión arterial. Este tipo de alimento deben ser consumido en la dieta con moderación y esporádicamente.

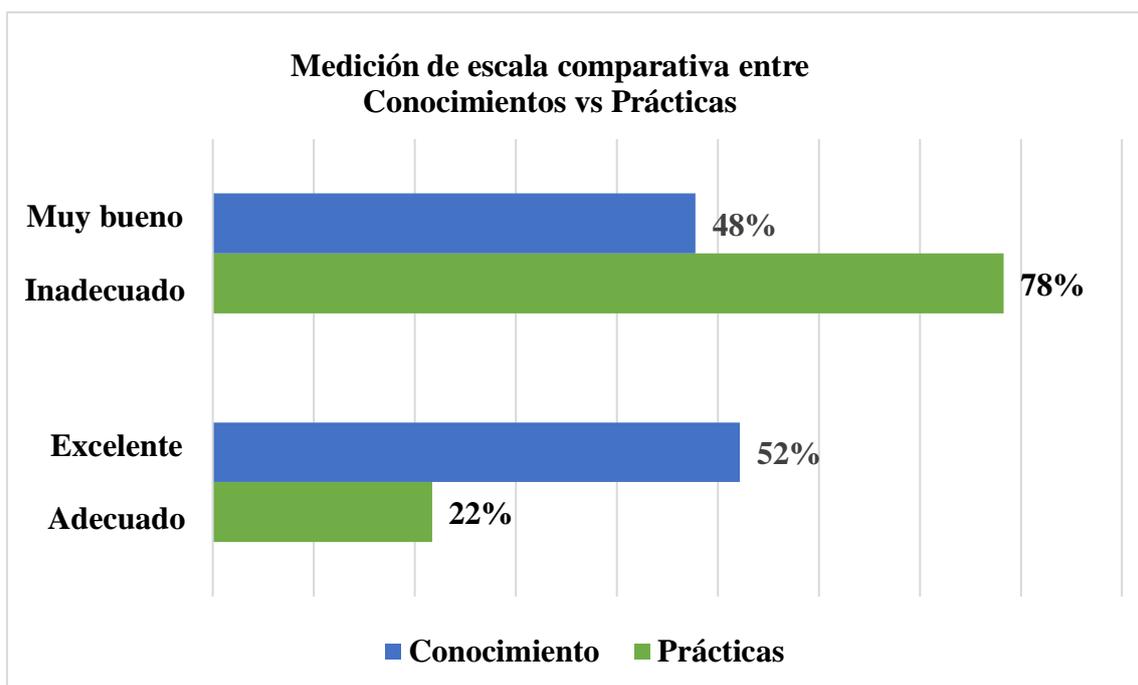


Figura 18 Medición de escala comparativa entre Conocimientos vs Prácticas.

Fuente encuesta.

En la figura 18, en la medición de la escala comparativa entre los conocimientos y las prácticas que realizan los encuestados, se muestra que los conocimientos tienen una escala de Excelentes con el 52% y muy buenos con el 48% mientras que las prácticas tienen una escala de inadecuadas con el 78% y adecuadas con el 22%.

En la escala de conocimientos excelentes en relación con las prácticas adecuadas, se demuestra que aunque tengan un conocimiento mayor sus prácticas son en su minoría adecuadas; mientras que la escala de conocimientos muy buenos es inferior en relación con las prácticas inadecuadas que tienen un porcentaje mayor, demostrando que tienen un conocimiento menor en relación con sus prácticas son en su mayoría son inadecuadas.

Al hacer una comparación con las escalas de conocimiento y de la escalas de las prácticas que realizan se demuestra, que aunque los estudiantes tengan conocimientos muy buenos y excelentes realizan prácticas inadecuadas en su mayoría.

Consumo alimentario de los estudiantes de Fisioterapia de Primer año Unan Managua.

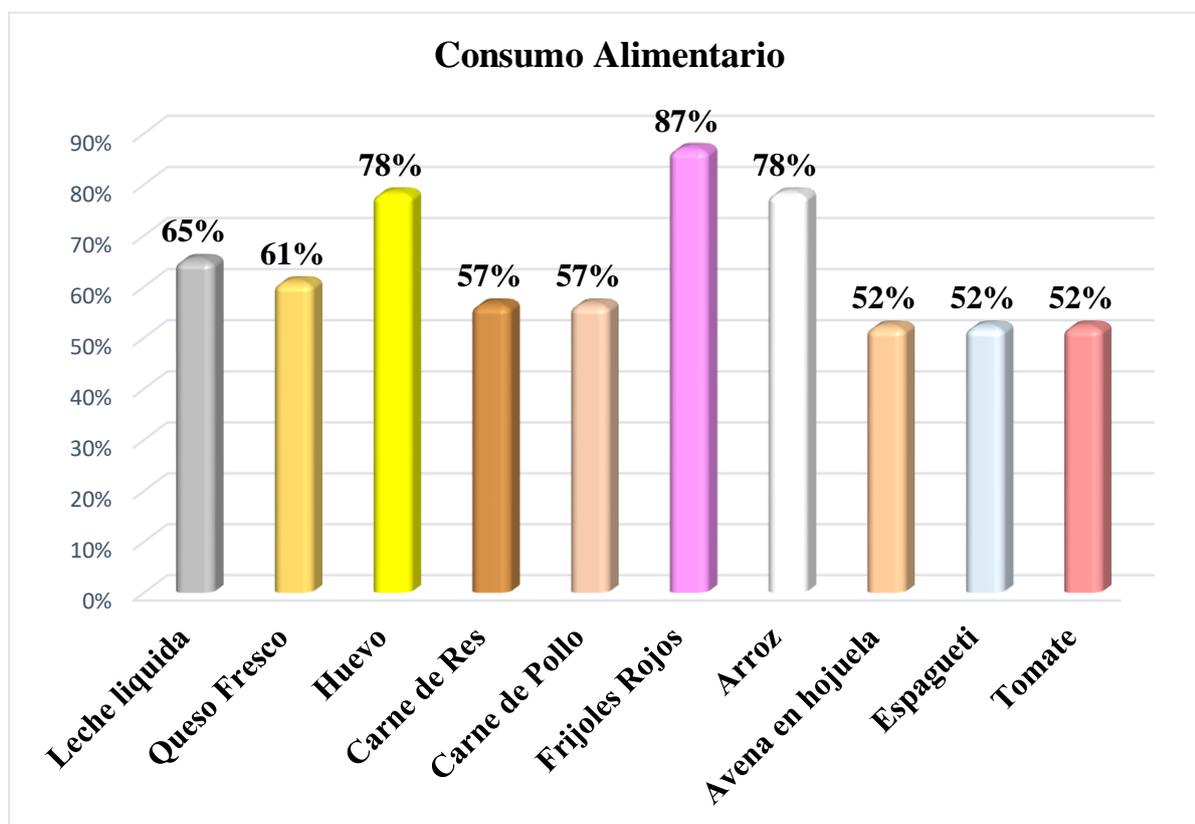


Figura 19 Consumo alimentario de los estudiantes de primer año de Fisioterapia.

Fuente: Encuesta

Figura 19 se muestra el consumo alimentario de la población en estudio, donde se tomó los alimentos consumidos con la frecuencia de más del 50% de 3 a veces por semana y de 5 a más veces por semana, el Patrón de consumo está centrado principalmente en alimentos básicos y derivados con un total de 10 alimentos contenidos en los diferentes grupos de alimentos que son: el Arroz con el 78%, frijoles rojos con 87%, Huevo 78%, leche líquida 65%, queso fresco 61%, carne de res 57%, tomate 52%, espagueti 52%, avena en hojuelas 52%.

En conclusión, la alimentación de los estudiantes es poco variada, puesto que solamente incluyen pocos grupos de alimentos que son mayormente los Cereales (arroz, espagueti, avena en hojuela), leguminosas (frijoles), Huevos, Carnes, Lácteos y derivados (Queso fresco, leche líquida), verduras y hortalizas (tomate).

Una mala alimentación puede provocar problemas de salud como la disminución de las respuestas del sistema inmunológico, alteración del desarrollo físico y mental e incrementando la vulnerabilidad de las enfermedades como la desnutrición, Diabetes Mellitus, Osteoporosis, cáncer de colon, sobrepeso y obesidad, Hipertensión Arterial, Hipercolesterolemia, caries dental, enfermedades cardiovasculares y anemia. Indicando que necesitan mejorar su alimentación incluyendo los demás grupos de alimentos que son verduras y hortalizas, frutas, leguminosas.

Capítulo V.

10. Conclusiones

- 1) En relación a los datos sociodemográficos se encontró que los rangos de edades más predominantes de los estudiantes de primer año de fisioterapia son de 16 a 19 años, el sexo femenino representando por la mitad y el sexo masculino con un cuarto de los encuestados, la mayor parte son solteros, menos de un cuarto casados o conviven en unión libre, la mitad de los universitarios profesan la religión católica, seguida de la religión evangélica con el cuarenta y dos por ciento, la procedencia de los estudiantes son del departamento de Managua con más del tres cuartos, seguida de los departamentos de Masaya y Matagalpa. . Son datos que demuestran cómo estas características influyen en la forma en que los estudiantes asimilan los conocimientos que adquieren durante sus estudios.
- 2) Respecto a los conocimientos de alimentación y nutrición los estudiantes de Fisioterapia se encontró que tanto del sexo femenino como en el masculino presentaron conocimientos muy buenos y excelentes sobre temas relacionados a los conceptos básicos de alimentación y nutrición como macro y micronutrientes, consumo de fibra, sal, agua, tiempos de comida, alimentación saludable y nutrición. Es fundamental que los jóvenes tengan conocimientos sobre la importancia de una adecuada alimentación y nutrición, para asegurar el desarrollo físico, prevenir las deficiencias nutricionales, y a su vez, la prevención de enfermedades cuyas manifestaciones clínicas ocurren en la edad adulta.
- 3) Sobre las prácticas de alimentación y nutrición de los estudiantes se obtuvo que son inadecuadas, con más del ochenta por ciento, entre las cuales se observa que omiten las meriendas y algunos tiempos de comida; consumen menos de ocho vasos de agua al día; el consumo de frutas y verduras máximo es de 1 a 3 porciones; en su totalidad los encuestados consumen productos empacados y bebidas industrializadas.

Entre los grupos de alimentos más ingeridos son las carnes con más del sesenta por ciento, mientras que el grupo de frutas y vegetales, azúcares y cereales son consumidos menormente al día; a la mayoría de los encuestados les gusta consumir comidas rápidas como los embutidos, pizzas, hamburguesas, cereales azucarados, sopas instantáneas, papas fritas y galletas rellenas. Mientras que las prácticas de alimentación adecuadas representan el veinte y dos por ciento, siendo las preparaciones más preferidas por los encuestados el asado y al vapor.

- 4) El consumo alimentario de los encuestados, se encontró que está centrado principalmente en alimentos básicos como: el arroz, espaguetis, avena en hojuelas, leguminosa: frijoles rojos, lácteos: leche líquida y queso fresco, productos carnicos: carne de res; huevo, y los vegetales: tomate. Observándose que tienen una alimentación poca varia y de baja calidad nutricional, esto puede conllevar a desarrollar carencias nutricionales, por lo cual, necesitan mejorar su alimentación que sea balanceada y variada, incluyendo los demás grupos de alimentos que son verduras, hortalizas, frutas, y leguminosas.

Al hacer una comparación con las escalas de conocimiento y de la escalas de las prácticas que realizan se demostró, que aunque los estudiantes tengan conocimientos excelentes y muy buenos, realizan prácticas inadecuadas en su mayoría, siendo esta una problemática importante para la salud de los encuestados.

11. Recomendaciones

A la UNAN- Managua

- Implementación de proyectos sociales en educación nutricional y alimentaria, con el fin de concientizar a la población sobre temas relacionados a la importancia de una alimentación saludable y la relación de la alimentación y nutrición con las enfermedades por carencia o exceso de nutrientes.
- Fomentar el seguimiento de la línea de investigación de tesis sobre estos temas de estudio.

Al Departamento de Fisioterapia y al POLISAL

- El Departamento de Fisioterapia debe realizar en coordinación con el Departamento de Nutrición, y con el apoyo de estudiantes de la carrera de Nutrición talleres sobre temas de alimentación y nutrición.

A los participantes del estudio

- Asistir a la clínica nutricional del Departamento de Nutrición para recibir recomendaciones dietéticas diarias para una alimentación saludable.
- Mejorar su alimentación a través de elecciones y preparaciones de alimentos saludables como al asados, a la plancha, al vapor
- Realizar 5 tiempos de comida distribuidos en tres tiempos de comida principales (desayuno, almuerzo y cena.) y 2 meriendas am y pm.
- Aumentar la ingesta diaria del consumo de 3 a 5 porciones de frutas, verduras y vegetales disponibles de temporada.
- Disminuir el consumo de todas las comidas rápidas e industrializadas en la alimentación diaria, reducir el consumo de azúcares, jugos edulcorados, envasados y embotellados, no adicionar sal a los alimentos ya preparados.
- Incrementar el consumo de agua tomando como mínimo de 2 a 3 litros al día para mantenerse hidratado.

12. Bibliografía

A.Montero, B. N. (2006). Nutricion Hospitalaria. Madrid España.

Alvarado, C. A. (2018). CONOCIMIENTOS, PRÁCTICAS Y PERCEPCIONES RESPECTO A ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES . Managua.

Álvarez, J. R., & Rosado, C. I. (2021). En El libro blanco de la hidratacion (pág. 172). España: Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación.

Aragón, A. P. (2020). Nutrición y adolescencia. 64-84.

Aragon, S. M., & Marcos, E. (2008). La nutricion de la adolescente. Habitros Saludables. ELSEVIER, 42-47.

Azcona, A. C. (2013). Manual de Nutricion y Dietetica. Madrid.

Azcona, Á. C. (2013). Manual de Nutrición y Dietética. Madrid, España.

Basulto, J., Baladia, E., Manera, M., & Miserach, M. (03 de 2013). ResearchGate. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/236631599_Definicion_y_caracteristicas_de_una_alimentacion_saludable

CECUSS. (2021). Estado Civil. Chile.

Centro Europeo de Postgrados. (2021). Obtenido de CEUPE: <https://www.ceupe.mx/blog/tipos-de-conocimientos.html>

Cerda, C.c.l. G.b. (2016). Ministerio de Salud. Obtenido de GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA EDUCACION NUTRICIONAL EN COSTA RICA: https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/vitaminaA.pdf

Dirección de Planificación y Evaluación Institucional, c. e. (2017). Informe Financiero . Managua.

Escalé, M. T. (06 de Junio de 2019). FAROS Sant Joan de Deu. Obtenido de <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/alimentacion-adolescencia-debemos-saber>

Escalona, L. P., & Machado, I. C. (2020). Gestión del Conocimiento Científico, un acercamiento para su organización. Panorama. Cuba y Salud.

Española, R. A. (2021). Obtenido de <https://dle.rae.es/sexual>

Española, R. A. (2021). Real Academia Española. Obtenido de <https://definicion.de/sociodemografico/>

García, A. M., Velázquez, M. N., & Bernal, A. I. (2015). Alimentación saludable. Healthy nutrition, 13.

García, O. E., & Rodríguez, C. C. (2011). La educación en nutrición: el caso de la fibra. Revista de Investigacion Numero 73, 14.

Ibotello. (02 de 2017). Nuticion y Alimentacion. Obtenido de UV: <https://www.uv.mx/personal/ibotello/files/2017/02/NUTRICI%C3%93N-Y-ALIMENTACI%C3%93N-2.pdf>

Juárez, A. O. (s.f.). Factores de riesgo para el consumo de tabaco en una poblacion de adolescentes escolarizados. En Tesis UNMSM.

Machado, C. M., Palma, J. d., Flores, K. V., & Rocha, W. A. (2018). Conocimientos, percepción, prácticas y estilos de vida de la comunidad universitaria miembros del CIUSSAN / CNU. Nicaragua.

Mahan, L. k., Stump, S. S., & Raymond, J. L. (2013). Krause Dietoterapia. Barcelona, España: España.

Martínez, G. A., Morales, F. M., & Molina, F. A. (2016). CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN QUE POSEEN LOS ESTUDIANTES DE CUARTO Y QUINTO AÑO DEL COLEGIO PRIVADO Y PUBLICO y Dieta Estado nutricional. Managua.

Mendoza, R. H., Ruiz, M. A., & Gaitán, G. D. (2016). CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE SALUD, ALIMENTACIÓN Y QUE POSEEN LOS ESTUDIANTES BECADOS INTERNOS DEL POLISAL. Managua.

Mexico, G. d. (22 de 03 de 2017). La importancia de una buena hidratación. Obtenido de <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-importancia-de-una-buena-hidratacion>

Miguelsanz, J. M., Corral, L. M., & Belinchón, M. P. (2019). En Alimentación en el adolescente (pág. 6). Santiago de Compostela. Obtenido de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf

Moncada, R. O. (2013). Tipo de bebidas consumidas por los estudiantes universitarios. Zaragoza, España.

Moñino, M., Rodrigues, E., Tapia, M. S., & Domper, A. (2016). Evaluación de las actividades de promoción de consumo de frutas y verduras en 8 países miembros de la Alianza Global de Promoción al Consumo de Frutas . Revista Española de Nutricion Humana y Dietetica.

Nieto, C. (2017). Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo. ELSEIVER, 15-19.

Nomdedeu, C. L., Cuadra, A. G., & Lopezosa, P. M. (2000). Nutricion Saludable y Prevencion de trastornos Alimentarios. Madrid.

OMS. (22 de 03 de 2017). La importancia de una buena hidratacion. Obtenido de <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-importancia-de-una-buena-hidratacion>

OMS. (31 de Agosto de 2018). Obtenido de Alimentacion Sana: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Frutas%2C%20verduras%20y%20hortalizas,diaria%20suficiente%20de%20fibra%20diet%C3%A9tica>.

OMS. (31 de 08 de 2018). Alimentacion sana . Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

OMS. (29 de Abril de 2020). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>

OMS. (29 de 04 de 2020). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>

OMS. (2021). Organizacion Mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>

Padilla, O., García, L. E., & Castellanos, R. (08 de 2019). Carga ácida de la dieta; mecanismos y evidencia de sus repercusiones en la salud. Obtenido de [//www.revistanefrologia.com/es-carga-acida-dieta-mecanismos-evidencia-articulo-S0211699519300037](http://www.revistanefrologia.com/es-carga-acida-dieta-mecanismos-evidencia-articulo-S0211699519300037)

Paredes, K. F., & Miramontes, E. H. (2013). Frecuencia de Consumo de Alimentos, Índice de Masa Corporal y Porcentaje de Grasa en estudiantes Universitarios. Redalyc Org, 6.

Pedriatria, A. E. (2017). Comer bien y sano en la adolescencia. ENFAMILIA AEP.

Popkin, B. (2020). El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud. FAO. Obtenido de <https://www.fao.org/3/ca7349es/CA7349ES.pdf>

Porto, J. P., & Gardey, A. (2020). Real Academia Española(RAE).

ProNicaragua. (2020). Perfil Demografico de Nicaragua. Nicaragua.

Ramos, E. P. (2018). CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES ADOLESCENTES. Puno, Peru.

Real Academia Española. (2021). Obtenido de <https://definicion.de/sociodemografico/>

Real Academia Española. (2021). Obtenido de <https://dle.rae.es/edad>

Reynaud, A. C. (2014). Requerimiento de micronutrientes y oligoelementos. Scielo.

Rodrigo, C. P., Aranceta, J., Salvador, G., & Moreiras, G. V. (2015). Métodos de Frecuencia de consumo alimentario. Revista Española de Nutricion Comunitaria, 8.

Román, V., & Quintana, M. (2010). Nivel de influencia de los medios de comunicación sobre alimentación saludable en adolescentes de colegios públicos de un distrito de Lima. An Fac med.

Salas Salvadó, J., Maraver, F., Rodríguez Mañas, L., Pipaon, M. S., & Vitoria, I. (2021). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. Scielo.

Salud, O. P. (3 de 10 de 2010). Seguridad Alimentaria y nutricional. Obtenido de <https://www.paho.org/es/noticias/3-10-2010-seguridad-alimentaria-nutricional>

Salud, S. d. (22 de Marzo de 2017). Elemento esencial para el cuerpo humano en cualquier etapa de la vida. Obtenido de <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-importancia-de-una-buena-hidratacion>

Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2014). Metodología de la Investigación . Mexico: Sexta Edición.

Sánchez, .. I., Zamora, H. B., & García, I. H. (2021). Autoevaluación Institucional con fines de acreditación internacional. Managua.

Sánchez, H. M., & Espinoza, M. S. (2021). Conocimientos, prácticas alimentarias y estilos de vida de los estudiantes becados internos de instituto politécnico de la Salud (I.P.S) UNAN Managua. Managua.

Somos Unan Managua. (2021). Obtenido de <https://www.unan.edu.ni/index.php/mision-y-vision>

Villalobos, J. (26 de Julio de 2021). Universidad de Bogota Jorge Tadeo Lozano. Obtenido de UTADÉO: <https://www.utadeo.edu.co/es/noticia/destacadas/bienestar-universitario/72301/conoce-todo-sobre-los-grupos-de-alimentos>

Villegas, Z. (2016). PRÁCTICAS Y PRAXIS DE INVESTIGACIÓN EN LAS UNIVERSIDADES. Ciencias de la Educación, 13.

Wikipedia. (20 de 02 de 2022). Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Religi%C3%B3n_en_Nicaragua

Wikipedia, F. (14 de Octubre de 2021). Organización Territorial de Nicaragua. Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Nicaragua#Organizaci%C3%B3n_territorial

Zamudio, L. F. (19 de 10 de 2021). Centro de Estudios y Servicios en Salud. Obtenido de <https://www.uv.mx/veracruz/cess/vinculacion-y-extension/nutricion/>

Zazo, A. B., & Giner, C. P. (2016). Conceptos Básicos en Alimentación y Nutrición. Madrid, España.

Zazo, A. B., & Giner, C. P. (2016). Conceptos Básicos en Alimentación y Nutrición. Madrid, España.

ANEXOS

Anexo 1



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

HOJA CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTE DE INVESTIGACION.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA

UNAN-MANAGUA

INSTITUTO POLITECNICO DE LA SALUD

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.



Tema de investigación:

Conocimientos y prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de primer año de la carrera de Fisioterapia POLISAL-UNAN Managua 2021.

Propósito del Estudio:

Evaluar los conocimientos y prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de primer año de la carrera de Fisioterapia POLISAL-UNAN Managua 2021.

Quienes participaran:

Participaran en este estudio los estudiantes de primer año de la carrera de Fisioterapia del POLISAL-UNAN Managua.

En qué consiste la Participación:

En la recopilación de información utilizando encuestas para evaluar los conocimientos y prácticas de Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes de Fisioterapia.

Confidencialidad:

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

Beneficios:

Es de suma importancia su participación, ya que este estudio ayudará a contribuir a mejorar los conocimientos sobre la Alimentación y Nutrición y las prácticas que realizan.

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 las investigadoras:

Anielka Karina González González con número de celular 85304865

Frania Yocasta Mercado con número de celular 85613050

Glausia Ramírez Díaz con número de celular 77981691

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

Nombre del participante.
año)

Firma del participante.

Fecha (día/mes/

Anexo 2

Encuesta sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera De Fisioterapia del POLISAL-UNAN Managua 2,021.



Numero de encuesta:

Fecha:

Encuestador:

Bienvenido al cuestionario.

Estimado participante, la presente encuesta corresponde al estudio sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes de Fisioterapia del POLISAL-UNAN Managua. El propósito de este estudio es Evaluar los Conocimientos y las prácticas de Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes. Agradecemos de antemano su honestidad y tiempo.

1. Características sociodemográficas de la población en estudio. Marque con una X la respuesta que seleccione.

1.1 Edad:

De 16 a 19 años

De 20 a 24 años

De 25 a 29 años.

1.2 Sexo:

Femenino

Masculino

1.3 Estado civil:

Casado

Unión libre

Soltero

Otros

1.4 Religión:

Católica

ateo

Evangélica

Otras

Testigo de Jehová

1.5 Procedencia:

Managua

Granada

Masaya

Rivas

Carazo

Matagalpa

Estelí

León

Otros

2. Conocimientos de alimentación y nutrición. Encierre la respuesta correcta.

2.1 ¿Qué es alimentación?

- a) Es todo lo que comemos y bebemos normalmente.
- b) Cantidad de alimento con el cual contamos para el consumo humano.
- c) Es el conjunto de actos consientes y voluntarios que van dirigido a la ingestión de alimentos.
- d) a y b son correctas

2.2 ¿Que es alimentación saludable?

- a) Es aquella que a través de los alimentos que se ingieren, aportan nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.
- b) Es aquella alimentación que es variada y de calidad que proporciona un óptimo estado de salud.
- c) Es aquella alimentación que provee al menos un alimento el cual es fuente de los nutrientes esenciales.
- d) Todas son correctas.

2.3 ¿Qué son los nutrientes?

- a) Son sustancias que están en los alimentos llamados carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.
- b) Son sustancias contenidas en los alimentos que el organismo necesita para realizar su funcionamiento vital.
- c) a y b son correctas.
- d) Ninguna es correcta.

2.4 ¿Cuál es la importancia de la alimentación saludable?

- a) Ayuda a protegernos de la mal nutrición.
- b) Nos protege de las enfermedades no trasmisibles relacionadas con la alimentación.
- c) Ayuda a mantener un peso saludable.
- d) Todas son correctas.

2.5 ¿Que es nutrición?

- a) Es la utilización o aprovechamiento de los alimentos que son ingeridos para un adecuado funcionamiento, crecimiento y el mantenimiento vital del cuerpo humano
- b) Es el proceso a través del cual el organismo obtiene de los alimentos la energía, los nutrientes indispensables para la salud.
- c) Es el proceso biológico en el que el organismo asimila los alimentos.
- d) a y b son correctas.

2.6 ¿Qué son los macronutrientes?

- a) Son sustancias contenidas en los alimentos que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades.
- b) Son sustancia de los alimentos que el cuerpo necesita en grandes cantidades para mantener la vida.
- c) Son sustancias que contienen los alimentos como: carbohidratos, proteínas y grasas.
- d) b y c son correctas.

2.7 ¿Cuáles de los siguientes alimentos son carbohidratos (CHO)?

- a) Cereales, pan, arroz, pastas, vegetales, frutas y hortalizas.
- b) Leche, carne, pescado, huevos.
- c) Queso y mortadela.
- d) Yuca, aceitunas y mermelada.

2.8 ¿Cuáles de los siguientes alimentos son proteínas (CHON)?

- a) Leche, carne, pescado, huevos y queso.
- b) Arroz, pan, leguminosas, vegetales.
- c) Cereales, pan, arroz, pastas.
- d) Lácteos y vegetales.

2.9 ¿Cuáles de los siguientes alimentos contienen grasa?

- a) Alimentos lácteos, aceites, mantequilla.
- b) Cereales, pan, arroz, pastas, galleta y huevo.
- c) Margarina, aguacate y carnes.
- d) a y c son correctas.

2.10 ¿Cuáles de los siguientes alimentos contienen fibra?

- a) Camarón, sardinas, salmón.
- b) Frutas, leguminosas y cereales.
- c) Vegetales y verduras.
- d) b y c son correctas.

2.11 ¿Cuántos vasos de agua cree usted que se debe consumir al día?

- a) 4 vasos
- b) 6 vasos
- c) 8 vasos
- d) Más de 8 vasos

2.12 ¿Cuál es el beneficio que tienen las fibras alimentarias?

- a) Ayuda a prevenir el estreñimiento y reduce el riesgo de hemorroides.
- b) Disminuye la masa fecal provocando heces más voluminosas y blandas.
- c) Previene otras alteraciones del aparato no digestivo.
- d) Ninguna es correcta.

2.13 ¿Cuál es el beneficio que tiene el consumo de agua diariamente?

- a) Mejora la digestión de los alimentos y evita el estreñimiento.
- b) Regula la temperatura corporal.
- c) Reduce el riesgo de enfermedades y mejora el sistema inmunológico.
- d) Todas son correctas.

3. Prácticas de alimentación y nutrición. Marque con una X la respuesta que seleccione.

3.1 ¿Cuántos tiempos de comida realiza al día?

- Uno tiempos de comida.
- Dos tiempos de comida.
- Tres tiempos de comida.
- Cuatro tiempos de comida
- Cinco tiempos de comida

3.2 ¿Qué tipos de comidas al día omite?

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Desayuno | <input type="checkbox"/> Merienda am |
| <input type="checkbox"/> Almuerzo | <input type="checkbox"/> Merienda pm |
| <input type="checkbox"/> Cena | <input type="checkbox"/> Ninguna |

3.3 ¿Cuántos vasos de agua consume al día?

- 2 vasos 4 vasos 6 vasos 8 vasos
 10 vasos Más de 10

3.4 ¿Cuántas frutas y verduras consume al día?

- Una Dos Tres
 Cuatro Cinco Ninguna

3.5 ¿Cuál es su forma favorita de consumir sus alimentos? Puedes marcar más de una opción.

- Asado Hervidos Preparados y empacados.
 Horneado Vapor Otros
 Cocidos Fritos y refritos

3.6 ¿Cuáles son las formas preferidas de tomar tus bebidas?

- Jugos naturales sin azúcar.
 Jugos naturales con poca azúcar.
 Jugos naturales con mucha azúcar.
 Jugos envasados y otros.
 Bebidas carbonatadas.

3.7 ¿Le gusta consumir a diario productos empacados? como:

- Galletas
 Chucherías (tortillitas chips)
 Golosinas
 Ninguna.

3.8 ¿Usted le adiciona sal a sus alimentos después de preparados?

Sí No

3.9 ¿Qué grupo de alimentos son los que más ingiere al día?

Frutas y vegetales

Cereales

Carnes

Azucares

Lácteos

3.10 ¿Que alimentos procesados le gusta consumir con mucha frecuencia?

Embutidos

Sopas instantáneas

Papas fritas

Pizzas, hamburguesas

Nuggets

Galletas rellenas

Cereales azucarados

4. Consumo alimentario.

Le pedimos, que recuerde lo que comió o bebió, usted en los últimos siete días y luego seleccione una de las tres casillas y marque con una X, los alimentos que consumió.

Alimentos	Si	N	1 a 2 v/s	3 – 4 v/s	5 a más v/s
01 Lácteos y derivados					
Leche líquida					
Leche en polvo					
Queso seco					
Queso fresco					
Cuajada					
02 Huevo/ carnes					
Huevo de Gallina					
Carne de Res					
Carne de pollo					
Carne de Cerdo					
Pescado					
03 Embutidos					
Chorizo criollo					
Jamón					
Mortadela					
Salchicha					
04 Leguminosas					
Frijoles rojos					
Frijoles Negros					
Frijoles Blancos					
05 Cereales					
Pan Dulce					
Pan simple					
Arroz					
Avena en					

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

Papaya					
Piña					
Banano					
Tamarindo					
Jamaica					
Jocote					
10 Comidas rápidas					
Enchiladas					
Papas fritas					
Hamburguesas					
Pizza					
Sándwich					
Tacos					
Hot-dog					
11 Otros					
Condimentos					
Maní, nueces y Semillas					
Refrescos naturales					
Refrescos Artificiales					
Bebidas Energizantes					
Bebidas hidratantes					
Gaseosas					
Helados o sorbetes					
Sopas instantáneas					
Meneítos					
Café o Te					
Cervezas					
Otros					

Le agradecemos por su colaboración.



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

RESPUESTAS DE LA ENCUESTA

Encuesta sobre Conocimientos y prácticas de

Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera

De Fisioterapia del POLISAL-UNAN-Managua 2,021.



Numero de encuesta:

Fecha:

Encuestador:

Bienvenido al cuestionario.

Estimado participante, la presente encuesta corresponde al estudio sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes de Fisioterapia del POLISAL-UNAN Managua. El propósito de este estudio es evaluar los Conocimientos y las prácticas de Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes. Agradecemos de antemano su honestidad y tiempo

1. Características sociodemográficas de la población en estudio. Marque con una X la respuesta que seleccione.

1.2 Edad:

De 16 a 19 años

De 20 a 24 años

De 25 a 29 años.

1.2 Sexo:

Femenino

Masculino

2.5 Estado civil:

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Casado | <input type="checkbox"/> Unión libre |
| <input type="checkbox"/> Soltero | <input type="checkbox"/> Otros |

1.5 Religión:

- | | |
|--------------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Católica | <input type="checkbox"/> Atea |
| <input type="checkbox"/> Evangélica | <input type="checkbox"/> Otras |
| <input type="checkbox"/> Testigo de Jehová | |

1.5 Procedencia:

- | | | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Managua | <input type="checkbox"/> Granada | <input type="checkbox"/> Masaya | <input type="checkbox"/> Rivas | |
| <input type="checkbox"/> Carazo | <input type="checkbox"/> Matagalpa | <input type="checkbox"/> Estelí | <input type="checkbox"/> León | <input type="checkbox"/> Otros |

2. Conocimientos sobre Alimentación y Nutrición. Marque con una X la respuesta que seleccione.

2.1 ¿Qué es Alimentación?

- a) Es todo lo que comemos y bebemos normalmente.
- b) Cantidad de alimento con el cual contamos para el consumo humano.
- c) Es el conjunto de actos consientes y voluntarios que van dirigido a la ingestión de alimentos.
- d) a y b son correctas

2.2 ¿Que es Alimentación saludable?

- a) Es aquella que a través de los alimentos que se ingieren, aportan nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo
- b) Es aquella alimentación que es variada y de calidad que proporciona un óptimo estado de salud
- c) Es aquella alimentación que provee al menos un alimento el cual es fuente de los nutrientes esenciales

d) Todas son correctas.

2.3 ¿Qué son los nutrientes?

a) Son sustancias que están en los alimentos llamados carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

b) Son sustancias contenidas en los alimentos que el organismo necesita para realizar su funcionamiento vital.

c) a y b son correctas.

d) Ninguna es correcta.

1.6 ¿Cuál es la importancia de la alimentación saludable?

a) Ayuda a protegernos de la mal nutrición.

b) Nos protege de las enfermedades no trasmisibles relacionadas con la alimentación.

c) Ayuda a mantener un peso saludable.

d) Todas son correctas.

2.5 ¿Que es Nutrición?

a) Es la utilización o aprovechamiento de los alimentos que son ingeridos para un adecuado funcionamiento, crecimiento y el mantenimiento vital del cuerpo humano

b) Es el proceso a través del cual el organismo obtiene de los alimentos la energía, los nutrientes indispensables para la salud.

c) Es el proceso biológico en el que el organismo asimila los alimentos.

d) a y b son correctas.

2.6 ¿Qué son los macronutrientes?

a) Son sustancias contenidas en los alimentos que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades.

b) Son sustancia de los alimentos que el cuerpo necesita en grandes cantidades para mantener la vida.

c) Son sustancias que contienen los alimentos como: carbohidratos, proteínas y grasas.

d) b y c son correctas.

2.7 ¿Cuáles de los siguientes alimentos son Carbohidratos (CHO)?

a) Cereales, pan, arroz, pastas, vegetales, frutas y hortalizas.

b) Leche, carne, pescado, huevos.

c) Queso y mortadela.

d) Yuca, aceitunas y mermelada.

2.8 ¿Cuáles de los siguientes alimentos son Proteínas (CHON)?

a) Leche, carne, pescado, huevos y queso.

b) Arroz, pan, leguminosas, vegetales.

c) Cereales, pan, arroz, pastas.

d) Lácteos y vegetales.

2.9 ¿Cuáles de los siguientes alimentos contienen Grasa?

a) Alimentos lácteos, aceites, mantequilla.

b) Cereales, pan, arroz, pastas, galleta y huevo.

c) Margarina, aguacate y carnes.

d) a y c son correctas.

2.10 ¿Cuáles de los siguientes alimentos contienen Fibra?

- a) Camarón, sardinas, salmón.
- b) Frutas, leguminosas y cereales.
- c) Vegetales y verduras.
- d) b y c son correctas.

2.11 ¿Cuántos vasos de agua cree usted que se debe consumir al día?

- a) 4 vasos
- b) 6 vasos
- c) 8 vasos
- d) Más de 8 vasos

2.12 ¿Cuál es el beneficio que tienen las fibras alimentarias?

- a) Ayuda a prevenir el estreñimiento y reduce el riesgo de hemorroides.
- b) Disminuye la masa fecal provocando heces más voluminosas y blandas.
- c) Previene otras alteraciones del aparato no digestivo.
- d) Ninguna es correcta.

2.13 ¿Cuál es el beneficio que tiene el consumo de agua diariamente?

- a) Mejora la digestión de los alimentos y evita el estreñimiento.
- b) Regula la temperatura corporal.
- c) Reduce el riesgo de enfermedades y mejora el sistema inmunológico.
- d) Todas son correctas.

3. Prácticas de Alimentación y Nutrición. Marque con una X la respuesta que seleccione.

3.1 ¿Cuántos tiempos de comida realiza al día?

- Uno tiempos de comida.
 Dos tiempos de comida.
 Tres tiempos de comida.
 Cuatro tiempos de comida
 Cinco tiempos de comida

3.2 ¿Qué tipos de comidas al día omite?

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Desayuno | <input type="checkbox"/> Merienda am |
| <input type="checkbox"/> Almuerzo | <input type="checkbox"/> Merienda pm |
| <input type="checkbox"/> Cena | <input type="checkbox"/> Ninguna |

3.3 ¿Cuántos vasos de agua consume al día?

- 2 vasos 4 vasos 6 vasos 8 vasos
 10 vasos Más de 10

3.4 ¿Cuántas frutas y verduras consume al día?

- | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Una | <input type="checkbox"/> Dos | <input type="checkbox"/> tres |
| <input type="checkbox"/> Cuatro | <input type="checkbox"/> Cinco | <input type="checkbox"/> Ninguna |

3.5 ¿Cuál es su forma favorita de consumir sus alimentos? Puedes marcar más de una opción.

- Asado Hervidos Preparados y empacados.
 Horneado Vapor Otros
 Cocidos Fritos y refritos

3.6 ¿Cuáles son las formas preferidas de tomar tus bebidas?

- Jugos naturales sin azúcar.
 Jugos naturales con poca azúcar.
 Jugos naturales con mucha azúcar.
 Jugos envasados y otros.
 Bebidas carbonatadas.

3.7 ¿Le gusta consumir a diario productos empacados? como:

- Galletas
 Chucherías (tortillitas chips)
 Golosinas
 Ninguna.

3.8 ¿Usted le adiciona sal a sus alimentos después de preparados?

- Sí No

3.9 ¿Que grupo de alimentos son los que más ingiere al día?

- Frutas y vegetales
 Cereales
 Carnes
 Azucares
 Lácteos

3.10 ¿Que alimentos procesados le gusta consumir con mucha frecuencia?

- Embutidos Sopas instantáneas Papas fritas
 Pizzas, hamburguesas Nuggets Galletas rellenas
 Cereales azucarados Ninguno

4. Consumo de Alimentos

Nota: Marcar sólo una opción.

Alimento	Si	No	1 a 2 v/s	3 – 4 v/s	5 a más v/s
01 Lácteos y derivados					
Leche líquida					
Leche en polvo					
Queso seco					
Queso fresco					
Cuajada					
02 Huevo/ carnes					
Huevo de Gallina					
Carne de Res					
Carne de pollo					
Carne de Cerdo					
Pescado					
03 Embutidos					
Chorizo criollo					
Jamón					
Mortadela					
Salchicha					
04 Leguminosas					
Frijoles rojos					
Frijoles Negros					

Frijoles Blancos					
05 Cereales					
Pan Dulce					
Pan simple					
Arroz					
Avena en hojuela					
Avena molida					
Cebada					
Cornflake					
Pinolillo o pinol					
Pozol					
Tortilla de maíz					
Espaguetis					
Galletas					
Elotes					
06 Azúcares					
Azúcar Blanca					
Azúcar morena					
Caramelos					
Chocolate					
Cajetas					
Chicles					
Jalea					
Miel					
07 Grasas					
Aceite vegetal					
Aguacate					
Mantequilla					
Margarina					
Crema					
08 Verduras y hortalizas					
Cebolla					
Tomate					
Chiltoma					
Zanahoria					
Ayote					
Lechuga					
Papa					
Pepino					
Pipián					
Plátano verde					
Plátano maduro					
Guineo o banano Verde					
09 Frutas					

Naranja					
Melón					
Sandia					
Granadilla					
Mandarina					
Mango					
Papaya					
Piña					
Banano					
Tamarindo					
Jamaica					
Jocote					
10 Comidas rápidas					
Enchiladas					
Papas fritas					
Hamburguesas					
Pizza					
Sándwich					
Tacos					
Hot-dog					
11 Otros					
Condimentos					
Maní, nueces y Semillas					
Refrescos naturales					
Refrescos Artificiales					
Bebida Energizantes					
Bebidas hidratantes					
Gaseosas					
Helados o sorbetes					
Sopas instantáneas					
Meneítos					
Café o te					
Cervezas					
Otros					

NOTA: Las respuestas están definidas por los siguientes colores

Adecuada: Color verde

Inadecuada: Color Rojo

Anexo 3.

Cronograma de Actividades

Calendario de Actividades		Agosto 2021				Septiembre 2021				Octubre 2021				Noviembre 2021				Diciembre 2021				Enero 2022				Febrero 2022				Marzo 2022				Abril	
		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	2
1	Elaboración del tema y Objetivos	X																																	
2	Elaboración de Justificación y el Planteamiento del problema					x																													
3	Desarrollo de Antecedentes y del Marco Teórico									x	x	x																							
4	Elaboración del Diseño Metodológico													x																					
5	Elaboración del Instrumento													x																					
6	Entrega del Formato del Consentimiento Informado al Departamento Fisioterapia													x																					
7	Recolección de Datos															x	x	x	x																
8	Tabulación de la Información Recolectada																							x	x	x									
9	Análisis de los Datos																									x	x								
10	Entrega del Trabajo Final																															x			
11	Pre Defensa																													x					
12	Defensa Final																																	x	

Anexo 4

Índice de Tablas

Tabla 1 Sexo-Edad de los estudiantes de Primer año de Fisioterapia de la Unan Managua

Tabla 2 Estado Civil- Sexo de los estudiantes de Primer año de Fisioterapia de la Unan Managua.

Tabla 3 Religión- Sexo de los estudiantes de Primer año de Fisioterapia de la Unan Managua.

Tabla 4 Procedencia- Sexo de los estudiantes de Primer año de Fisioterapia de la Unan Managua.

Tabla 5 ¿Qué es Alimentación?

Tabla 6 ¿Qué es Alimentación saludable?

Tabla 7 ¿Qué son los nutrientes?

Tabla 8 ¿Cuál es la importancia de la Alimentación saludable?

Tabla 9 ¿Qué es Nutrición?

Tabla 10 ¿Qué son los macronutrientes?

Tabla 11 ¿Cuáles de los siguientes alimentos son Carbohidratos (CHO)?

Tabla 12 ¿Cuáles de los siguientes alimentos son Proteínas (CHON)?

Tabla 13 ¿Cuáles de los siguientes alimentos contienen Grasa?

Tabla 14 ¿Cuáles de los siguientes alimentos contienen Fibra?

Tabla 15 ¿Cuántos vasos de agua cree usted que se debe consumir al día?

Tabla 16 ¿Cuál es el beneficio que tienen las fibras alimentarias?

Tabla 17 ¿Cuál es el beneficio que tiene el consumo de agua diariamente?

Tabla 18 Escala de Medición del Conocimiento de los estudiantes de Fisioterapia.

Tabla 19 ¿Cuántos tiempos de comida realiza al día?

Tabla 20 ¿Qué tipos de comidas al día omite?

Tabla 21 ¿Cuántos vasos de agua consume al día?

Tabla 22 ¿Cuántas frutas y verduras consumen al día?

Tabla 23 ¿Cuál es su forma favorita de consumir sus alimentos?

Tabla 24 ¿Cuáles son las formas preferidas de tomar tus bebidas?

Tabla 25 ¿Le gusta consumir a diario productos empacados? como:

Tabla 26 ¿Usted le adiciona sal a sus alimentos después de preparados?

Tabla 27 ¿Qué grupo de alimentos son los que más ingiere al día?

Tabla 28 ¿Qué alimentos procesados le gusta consumir con mucha frecuencia?

Tabla 29 Escala de Medición de Prácticas de los estudiantes de Primer año de Fisioterapia.

Tabla 30 Patrón de Consumo de Alimentos

Tablas.

Tabla 1 Sexo-Edad de los estudiantes de Primer año de Fisioterapia de la Unan Managua.

Sexo por Edad de los encuestados			
Edades	Totales	Femenino	Masculino
De 16 a 19	47,80%	52,60%	25,00%
De 20 a 24	34,80%	36,80%	25,00%
De 25 a 29	17,40%	10,50%	50,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.

Tabla 2 Estado Civil- Sexo de los estudiantes de Primer año de Fisioterapia de la Unan Managua.

Estado Civil por Sexo			
Estado Civil	Totales	Femenino	Masculino
Casado	4,30%	5,30%	0,00%
Soltero	82,60%	78,90%	100,00%
Unión libre	8,70%	10,50%	0,00%
Otros	4,30%	5,30%	0,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.

Tabla 3 Religión- Sexo de los estudiantes de Primer año de Fisioterapia de la Unan Managua.

Religión por Sexo			
Religión	Totales	Femenino	Masculino
Católica	47,80%	52,60%	25,00%
Evangélica	43,50%	42,10%	50,00%
Otras	8,70%	5,30%	25,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.

Tabla 4 Procedencia- Sexo de los estudiantes de Primer año de Fisioterapia de la Unan Managua.

Procedencia por Sexo			
Procedencia	Totales	Femenino	Masculino
Managua	65,20%	57,90%	100,00%
Masaya	13,00%	15,80%	0,00%
Matagalpa	8,70%	10,50%	0,00%
León	4,30%	5,30%	0,00%
Otros	8,70%	10,50%	0,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.

Tabla 5 ¿Qué es Alimentación?

¿Qué es Alimentación?			
	Totales	Femenino	Masculino
Cantidad de alimento con el cual contamos para el consumo humano	8,70%	10,50%	0,00%
Es el conjunto de actos consientes y voluntarios que van dirigido a la ingestión de alimentos	43,50%	42,10%	50,00%
Respuesta 1 y 2 son correctas	47,80%	47,40%	50,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%
Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.			

Tabla 6 ¿Qué es Alimentación saludable?

¿Qué es Alimentación saludable?			
	Totales	Femenino	Masculino
Es aquella que a través de los alimentos que se ingieren, aportan nutrientes necesarios para el buen funcionamiento	43,50%	47,40%	25,00%
Es aquella alimentación que es variada y de calidad que proporciona un óptimo estado de salud	8,70%	5,30%	25,00%
Todas son correctas	47,80%	47,40%	50,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.

Tabla 7 ¿Qué son los nutrientes?

¿Qué son los nutrientes?			
	Totales	Femenino	Masculino
Son sustancias que están en los alimentos llamados carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales	8,70%	5,30%	25,00%
Son sustancias contenidas en los alimentos que el organismo necesita para realizar su funcionamiento vital	21,70%	21,10%	25,00%
Uno y dos son correctas	65,20%	68,40%	50,00%
Ninguno	4,30%	5,30%	0,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.

Tabla 8 ¿Cuál es la importancia de la Alimentación saludable?

Importancia de la Alimentación saludable	Totales	Femenino	Masculino
Ayuda a protegernos de la mal nutrición	8,70%	5,30%	25,00%
Nos protege de las enfermedades no trasmisibles relacionadas con la alimentación	21,70%	21,10%	25,00%

Ayuda a mantener un peso saludable	65,20%	68,40%	50,00%
Todas son correctas	4,30%	5,30%	0,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%
Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.			

Tabla 9 ¿Qué es Nutrición?

¿Qué es Nutrición?			
Nutrición	Totales	Femenino	Masculino
Es la utilización o aprovechamiento de los alimentos que son ingeridos para un adecuado funcionamiento, crecimiento	52,20%	52,60%	50,00%
Es el proceso biológico en el que el organismo asimila los alimentos	17,40%	10,50%	50,00%
Uno y dos son correctas	30,40%	36,80%	0,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%
Fuente: Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.			

Tabla 10 ¿Qué son los macronutrientes?

¿Qué son los macronutrientes?			
Macronutrientes	Totales	Femenino	Masculino
Son sustancias contenidas en los alimentos que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades.	8,70%	10,50%	0,00%
Son sustancia de los alimentos que el cuerpo necesita en grandes cantidades para mantener la vida	17,40%	10,50%	50,00%
Son sustancias que contienen los alimentos como: carbohidratos, proteínas y grasas	47,80%	47,40%	50,00%
Dos y tres son correctas	26,10%	31,60%	0,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.

Tabla 11 ¿Cuáles de los siguientes alimentos son Carbohidratos (CHO)?

¿Cuáles de los siguientes alimentos son Carbohidratos (CHO)?			
	Totales	Femenino	Masculino
Cereales, pan, arroz, pastas, vegetales, frutas y hortalizas	78,30%	78,90%	75,00%
Leche, carne, pescado, huevos	17,40%	15,80%	25,00%
Queso y mortadela, aceitunas y mermelada	4,30%	5,30%	0,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%
Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.			

Tabla 12 ¿Cuáles de los siguientes alimentos son Proteínas (CHON)?

¿Cuáles de los siguientes alimentos son Proteínas (CHON)?			
	Totales	Femenino	Masculino
Leche, carne, pescado, huevos y queso	87,00%	84,20%	100,00%
Arroz, pan, leguminosas, vegetales	4,30%	5,30%	0,00%
Cereales, pan, arroz, pastas	8,70%	10,50%	0,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%
Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.			

Tabla 13 ¿Cuáles de los siguientes alimentos contienen Grasa?

¿Cuáles de los siguientes alimentos contienen Grasa?			
	Totales	Femenino	Masculino
Camarón, sardinas, salmón	30,40%	31,60%	25,00%
Frutas, leguminosas y cereales	4,30%	0,00%	25,00%
Vegetales y verduras.	4,30%	5,30%	0,00%
Dos y Tres son correctas	60,90%	63,20%	50,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.

Tabla 14 ¿Cuáles de los siguientes alimentos contienen Fibra?

¿Cuáles de los siguientes alimentos contienen Fibra?			
	Totales	Femenino	Masculino
Camarón, sardinas, salmón.	4,30%	5,30%	0,00%
Frutas, leguminosas y cereales	34,80%	36,80%	25,00%
Vegetales y verduras.	8,70%	10,50%	0,00%
Dos y tres son correctas	52,20%	47,40%	75,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.

Tabla 15 ¿Cuántos vasos de agua cree usted que se debe consumir al día?

¿Cuántos vasos de agua cree usted que se debe consumir al día?			
Vasos de agua	Totales	Femenino	Masculino
4 vasos	56,50%	52,60%	75,00%
6 vasos	34,80%	36,80%	25,00%
8 vasos	8,70%	10,50%	0,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.

Tabla 16 ¿Cuál es el beneficio que tienen las fibras alimentarias?

¿Cuál es el beneficio que tienen las fibras alimentarias?			
	Totales	Femenino	Masculino
Ayuda a prevenir el estreñimiento y reduce el riesgo de hemorroides.	43,50%	42,10%	50,00%
Disminuye la masa fecal provocando heces más voluminosas y blandas	8,70%	5,30%	25,00%
Previene otras alteraciones del aparato no digestivo	30,40%	36,80%	0,00%
Ninguna es correcta.	17,40%	15,80%	25,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.

Tabla 17 ¿Cuál es el beneficio que tiene el consumo de agua diariamente?

¿Cuál es el beneficio que tiene el consumo de agua diariamente?			
	Totales	Femenino	Masculino
Mejora la digestión de los alimentos y evita el estreñimiento.	21,70%	21,10%	25,00%
Regula la temperatura corporal	4,30%	5,30%	0,00%
Reduce el riesgo de enfermedades y mejora el sistema inmunológico	4,30%	5,30%	0,00%
Todas son correctas	69,60%	68,40%	75,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.

Tabla 18 Escala de Medición del Conocimiento de los estudiantes de Fisioterapia.

Escala de Conocimiento			
Escala de Medición del Conocimiento	Totales	Femenino	Masculino
Excelente	52,20%	47,40%	75,00%
Muy bueno	47,80%	52,60%	25,00%
Bueno	00,00%	00,00%	00,00%
Deficiente	0,00%	0,00%	0,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.

Tabla 19 ¿Cuántos tiempos de comida realiza al día?

¿Cuántos tiempos de comida realiza al día?			
	Totales	Femenino	Masculino
Dos tiempos de comida	13,00%	15,80%	0,00%
Tres tiempos de comida	65,20%	63,20%	75,00%
Cuatro tiempos de comida	21,70%	21,10%	25,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.

Tabla 20 ¿Qué tipos de comidas al día omite?

¿Qué tipos de comidas al día omite?			
Tiempos de Comida	Totales	Femenino	Masculino
Desayuno	30,40%	36,80%	0,00%
Merienda am	30,40%	26,30%	50,00%
Merienda pm	13,00%	10,50%	25,00%
Cena	17,40%	21,10%	0,00%
Ninguna	8,70%	5,30%	25,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.

Tabla 21 ¿Cuántos vasos de agua consume al día?

¿Cuántos vasos de agua consume al día?			
	Totales	Femenino	Masculino
Dos vasos	4,30%	5,30%	0,00%
Cuatro vasos	17,40%	21,10%	0,00%
Seis vasos	39,10%	36,80%	50,00%
Ocho vasos	30,40%	31,60%	25,00%
Más de 10 vasos	8,70%	5,30%	25,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.

Tabla 22 ¿Cuántas frutas y verduras consumen al día?

¿Cuántas frutas y verduras consumen al día?			
Cantidad	Totales	Femenino	Masculino
Una	13,00%	10,50%	25,00%
Dos	43,50%	47,40%	25,00%
Tres	13,00%	15,80%	0,00%
Cinco	8,70%	5,30%	25,00%
Ninguna	21,70%	21,10%	25,00%

Total	100,00%	100,00%	100,00%
Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.			

Tabla 23 ¿Cuál es su forma favorita de consumir sus alimentos?

¿Cuál es su forma favorita de consumir sus alimentos?			
	Totales	Femenino	Masculino
Asado	73,90%	56,50%	17,40%
Horneado	21,70%	17,40%	4,30%
Cocidos	26,10%	21,70%	4,30%
Hervidos	26,10%	17,40%	8,70%
Vapor	26,10%	26,10%	0,00%
Fritos y refritos	26,10%	21,70%	4,30%
Preparados y empacados	17,40%	17,40%	0,00%
Otros	0,00%	0,00%	0,00%
Total	100,00%	82,60%	17,40%
Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.			

Tabla 24 ¿Cuáles son las formas preferidas de tomar tus bebidas?

¿Cuáles son las formas preferidas de tomar tus bebidas?			
Bebidas	Totales	Femenino	Masculino
Jugos naturales sin azúcar	17,40%	10,50%	50,00%
Jugos naturales con poca azúcar	73,90%	78,90%	50,00%
Jugos envasados y otros.	8,70%	10,50%	0,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.

Tabla 25 ¿Le gusta consumir a diario productos empacados? como:

¿Le gusta consumir a diario productos empacados? como:			
Productos empacados	Totales	Femenino	Masculino
Galletas	52,20%	57,90%	25,00%
Chucherías (tortillitas chips)	13,00%	10,50%	25,00%
Golosinas	8,70%	10,50%	0,00%
Ninguno	26,10%	21,10%	50,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.

Tabla 26 ¿Usted le adiciona sal a sus alimentos después de preparados?

¿Usted le adiciona sal a sus alimentos después de preparados?			
	Totales	Femenino	Masculino
Si	21,70%	21,10%	25,00%
No	78,30%	78,90%	75,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.

Tabla 27 ¿Qué grupo de alimentos son los que más ingiere al día?

¿Qué grupo de alimentos son los que más ingiere al día?			
	Totales	Femenino	Masculino
Frutas y vegetales	26,10%	26,30%	25,00%
Cereales	4,30%	5,30%	0,00%
Carnes	60,90%	63,20%	50,00%
Azucares	8,70%	5,30%	25,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.

Tabla 28 ¿Qué alimentos procesados le gusta consumir con mucha frecuencia?

¿Qué alimentos procesados le gusta consumir con mucha frecuencia?			
	Totales	Femenino	Masculino
Embutidos	13,00%	15,80%	0,00%
Pizzas, hamburguesas	17,40%	10,50%	50,00%
Cereales azucarados	8,70%	10,50%	0,00%
Sopas instantáneas	21,70%	26,30%	0,00%
Papas fritas	21,70%	21,10%	25,00%
Galletas rellenas	17,40%	15,80%	25,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.

Tabla 29 Escala de Medición de Prácticas de los estudiantes de Primer año de Fisioterapia.

Escala de Medición de Prácticas			
Escala	Totales	Femenino	Masculino
Adecuado	21,70%	15,80%	50,00%
Inadecuado	78,30%	84,20%	50,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%

Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.

Tabla 30 Patrón de consumo de alimentos

Patrón de Consumo	Consumo general con más del 50%
Leche líquida	65%
Queso Fresco	61%
Huevo	78%
Carne de Res	57%
Carne de Pollo	57%
Frijoles Rojos	87%
Arroz	78%
Avena en hojuela	52%
Espagueti	52%
Tomate	52%

Fuente: Elaboración Propia. Entrevista sobre Conocimientos y Prácticas de Alimentación y Nutrición de los estudiantes de la carrera de Fisioterapia de la Unan Managua., noviembre 2021 a abril 2022.