

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA
UNAN MANAGUA
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD
POLISAL
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN**



**MONOGRAFÍA PARA OPTAR AL TÍTULO DE LICENCIATURA EN
NUTRICIÓN**

**CONOCIMIENTOS, PRÁCTICAS Y PERCEPCIONES RESPECTO A ESTILOS
DE VIDA SALUDABLE Y ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE
LOS PRIMEROS AÑOS DEL INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD –
UNAN, MANAGUA, AGOSTO- NOVIEMBRE, 2017.**

AUTORA:

Bra. Cindy Ashley Ruíz Alvarado.

TUTORA:

MSc. Carmen Flores Machado.

Managua, Nicaragua 02 de marzo del 2018

DEDICATORIA

Dedico esta tesis, primeramente a Dios padre celestial que me dió la fortaleza para seguir adelante y no rendirme, enfrentar las adversidades, llenándome de confianza para culminar satisfactoriamente mis estudios universitarios sin decaer en el intento a pesar de los obstáculos siempre ha estado a mi lado dándome luz en la oscuridad, su gran Amor y Misericordia porque esta lucha no ha sido fácil pero al fin lo logre de la mano de Dios que nunca deja de creer en mí y me dio la oportunidad de superarme como persona y profesionalmente.

A mi Madre Sra. María de Lourdes Alvarado Guzmán por su ejemplo de superación y consejos, por el amor y apoyo incondicional siempre en los buenos y malos momentos, quien me ha dado su confianza, me ha tenido mucha paciencia y nunca me ha dejado sola en las adversidades, siempre dedicó su vida por mí y mis hermanos, gracias a ella pude lograr una meta más en mi vida, Gracias Madre por confiar siempre en mí, que lograría superarme profesionalmente.

A mi Padre Sr. Pedro Duilio Ruiz Jiménez por sus consejos, apoyo y sus buenos deseos en mi vida y en mi carrera profesional.

A mis hijos; Cristian Jeshua Arias Ruiz y Génesis Dylana Arias Ruiz quienes fueron mi mayor inspiración para ofrecerles un mejor futuro, mi motor, mi alegría en las dificultades, mis ángeles me dieron fuerza siempre para seguir adelante, no rendirme y anhelo en la culminación de este trabajo.

Cindy Ashley Ruiz Alvarado

AGRADECIMIENTO

Expreso mis agradecimientos.

A Dios quien ha sido fuente de sabiduría e inteligencia para poder lograr concluir estos cinco años de estudios universitarios, de la mano de Dios fue posible lograr esta meta.

A la maestra MSc. Carmen María Flores Machado, tutora de este trabajo de graduación, quien con sus valiosas recomendaciones y sugerencias permitió encausar la investigación por el camino correcto y lograr la adecuada redacción del informe final sin su ayuda y apoyo no lo habría logrado.

A la Directora del Departamento de Nutrición Msc. Ana María Gutiérrez por su colaboración en el desarrollo de este trabajo y por la confianza depositada.

A nuestras profesoras que transmitieron sus conocimientos y dotaron de habilidades para hacerle frente a las diferentes problemáticas que se nos presenten en el mundo laboral.

A mi familia y personas que hicieron posible este logro, por el gran apoyo brindado, cariño y paciencia en la culminación de mis estudios profesionales, ya que sin ustedes no sería posible, cada uno de ustedes fue de gran ayuda e inspiración.

A la comisión de Seguridad Alimentaria y Nutricional y al Director del Instituto Politécnico de la Salud Dr. Juan Francisco Rocha por su apoyo y respaldo en cada una de los procesos de esta, ya que fueron la base para la realización de este trabajo brindando su tiempo e información requerida.

Cindy Ashley Ruiz Alvarado

VALORACIÓN DEL TUTOR

La presente Monografía con el título "Conocimientos, prácticas y percepciones respecto a Estilos de vida Saludable y Estado Nutricional de los Estudiantes de los primeros años del Instituto Politécnico de la Salud, UNAN-Managua, Agosto-Noviembre, 2017" el cual cumple con los requisitos establecidos en el reglamento de Régimen Académico Estudiantil Modalidades Monográfica y derivada de la línea de investigación Institucional del Departamento de Nutrición y de la Facultad.

Por su relevancia en la temática de promoción de la salud desde la Educación Superior y en correspondencia con las estrategias que la universidad ha acogido en los proyectos institucionales como el Proyecto Universidad Saludable.

Congratulo a la autora por su aporte científico a la ciencia de la Nutrición por medio de este trabajo para fortalecer la cultura de la salud de los estudiantes universitarios como un aporte para disminuir el riesgo de prevalencia de Enfermedades Crónicas No Transmisibles en los jóvenes y adultos jóvenes que estudian en la UNAN-Managua.

Carmen María Flores Machado

Docente del Departamento de Nutrición

POLISAL-UNAN-MANAGUA

RESUMEN

El presente estudio es el resultado de una investigación de enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, siendo el universo de 406 estudiantes con una muestra de 168 estudiantes. El objetivo general de esta investigación fue identificar los conocimientos, prácticas y percepción respecto a estilos de vida saludables y estado nutricional que poseen los estudiantes de los primeros años del Instituto Politécnico de la salud "Luis Felipe Moncada" UNAN-Managua 2017. De acuerdo a los objetivos planteados la información se obtuvo mediante una encuesta, la cual fue llenada por cada uno de los participantes, además se tomó medidas antropométricas para la evaluación nutricional. Una vez obtenidos los datos se procesaron y se crearon los resultados en tablas y gráficos estadísticos utilizando Microsoft Word, Microsoft Excel, SPSS versión 21 para Windows. Siendo los principales hallazgos: el sexo femenino predomina el 63% en el grupo de edades 15 a 20 años, 71% de los estudiantes de las diferentes carreras presentan adecuados conocimientos sobre Alimentación y Nutrición, a su vez el 57% se identificaron con prácticas adecuadas respecto a estilos de vida saludables, según la percepción sobre estilos de vida saludable la mayoría se clasificaron en regular mediante la realización de 6 preguntas. En cuanto al estado nutricional el 60.7% de los estudiantes se encuentran en una clasificación normal, un 33.9% presentaron malnutrición por exceso y 5.4% en bajo peso.

Palabras claves:

Conocimientos, Prácticas, Percepciones, Estilos de vida, Estado nutricional.

ÍNDICE

DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTO	ii
VALORACIÓN DEL TUTOR	iii
RESUMEN	iv
ÍNDICE	v
1. INTRODUCCIÓN	1
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
3. JUSTIFICACIÓN	3
4. OBJETIVOS	4
OBJETIVO GENERAL:	4
OBJETIVOS ESPECIFICOS:	4
5. ANTECEDENTES	5
6. MARCO TEÓRICO	7
6.1 Características demográficas de la población en estudio.	7
6.2 Programa Universidad Saludable Universal	8
6.3 Universal, UNAN-Managua.	13
6.4 Conocimientos, prácticas y percepciones Respecto a estilos de vida saludables.	14
6.5 Estado Nutricional.	19
6.6 Epidemiología de Nutrición asociada con Enfermedades crónicas.	22
6.7 Factores facilitadores y obstaculizadores con respecto a estilos de vida saludable.	23
7. HIPÓTESIS	32
8. DISEÑO METODOLÓGICO	33
9. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.	53
10. CONCLUSIONES	90
11. RECOMENDACIONES	92
12. BIBLIOGRAFÍA	93
ANEXOS	96

1. INTRODUCCIÓN

Es importante que los universitarios tengan conocimientos sobre alimentación, nutrición y ponerlos en práctica para modificar estilos de vida no saludables evitando llevar una alimentación poco saludable que conlleve a mejorar la calidad de vida y de esa manera no padecer en un futuro enfermedades que se pudieron haber prevenido pero se hace difícil integrarla con el ritmo de vida que vive los estudiantes en estos tiempos.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) a nivel nacional la epidemiología de las enfermedades evidencia la doble carga mundial, ya que coexiste entre enfermedades transmisible y no transmisibles cada vez más frecuentes en la población adulta joven. Los principales factores de riesgo de muerte en todo el mundo son la hipertensión, diabetes, el consumo de tabaco, la hiperglucemia, la inactividad física, el sobrepeso y la obesidad.

A nivel nacional las universidades integradas en el Consejo Nacional de Universidades (CNU) ha venido desde el 2013 desarrollando acciones de promoción de la salud, entre ellas se destacan la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua (UNAN, Managua), Universidad Centro Americana (UCA) y Universidad Autónoma Managua (UAM) con el apoyo del INCAP-OPS. No obstante las Universidades del CNU y en particular la UNAN-Managua desean implementar la Campaña Universitaria de Hábitos Saludables para lo cual es necesario conocer el estado actual en términos de conocimientos, prácticas y percepciones de los estudiantes los primeros años sobre hábitos saludables.

Lo antes expuesto da la relevancia de actuar en función de promoción de la salud en colectividades y el papel de los gobiernos y de la sociedad civil incluyendo las instituciones de educación superior, motivan a realizar el estudio “Conocimientos, prácticas y percepción respecto a estilos de vida saludable y estado nutricional de los estudiantes de los primeros años del Instituto politécnico de la salud, UNAN- Managua con el propósito de identificar el estado nutricional que tienen, y los elementos facilitadores y obstaculizadores que influyen en el cambio de comportamientos de hábitos saludables que permitan alcanzar una vida sana y de bienestar.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Se ha implementado en la UNAN – Managua acciones de promoción de la salud por medio del proyecto Universidad Saludable desde el 2015 contenidas en estrategias ambientales, alimentación, actividad física, deporte, atención psicopedagógicas y manejo de adicciones, Por lo antes descrito, se pretende determinar los conocimientos, prácticas y percepción que tienen los estudiantes con respecto a estilos de vida saludables y estado nutricional que presentan, por tanto surge la siguiente pregunta principal:

¿Cómo son los conocimientos, prácticas y percepciones respecto a estilos de vida saludable y estado nutricional de los estudiantes de primeros años del Instituto Politécnico de la Salud?

De la pregunta principal se desglosa las siguientes preguntas de sistematización.

¿Cuáles son las características demográficas de los estudiantes de primeros años de las carreras del POLISAL UNAN – Managua?

¿Cómo es el Conocimiento, práctica y percepción respecto a estilos de vida de los estudiantes de primeros años de las carreras del POLISAL UNAN – Managua?

¿Cuál es el estado nutricional de los estudiantes de primeros años de las carreras del POLISAL UNAN – Managua?

¿Cuáles son los factores que facilitan u obstaculizan los hábitos saludables de los estudiantes de primeros años de las carreras del POLISAL UNAN – Managua?

3. JUSTIFICACIÓN

Según datos del Ministerio de salud (MINSA, 2017) las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) afectan a todos los grupos de edad, todas las regiones y países. Estas enfermedades se suelen asociar a los grupos de edad más avanzada, pero los datos muestran que 15 millones de todas las muertes atribuidas a las ECNT se producen cada vez más en adultos jóvenes.

Estas enfermedades se ven favorecidas por factores tales como la urbanización rápida y no planificada, la mundialización de modos de vida poco saludables o el envejecimiento de la población. En las universidades por las dietas mal sanas, propaganda y oferta de comida chatarra, la inactividad física, la exposición al humo del tabaco o el uso nocivo del alcohol, el estudiante tiene que adaptarse a nuevas exigencias académicas, horarios y cultura organizacional, lo cual afecta su estilo de vida, se desorientan por estar en un ambiente menos protegido y de menores restricciones (Lange & Vio, 2006).

Por lo antes expuesto se evidencia la prevalencia de sobrepeso u obesidad en los estudiantes universitarios debido a sus hábitos mal sanos por su consumo de comidas rápidas y jugos artificiales, que cada vez va tomando mayor impacto en los jóvenes los factores de riesgo que desencadenan enfermedades crónicas no transmisibles, lo cual es un problema de salud pública y que las universidades como promotoras de la salud deben tomar acciones para mantener un ambiente saludable dentro de las universidades.

Cabe recalcar que no se cuenta con una línea de base que permita conocer el progreso, estancamiento o retroceso en cada uno de los componentes que integra el Proyecto UniverSal de la universidad. Mediante este estudio se pretendió favorecer a la comunidad universitaria de la facultad POLISAL con la información obtenida para mejorar o reforzar los estilos de vida que presentan y contribuir con la universidad UNAN, Managua a establecer estrategias o acciones para fortalecer el modelo de universidad saludable que ha venido construyendo desde el 2013.

4. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Determinar Conocimientos, Prácticas y Percepciones respecto a estilos de vida saludable y estado nutricional de los estudiantes de los primeros años de las carreras del POLISAL UNAN – Managua en el periodo de agosto a noviembre 2017.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Caracterizar demográficamente a los estudiantes de los primeros años de las carreras del POLISAL UNAN – Managua en el periodo de agosto a noviembre 2017.
2. Identificar conocimientos, prácticas y percepción respecto a estilos de vida saludable de los estudiantes de primeros años de las carreras del POLISAL UNAN – Managua en el periodo de agosto a noviembre 2017.
3. Evaluar el estado Nutricional de los estudiantes de primeros años de las carreras del POLISAL UNAN – Managua en el periodo de agosto a noviembre 2017.
4. Conocer los factores facilitadores y obstaculizadores de hábitos saludables de los estudiantes de primeros años de las carreras del POLISAL, UNAN– Managua en el periodo de agosto a noviembre 2017.

5. ANTECEDENTES

Antecedentes de la Iniciativa de Universidad Saludable.

A partir del año 2000 la Pontificia Universidad Católica de Chile, promovió el programa de “Universidad Católica Saludable”, con un enfoque integral y comunitario. Sus actividades iniciales estuvieron orientadas a promover la salud física, mental, social y espiritual en estudiantes, académicos y funcionarios, dedicándose actualmente al fomento de estilos de vida saludable propiciando el consumo de alimentos saludables en cafeterías e impulsando campañas de espacios libres de humo de tabaco en coordinación con la Organización Mundial de la Salud y el Ministerio de Salud de Chile.

A partir del año 2002, la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador inició la implementación de promoción de la salud, mediante la propuesta de prevención de factores de riesgo para la salud en la comunidad politécnica, llevado a cabo por la facultad de salud, realizaron un diagnóstico situacional de factores de riesgo para la salud, estudios sobre comportamientos saludables en sexualidad, respuesta frente a los riesgos y desastres y consumo de alcohol en los trabajadores de la universidad, dando como resultado la implementación de entornos saludables, proyectos de prevención del VIH-SIDA, plan de contingencias para la prevención de desastres naturales y fortalecimiento de capacidades institucionales, programa de información y educación.

Durante el año 2005 la Universidad de Costa Rica, tuvo la iniciativa de promoción de la salud con la designación de profesionales especialistas en el tema. Se caracterizó por llevar a cabo la atención integral en salud en la comunidad universitaria con un paradigma positivista de salud integral y vínculo permanente con el Ministerio de Salud de Costa Rica, con un plan estratégico que involucra implementación de proyectos de estilos de vida saludables en las oficinas, ambientes educativos y unidades académicas; así como ambientes libre de humo de tabaco, talleres de vida, sexualidad y afectividad para estudiantes, alimentación saludable entre otros.

Antecedentes estudios.

En el año 2013 la Nutricionista Flores, realizó un estudio sobre percepción de factores de riesgo de Enfermedades crónicas no transmisibles en la población universitaria de la UNAN, Managua fue un estudio descriptivo, en los cuales se evidenció que la población estudiada de 349 personas estudiantes y trabajadores, 39 resultaron con peso normal, el resto con riesgo aumentado, moderado y severo. Esto muestra que el sobrepeso y obesidad es elevada en la población la cual se evaluaron con valores de sobrepeso (IMC de 25- 29.99) y obesos (IMC 30 a 40). Sobresale el factor de la alimentación seguido del factor genético y el sedentarismo los que afectan la aparición de las enfermedades crónicas no transmisibles, lo cual es necesario atender en esta población para prevenir la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles y muertes prematuras del grupo de población económicamente activa en un futuro inmediato.

En el año 2015 Alemán, García y Murillo realizaron un estudio descriptivo de corte transversal y prospectivo sobre "Conocimientos y prácticas sobre la Salud, Alimentación y Nutrición que tenían los estudiantes becados internos del POLISAL UNAN-Managua, con una muestra 125 estudiantes, la información se obtuvo mediante una encuesta en lo cual en relación al término salud poseen claros y buenos conocimientos así como también de los efectos del ejercicio físico y las horas adecuadas de sueño, demostraron suficiente conocimientos sobre el concepto de nutrición y alimentación, prevaleciendo la carrera de nutrición, sobre los aspectos relacionados a los conocimientos sobre los grupos de alimentos, en las prácticas que se identificaron en los estudiantes becados internos se destacó la actividad física, desparasitación semestral, la automedicación y la ingesta de los 3 tiempos de comidas, en cuanto al estado nutricional en su mayoría con un 67% se encontraron normal, predominando las carreras de Microbiología, Fisioterapia, Anestesia y reanimación, Enfermería paciente crítico y Nutrición (Alemán et al.,2015).

6. MARCO TEÓRICO

6.1 Características demográficas de la población en estudio.

Son el conjunto de características biológicas, socioeconómico culturales que están presentes en la población sujeta a estudio, tomando aquellas que pueden ser medibles (Juárez, 2016).

Aspectos demográficos de la población en estudio.

Edad

Es el tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales. (Diccionario de la lengua española, 2017). En el estudio se hará énfasis en la edad de los adolescentes, debido a que es determinante para evaluar su comportamiento alimentario.

La OMS define la adolescencia como el período de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos.

Los determinantes biológicos de la adolescencia son prácticamente universales; en cambio, duración y las características propias de este periodo pueden variar a lo largo del tiempo, entre unas culturas y otras, y dependiendo de los contextos socioeconómicos (Organización Mundial de la Salud, 2015).

Sexo

Conjunto de seres pertenecientes a un mismo sexo. Condición orgánica, masculina o femenina, de los animales y las plantas. El sexo se utilizará para identificar la cantidad de mujeres y hombres que pertenecen al estudio.

En el Instituto Politécnico de la salud (POLISAL) de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua (UNAN-Managua), según datos de secretaria académica del POLISAL, se encontraron matriculados en las diez carreras que ofertan, con un total de 406 estudiantes en el segundo semestre del año 2017, con 315 estudiantes del sexo femenino y 91 del sexo masculino de todos los primeros años.

6.2 Programa Universidad Saludable Universal

6.2.1 Programa universidad saludable

Es aquella que incorpora la promoción de la salud a su proyecto educativo y laboral con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes ahí estudian o trabajan y a la vez formarlos para que actúen como modelos o promotores de conductas saludables a nivel de sus familias, en sus futuros entornos laborales y en la sociedad en general.

Según la Organización Mundial Salud /Organización Panamericana de la Salud una universidad es saludable cuando, provee en ella un ambiente saludable que favorece el aprendizaje a través de sus áreas y edificaciones, zonas de recreación, bienestar universitario y medidas de seguridad, promueve la responsabilidad individual, familiar y comunitaria, apoya el desarrollo de estilos de vida saludables, ayuda a los jóvenes a alcanzar su potencial físico; psicológico, social y promueve el autoestima.

También define objetivos claros para la promoción de la salud y la seguridad de toda la comunidad, explora la disponibilidad de los recursos universitarios para apoyar acciones de promoción de la salud, implementa un diseño curricular sin importar de que carrera se trate, sobre promoción de la salud y facilita la participación activa de todos los estudiantes, fortalece en los alumnos el conocimiento y las habilidades necesarias para tomar decisiones saludables acerca de su salud con el fin de conservarla y mejorarla.

Para implementar la promoción de la salud en las universidades se debe conocer algunos aspectos conceptuales y metodológicos como los siguientes:

- La promoción de la salud es un proceso que busca desarrollar habilidades personales y generar los mecanismos administrativos, organizativos y políticos que faciliten a las personas y grupos tener mayor control sobre su salud y mejorarlo. Busca lograr un estado de bienestar físico, mental y social en el que los individuos y/o grupos pueden tener la posibilidad de identificar y lograr aspiraciones, satisfacer necesidades y poder cambiar o hacer frente a su entorno.
- Estilos de vida según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), es la manera general de vivir, basada en la interacción entre las condiciones de vida en su sentido más amplio y las pautas individuales de conducta, determinadas por los factores socioculturales y características personales.
- Determinantes sociales de la salud es el nombre colectivo asignado a los factores y a las condiciones que influyen en la salud de las poblaciones como el estilo de vida: poseen múltiples dimensiones y están ligados a varios problemas importantes para la salud (estilos de vida ligados al consumo de alcohol, a desórdenes en la alimentación).

Los problemas de salud vinculados a determinantes de un estilo de vida pueden ser específicos de una fase de la vida, por ejemplo, la niñez o la vejez, pero pueden también estar muy vinculados a aspectos culturales, a la biología humana que se refiere a la herencia genética que no suele ser modificable con la tecnología médica, el sistema sanitario con calidad, oportunidad y accesibilidad de los servicios de salud y el medio ambiente se trata de cualquier contaminación producida en el aire, agua, suelo, que afecta la salud de los individuos. Se puede hablar de contaminación biológica, física, química o la contaminación socio-cultural y psicosocial (MINSAL, 2010).

Las Iniciativas de promoción de salud de la Organización Mundial de la Salud.

Han implementado diferentes programas como el programa de seguridad, motivado por el temor a las pandemias mundiales o a la propagación intencional de enfermedades, en una era en que los virus pueden diseminarse de un lugar a otro del mundo en cuestión de horas; un programa económico que tiene en cuenta cada vez más la pertinencia económica del sector de la salud, en particular respecto de ciertas industrias, como la del tabaco, los alimentos y

los productos farmacéuticos, así como el creciente mercado mundial de bienes y servicios relacionados con la salud.

Incluye un programa de justicia social que propugna la salud como valor social y derecho humano, lo que incluye la adopción de medidas en relación con los determinantes sociales de la salud, el acceso a los medicamentos, el apoyo a los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) relacionados con la salud y la participación activa de entidades filantrópicas y de la sociedad civil en una amplia gama de iniciativas mundiales de la esfera de la salud.

Programa de salud mundial

En este programa se reúnen dos esferas de acción decisivas de nuestra era; la gestión de la interdependencia y el fenómeno de la globalización que incide en la vida cotidiana: nuestros patrones de consumo, las necesidades de comunicación y los acelerados procesos de cambio en la tecnología, la educación, la cultura, el enfrentamiento de las crecientes desigualdades dentro de las naciones y entre ellas mediante estrategias de desarrollo (MINSA, 2010)

Algunas estrategias en las universidades

Incluye la educación y comunicación, ya que constituye una estrategia de enseñanza-aprendizaje ayudando a construir conocimientos y saber aplicarlos; asimismo le facilita las herramientas para comprender, analizar, reflexionar, evaluar y desarrollar competencias y habilidades personales y sociales que permanezcan en el tiempo (MINSA, 2010)

El voluntariado y el emprendimiento universitario es parte de un proceso, cuyo desarrollo se va incrementando conforme se adhieran a él personas de buena voluntad y entusiasmo; que con emprendimiento juvenil refuerzan las capacidades de las instituciones para poner en práctica las ideas innovadoras para la promoción de la salud.

Las políticas públicas y la defensa de salud son necesarias para desarrollar acciones basadas en evidencias y normas internacionales para influir en la toma de decisiones de las autoridades universitarias, sociedad civil y otros; para impulsar y aplicar políticas públicas para la promoción de la salud.

Las áreas para gestión de la promoción de la salud

Una de ellas la conforma la gestión institucional ya que la universidad saludable requiere del compromiso y apoyo decidido de las autoridades universitarias, así como de la conformación de un equipo interdisciplinario que impulse las acciones de promoción de la salud mediante políticas saludables en el claustro universitario y la formulación de instrumentos de gestión.

La formación académica: debe transversalizar cursos y/o módulos formativos con contenidos de promoción de la salud: conservación del ambiente, sexualidad, habilidades para la vida, prevención del consumo drogas, tabaquismo y alcohol, hábitos saludables en alimentación y nutrición entre otros. La formación académica incluye los cursos de post grado a nivel de maestría y diplomados.

El bienestar universitario: debe fomentar prácticas saludables de alimentación y nutrición en el comedor y los lugares de expendio de alimentos; información sobre salud sexual y reproductiva, fomento de la actividad física entre otros.

La proyección social y extensión universitaria: debe articular los proyectos de responsabilidad social en el contexto de la salud para fomentar, conservación del ambiente, la prevención de enfermedades transmisibles y no transmisibles, la capacitación para el fortalecimiento de competencias profesionales en salud y actividades de asistencia técnica en el ámbito de su influencia para generar condiciones de vida saludables.

La investigación: como rol fundamental de la comunidad científica universitaria, es sin duda, una actividad que permite la comprensión de los fenómenos educativos en promoción de la salud, cuyos resultados contribuyen a solucionar problemas de salud y conservación del ambiente.

De acuerdo a los determinantes de la salud establecidos por la Organización Mundial de la Salud y adaptados por el Ministerio de Salud, las necesidades prioritarias de promoción de la salud resultan de un análisis contextual del desarrollo humano y su relación con el bienestar, la calidad de vida, la educación para la salud y las condiciones sociales y económicas influyentes (MINSA, 2010).

Algunos ejes temáticos importantes de promoción de la salud.

La alimentación y nutrición a fin de garantizar una vida activa y saludable dentro la concepción de desarrollo humano integral, las prioridades de alimentación y nutrición en la comunidad universitaria involucran llevar a cabo acciones conducentes a mejorar los hábitos alimentarios, como parte de un estilo de vida saludable; así mismo la modulación del expendio de productos alimentarios en el campus universitario así mismo se debe regular la venta de productos con excesivo contenido de azúcar y sal, grasas trans y productos ultra procesados.

Declarar a la universidad como ambientes 100% libre de humo de tabaco, establecer políticas comunicacionales permanentes para la prevención de consumo de sustancias psicoactivas, restricción de venta de bebidas alcohólicas, propiciar espacios de diálogo democrático entre los miembros de la comunidad, establecer mecanismos apropiados y seguros para denuncias de acoso sexual, sensibilización y concientización de los riesgos y consecuencia del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

Cabe mencionar la importancia de la salud sexual y reproductiva que implica la implementación de acciones y estrategias como: propiciar políticas para el acceso al derecho de información oportuna, consejerías, campañas de difusión en salud sexual y reproductiva, prevención de embarazo temprano, maternidad saludable y orientación en métodos de planificación familiar respetando la libre elección, así como el cuidado frente a las Infecciones de Transmisión Sexual - ITS y VIH (MINSa, 2010).

6.3 Universal, UNAN-Managua.

La UNAN, Managua.

Es una institución de educación superior que tiene como Misión; 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 científica integrador de paradigmas universales; un mejoramiento humano y profesional permanente derivado del grado y posgrado desde una concepción de la 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.

Su Visión, es la de 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 posgrado, 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 generación de modelos de aprendizajes pertinentes que contribuyen a la superación de los retos nacionales, regionales e internacionales; constituyéndose en un espacio idóneo para el debate de las ideas y el análisis crítico constructivo de prácticas innovadoras y propuestas de mejoramiento humano y profesional permanentes, contribuyendo a la construcción de una Nicaragua más justa y solidaria y, por lo tanto, más humana y en beneficio de las grandes mayorías (UNAN-Managua 2017).

La UNAN- Managua

Cuenta con nueve facultades y el Instituto Politécnico de la Salud este último creado en 1980 para dar respuesta a las necesidades de técnicos y profesionales de la salud con el fin de contribuir un mejor calidad y calidez de la atención de salud a los pacientes de los distintos servicios de salud de atención primaria y secundaria del territorio nacional.

El Instituto Politécnico de la salud de la UNAN, Managua oferta diez carreras profesionales en el campo de la salud entre ellas: Enfermería Salud Pública, Enfermería Obstétrica y Perinatal, Enfermería en Cuidados Críticos, Enfermería Materno Infantil, Nutrición, Fisioterapia, Microbiología, Citología Cervical, Anestesia y Reanimación y Bio análisis clínico.

6.4 Conocimientos, prácticas y percepciones Respecto a estilos de vida saludables.

6.4.1 Conocimiento

El conocimiento es un conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje, o a través de la introspección. En el sentido más amplio del término, se trata de la posesión de múltiples datos interrelacionados que, al ser tomados por sí solos, poseen un menor valor cualitativo (García, 2015).

La Real Academia de la Lengua Española define conocer como el proceso de averiguar por el ejercicio de las facultades intelectuales la naturaleza, cualidades y relaciones de las cosas, según esta definición, se puede afirmar entonces que conocer es enfrentar la realidad, o simplemente accedemos, a constructos mentales de la realidad. Se puede decir que el conocer es un proceso a través de cual un individuo se hace consciente de su realidad y en éste se presenta un conjunto de representaciones sobre las cuales no existe duda de su veracidad.

En cambio cuando se trata de conocimiento científico, muchos son los partidarios en equivaler este concepto con el de la ciencia, ya que éste posee elementos inherente a la ciencia, como su contenido, su campo y su método, además del hecho de presentarse como una manifestación cualificada, que la hacen distinguir de otros tipos de conocimiento (Martínez, 2006).

Prácticas y percepciones

Las prácticas son acciones que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos. Es la actividad de realizar algo, de transformar algo. Eso es práctica, realizar, transformar (Carvajal, 2013).

Percepción es el proceso cognoscitivo, con el cual se da una interpretación de la información que llega por medio de los sentidos o de situaciones del entorno, creando una imagen o significado de este, según la psicología moderna, con la teoría de Gestalt, la cual plantea la percepción como el proceso inicial de la actividad mental y no un derivado cerebral de estados sensoriales, considerándolo como un estado subjetivo a través del cual se realiza una abstracción del mundo externo o de hechos relevantes (Oviedo, 2004).

Los sujetos perceptuales, toman tan solo aquella información perceptible de ser agrupada en la conciencia para generar una representación mental, Gestalt define la percepción como una tendencia de orden mental, inicialmente la percepción determina la entrada de información y en segundo lugar garantiza que la información retomada, permita la formación de abstracciones y significado del mundo, estableciendo procesos internos para la creación de juicios, ideas, conceptos, caracterizaciones, idealizaciones, entre otras. Auto percepción deficiente de salud: concepto, idea o sensación de tener mala salud. Auto percepción de buena Salud: Concepto, idea o sensación de la persona que su salud es excelente (Monterrey, 1994).

Estilos de Vida saludables.

Son conductas que realizan los individuos diariamente como resultado de un proceso aceptado que propicia la promoción de la salud. Entre ellas se tiene; evitar fumar, evitar la ingesta de bebidas alcohólicas, hacer ejercicio frecuentemente y mantener el peso en límites recomendables (OMS, 2014).

Es el conjunto de actividades que una persona, pueblo, grupo social y familia realiza diariamente o con determinada frecuencia; todo depende de sus conocimientos, necesidades, posibilidades económicas, entre otros aspectos.

Hoy en día se han incrementado ciertas enfermedades degenerativas debido a estilos de vida deficientes; entre las principales enfermedades crónicas degenerativas que destacan: Diabetes Mellitus, enfermedades del corazón, hipertensión arterial, elevación en las concentraciones sanguíneas de colesterol y triglicéridos (dislipidemias), entre otras. Siendo éstas vinculadas a estilos de vida poco saludables (consumo de alcohol, tabaco, mala alimentación, entre otras).

Para mantener un estilo de vida saludable se involucran actividades como la Alimentación correcta en el que se adopta un nuevo estilo de alimentación completo; que incluya todos los grupos de alimentos, equilibrado en proporciones de proteínas, carbohidratos y lípidos, suficiente que cubra las necesidades nutricionales, variada e inocua además de realizar actividad física y tener un manejo adecuado del estrés.

Estrés

Se entiende por estrés aquella situación en la cual las presiones externas (sociales) o las presiones internas (psicológicas) superan nuestra capacidad de respuesta. Se provoca así una alarma orgánica que actúa sobre los sistemas nervioso, cardiovascular, endocrino e inmunológico, produciendo un desequilibrio y la consiguiente aparición de enfermedad.

La felicidad y el estrés no se llevan bien. Es muy poco probable que una persona que sufra de estrés y más aún, que padezca alguna enfermedad relacionada con él, alcance la serenidad y la armonía necesarias para transitar por el sendero de la plenitud y el bienestar. Vivir con estrés equivale a vivir con una calidad de vida disminuida, ya que el estrés modifica el funcionamiento del organismo; eleva la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea, respiración, tensión muscular, entre otras.

Es común que las personas creamos que el estrés es parte de la vida, sin embargo no es así, gran parte de este estrés puede ser controlado por actividades que ayudan a la relajación como respirar profundo, poner la mente en blanco, caminar, dar un paseo, hacer yoga, entre otros. Además de esto el estrés se intensifica cuando hay sedentarismo, que es la falta de actividad física, por lo que la actividad física ayuda a manejar adecuadamente el estrés y ofrece la oportunidad de "desahogar" nuestras sensaciones de frustración, enojo, ira, entre otros (OMS, 2014).

Manejo de Estrés:

Debe ser multidimensional e integral, es decir, más allá de que un área se vea afectada particularmente, es conveniente que se trabaje y se preste atención a todas ellas. El hombre es un todo en su conjunto y no debe ser considerado por partes separadas. Dormir

adecuadamente de 6 a 8 horas, higiene personal, evitar hábitos nocivos como fumar y el consumo de bebidas alcohólicas.

El descanso es importante para un estilo de vida saludable, cuando se duerme menos de 6-8 horas el cuerpo no descansa lo suficiente como para empezar un nuevo día con la vitalidad que se necesita. Esto puede afectar al rendimiento laboral y a aumentar el estrés, pues el cansancio acumulado hace que se disminuya la capacidad de atención y la velocidad de reacción.

Frecuentar actitudes nocivas para la salud como fumar o beber alcohol puede tener consecuencias de tipos social, psicológico pero sobretodo perjudicial para la salud. Específicamente hablando de nutrición estos hábitos favorecen a disminuir la absorción de ciertos nutrimentos los cuales son necesarios para el buen funcionamiento del organismo. El tabaco disminuye la absorción de hierro, ácido fólico, calcio, entre otros; mientras que el alcohol afecta a las vitaminas del complejo B.

También se puede practicar; ejercicios aeróbicos, control de peso, control de la calidad y cantidad de los alimentos, técnicas de relajación neuromuscular, técnicas de respiración y la meditación como parte de estilos de vida saludable (OMS, 2014).

Actividad física

La actividad física (A.F.) se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que dan como resultado el gasto de energía.

La actividad física, la salud y la calidad de vida están estrechamente relacionadas, una vida activa, trae además, beneficios sociales y psicológicos. Existe una relación directa entre la práctica regular de la actividad física y la esperanza de vida y se ha demostrado que un estilo de vida sedentario es un factor de riesgo para el desarrollo de muchas enfermedades crónicas incluyendo las cardiovasculares que son una de las principales causas de muerte en el mundo. Se debe garantizar espacios apropiados para recreación y el deporte, senderos para caminatas, garantizar un porcentaje mínimo de parqueos para bicicleta (MINSA, 2010).

La Inactividad Física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo (6% de defunciones a nivel mundial). Sólo la superan la hipertensión

(13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). El sobrepeso y la obesidad representan un 5% de la mortalidad mundial. La inactividad física aumenta en muchos países, y ello influye considerablemente en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT) y en la salud general de la población mundial.

La inactividad física está cada vez más extendida en muchos países, y ello repercute considerablemente en la salud general de la población mundial, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer) y en sus factores de riesgo, como la hipertensión, el exceso de glucosa en la sangre o el sobrepeso. Se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente 21–25% de los cánceres de mama y de colon, 27% de la diabetes, y aproximadamente un 30% de las cardiopatías isquémicas. Además, las enfermedades no transmisibles representan actualmente casi la mitad de la carga mundial total de morbilidad. Se ha estimado que, de cada 10 defunciones, seis son atribuibles a enfermedades no transmisibles (OMS, 2010).

La salud mundial acusa los efectos de tres tendencias: envejecimiento de la población, urbanización rápida y no planificada, y globalización, cada una de las cuales se traduce en entornos y comportamientos insalubres. En consecuencia, la creciente prevalencia de las enfermedades no transmisibles y de sus factores de riesgo es ya un problema mundial que afecta por igual a los países de ingresos bajos y medios. Cerca de un 5% de la carga de enfermedad en adultos de esos países es hoy imputable a las enfermedades no transmisibles.

Numerosos países de ingresos bajos y medios están empezando a padecer por partida doble las enfermedades transmisibles y las no transmisibles, y los sistemas de salud de esos países han de afrontar ahora el costo adicional que conlleva su tratamiento.

Está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebro vasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión. Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso.

Tanto la importancia de la actividad física para la salud pública como el mandato mundial otorgado a la OMS para la promoción de la actividad física y la prevención de las ENT, o la existencia de un número limitado de directrices nacionales sobre la actividad física para la salud en los países de ingresos bajos y medios (PIBM) evidencian la necesidad de desarrollar recomendaciones de alcance mundial que aborden los vínculos entre la frecuencia, la duración, la intensidad, el tipo y la cantidad total de actividad física necesaria para prevenir las ENT (OMS, 2010).

6.5 Estado Nutricional.

Nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio regular) es un elemento fundamental para una buena salud sin embargo una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad (OMS, 2017).

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2012), el estado nutricional es el estado de crecimiento o el nivel de micronutrientes de un individuo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) el estado nutricional puede definirse como la interpretación de la información obtenida a través de exámenes o estudios bioquímicos, antropométricos y/o clínicos, y que se utiliza básicamente para determinar la situación nutricional de individuos o poblaciones en forma de encuestas, estudios de casos ó vigilancia.

El estado nutricional es la condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales, la ingestión, la absorción y la utilización biológica de los nutrientes contenidos en los alimentos, además es uno de los componentes más importantes de la salud, ya que cuando se encuentra alterado afecta el rendimiento físico, mental y social de los seres humanos.

Evaluación del Estado Nutricional de los individuos

Para la evaluación nutricional de cada individuo se utilizan diferentes métodos entre ellos la evaluación antropométrica que es el más utilizado en la práctica clínica que incluye el peso corporal, la talla, el índice de masa corporal, circunferencia de cintura, etc.

La evaluación dietética que se utiliza para evaluar el consumo de alimentos y nutrientes se evalúa con el método de registro de consumo, método de recordatorio de 24 horas, método de frecuencia de consumo y el método de consumo usual.

Clasificación del peso según el Índice de Masa Corporal.

Es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). La definición de la OMS es que un Índice de masa corporal igual o superior a 25 determina sobrepeso, un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

De este modo, el Índice de masa corporal proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, puesto que es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Puede utilizarse para estimar de forma aproximada la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en una población, así como los riesgos que llevan asociados. Al analizar los datos del IMC es importante prestar atención a los factores determinantes del peso como la dieta, la actividad física, el hábito de fumar y el consumo de alcohol (Estrada, 2014).

Criterios para la clasificación del peso según el Índice de Masa Corporal:

Categoría	Rango de IMC (Kg/m ²)
Delgadez moderada	IMC <16
Bajo peso	16,0 ≤ 17,0
Normo peso	18,5 ≤ IMC < 24,9
Sobrepeso	25.0 ≤ IMC < 26,9
Obesidad Leve	27.0 ≤ IMC < 29,9
Obesidad Moderada	30.0 ≤ IMC < 39,9
Obesidad grave	IMC > 40

Fuente: OMS, 2017.

Alimentación

La alimentación es el ingreso o aporte de los alimentos. Una alimentación saludable para estudiantes ayuda a tener el organismo con muchas energías para leer, analizar y comprender durante el riguroso estudio. Una buena comida permitirá que el entusiasmo no decaiga, y se pueda cumplir el ritmo de estudio correspondiente y sin lapsus de sueño o aburrimiento. Tener un buen desayuno completo y abundante, consumir cinco frutas diarias, ensalada, proteínas, pan integral y cereales, consumir al menos un litro y medio de agua y tener horas fijas en las comidas (Noriega, 2017).

Ser estudiante, ser independiente o permanecer en la vivienda familiar configura un estilo de vida peculiar que influye directamente sobre los hábitos alimentarios. Un buen estado nutricional indica que un individuo vive en equilibrio, es decir que su ingesta alimentaría es suficiente para recuperar su gasto energético, proteico, vitamínico y mineral, lo cual permite la integridad de los tejidos y sistemas del cuerpo permitiendo el cumplimiento de todas las funciones propias de las personas, asegurando el crecimiento y desarrollo (Rodríguez, 2012).

6.6 Epidemiología de Nutrición asociada con Enfermedades crónicas.

6.6.1 Los problemas de malnutrición.

Problemas como la desnutrición, las carencias de micronutrientes y la obesidad vienen cobrando terreno en todos los países y afectan a todas las clases sociales, según datos de la FAO. En los países más pobres, la desnutrición y las carencias de micronutrientes son el mayor problema. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que 167 millones de niños menores de cinco años en los países en desarrollo padecen malnutrición crónica y entre el 10% y el 20 % de los adultos de América Latina tienen carencias de vitamina A y yodo, deficiencia de hierro en mujeres no embarazadas y otras afecciones causadas principalmente por carencias en la dieta, a pesar de los diversas iniciativas para el enriquecimiento de alimentos, la distribución de complementos vitamínicos y alimentos terapéuticos listos para el consumo que se han llevado a cabo a gran escala, en muchos países.

6.6.2 El primer plan de universidad saludable (UPNA)

El Primer Plan de Universidad Saludable (UPNA) se desarrolló entre los años 2005 y 2010, contando con el respaldo del Acuerdo Marco de Cooperación firmado en enero de 2005 entre la Universidad Pública de Navarra y el Departamento de Salud del Gobierno de Navarra. A lo largo de cinco años de vigencia del Plan, se hicieron múltiples actividades y acciones de sensibilización articuladas en torno a los cuatro ejes de intervención que se detallan a continuación: Entorno universitario físico y psicosocial, Currículos e investigación relacionados con promoción de salud, oferta de servicios relacionados con promoción de

salud, información, colaboración intersectorial y participación. Su fin era cumplir los objetivos marcados en cada uno de estos ejes. Otra de las universidades que vieron la necesidad de implementar programas de salud fue la Universidad Autónoma de Zacatecas, México “Francisco García Salinas”, desarrollando el Programa de Promoción de la salud con visión para el 2020 para ser “una Universidad saludable con entornos educativos y sociales consolidados, que mantiene el desarrollo integral de su comunidad a través de la distribución social del conocimiento, realiza acciones estratégicas y sostenidas que fomentan la salud preventiva y la participación activa de la comunidad universitaria, desarrollando una cultura de salud para lograr estilos de vida saludable, auto cuidado, para entregar a la sociedad profesionales íntegros y responsables con su entorno”. A través de la educación preventiva desarrolla los diferentes programas: actividad física, nutrición, salud sexual y reproductiva, salud mental, adicciones, salud, atención a discapacitados, cuidado del medio ambiente.

6.7 Factores facilitadores y obstaculizadores con respecto a estilos de vida saludable.

6.7.1 Factores Facilitadores

Son las facilidades que existen para que la persona realice la conducta una vez que está motivada para realizarla, apuntando hacia las habilidades que tiene para efectuar la conducta y para influir en su entorno, a modo de disminuir las dificultades o amenazas para llevarla a cabo, como también a la existencia y exceso de recursos y servicios.

Para la adopción de estilos de vida saludables intervienen una serie de principios comunes (Molías, 2009). Algunos refieren, que las personas deben tener un papel proactivo en el proceso del cambio, adquirir una nueva conducta es un proceso, no un hecho puntual que a menudo, requiere un aprendizaje basado en aproximaciones sucesivas también intervienen factores psicológicos, como creencias y valores que influyen en la conducta y ésta, a su vez influye en los valores y en la experiencia de las personas.

Las relaciones y las normas sociales tienen una influencia sustantiva y persistente, la conducta depende del contexto en que ocurre; la gente influye y está influenciada por su entorno físico y social y cuanto más beneficiosa o gratificante es una experiencia, más

posibilidades hay de que se repita; cuanto más perjudicial o displacentera, menos probable es que se repita.

La comunicación para el cambio de comportamientos

Es un elemento clave para hacer a los grupos de personas vulnerables, mensajes básicos de prevención de problemas que los pueda afectar. La comunicación para el cambio de comportamientos, incluye información, educación, la movilización social y la abogacía; estos últimos también sirven para llegar a autoridades, tomadores de decisiones y personas influyentes con mensajes en busca que estas personas actúen en favor de la población. La salud, la nutrición y la comunicación pública son una responsabilidad compartida que depende de una asociación sólida entre las autoridades locales, regionales, nacionales e internacionales.

Una estrategia de comunicación es aquella elaborada pensando en el cambio de hábitos y comportamientos, diseñada para alcanzar resultados sostenibles a mediano y largo plazo; integra todas aquellas intervenciones que buscan mediar mensajes para el cambio de comportamientos y de hábitos, y la disseminación de conocimientos relacionados con la manera en que los beneficiarios pueden adoptar estilos de vida más saludables. La estrategia puede abarcar diferentes aspectos incluyendo la capacitación de las personas (INCAP, 2001).

Cualquier componente educativo sea la creación de una estrategia o la elaboración de un plan de comunicación, requiere de la obtención de datos de referencia y de las opiniones de la población sobre los objetivos más amplios. Entre los métodos empleados figuran las técnicas de obtención de pruebas como los estudios de conocimientos, prácticas para analizar los medios mediante los cuales estos mantienen la buena salud y otros comportamientos que pueden obstaculizar o facilitar las conductas deseadas.

Factores que determinan las conductas

Las conductas o comportamientos son las cosas que hacemos o la forma que tenemos de hacerlas. En alimentación y nutrición algunos de los comportamientos tienen que ver con los alimentos que producimos o compramos, como los preparamos, cuales nos gustan y que cantidad comemos. Una vez que se ha identificado el problema de nutrición y sus causas, es

importante determinar cuáles son los comportamientos que deben ser modificados, analizando cuales son los factores que están influyendo en ellos.

Es necesario considerar los factores externos e internos a la persona; Los externos pueden ser de carácter económico, social, cultural, climático o geográfico. En nutrición son de importancia fundamental: la disponibilidad de alimentos, el acceso a los servicios de salud y el ingreso familiar porque son factores que pueden impedir o favorecer la adopción de un comportamiento.

Los factores internos, afectan la conducta humana y son:

La motivación ya que solo una persona motivada puede considerar la posibilidad de modificar un comportamiento habitual o de adoptar un nuevo comportamiento. Esta motivación es el resultado de la toma de conciencia de la importancia de un problema y de la percepción de las consecuencias de su conducta.

El conocimiento es importante así se reconoce el problema y existe suficiente motivación para realizar un cambio y saber qué cambio hacer. El auto estima es clave en los cambios de comportamientos en salud, a menudo impedidos por la falta de confianza en sí mismos de los principales implicados de la acción (INCAP, 2001).

La decisión tiene una relación con el sistema de valores de la persona, entre diferentes posibilidades, deberá elegir lo que conviene más, según sus preferencias y mediante la destreza, cuando una persona decide realizar un cambio, lo ensaya primero, pero su opción dependerá del resultado que obtenga. Si el resultado es positivo, continuara haciéndolo, pero si es negativo no.

Las conductas a promover

Conducta ideal normal mente es la primera que se viene a la mente en un equipo de educación en salud al pensar en la mejor opción, o la que se considera óptima, teóricamente al ser asumido o puesto en práctica por los participantes , logra un impacto positivo en los indicadores de salud.

Conducta actual es la que el público viene realizando y se puede averiguar cuál es dicha conducta mediante un tipo de investigación apropiada, como puede ser la investigación. Es útil observar la conducta actual para determinar cuáles son los obstáculos que su público encuentra al tratar de adoptar una conducta en particular, así como los beneficios que obtienen de ella. Es la descripción del comportamiento que actualmente realizan los participantes relacionado con el tema de desarrollo. La información cuantitativa, así como la caracterización de las dimensiones cualitativas de este comportamiento, deben estar soportadas en evidencias (datos estadísticas).

Conducta factible es el comportamiento que, de acuerdo al balance entre comportamiento real y comportamiento ideal, así como entre barreras y facilitadores, es factible de ser adoptado o puesto en práctica por parte de los participantes. Tras realizar un cuidadoso análisis de la conducta actual, puede proponer cambios específicos que mejoren el problema y que estén de acuerdo con lo que el público considera aceptable y cree que puede hacer. Aunque a veces no se parezca en nada a la conducta ideal original, dicha conducta factible permitirá lograr el cambio de comportamiento factible que se desea y que tendrá un impacto en términos de salud.

Se analizan los siguientes elementos para la toma de algunas decisiones en estos tipos de conductas:

Barreras objetivas: son los factores de carácter objetivo del entorno de los participantes que obstaculizan o limitan la adopción o la puesta en práctica de los comportamientos ideales. Están referidas a factores como bajo nivel de escolaridad, pobreza, etc.

Barreras subjetivas: son los factores psicosociales y culturales que obstaculizan o limitan la adopción o la puesta en práctica de los comportamientos ideales. Están referidas a percepciones, sentimientos, creencias, mitos, motivaciones, tabúes, etc.

Facilitadores: se deben considerar tanto los factores objetivos como subjetivos que pueden contribuir al cambio del comportamiento esperado (INCAP, 2001).

Existen diferentes teorías sobre la conducta de los consumidores como las siguientes:

Teoría etapas del cambio; Descrito en 1986 por Prochaska y Di Clemente, el modelo teórico parte de tres premisas: El cambio de conductas pasa por una serie de etapas y procesos de cambio que son comunes para diversas conductas relacionadas con la salud, y es más efectivo diseñar una estrategia adaptada a la etapa del proceso de cambio en que se encuentra en ese momento el colectivo de personas con que se trabaja. Este modelo identifica cinco etapas diferentes por las que pasa la población en el proceso de cambio de conductas (Bartrina, 2001).

- -Pre contemplación es esta etapa el individuo no es consciente o no tienen ningún interés en modificar sus hábitos.
- -Contemplación en esta el individuo piensa sobre la posibilidad de modificar algunos hábitos, a corto o mediano plazo, generalmente en unos 6 meses.
- -Preparación del individuo en la que decide activamente cambiar y planificar los cambios que quiere hacer el próximo mes e incluso puede haber intentado realizar algunas modificaciones.
- La acción del individuo en la que está intentando introducir los cambios deseados y lleva lo intentándolo menos de 6 meses o más.
- Mantenimiento es la etapa en la que el individuo mantiene los cambios introducidos en su conducta durante 6 meses o más.

Este modelo parece de alguna manera una espiral, a lo largo de la cual los sujetos se mueven de una vuelta a otra hasta alcanzar la modificación de hábitos y mantener los cambios introducidos. Por lo general, las personas que se encuentran en la fase de pre contemplación buscan información sobre el tema que quieren saber. Las personas en la fase de mantenimiento no necesitan tanto la información, sino más bien medidas o estrategias que les ayuden a conservar los cambios y a reforzar las nuevas conductas adquiridas. La clave es conocer en qué fase se encuentra mayoritariamente la población con que trabajamos y centrar la estrategia de intervención en las actividades más necesarias.

Teoría Modelo de difusión de las innovaciones

Muchas personas son reacias a cambiar sus hábitos y probablemente no lo harán nunca. Otros cambios son muy receptivos a cualquier nueva incorporación, este modelo consta de cuatro etapas:

- Conocimiento: el individuo es consciente de la novedad y tiene alguna información al respecto.

- Persuasión: El individuo adopta una actitud a favor o en contra de la innovación.

Decisión: el individuo lleva a cabo actividades que le llevan a adoptar o a rechazar la innovación.

- Confirmación: El individuo busca mecanismo de refuerzos para su decisión y puede cambiarla si se encuentran mensajes de refuerzo contradictorios (Bartrina, 2001).

Por lo tanto un estilo de vida saludable está integrado por un conjunto de factores que deben funcionar de forma armoniosa y completa, estos actúan a favor o en contra, de la salud de las personas según sea la práctica de manera adecuada o inadecuada, los más influyentes son: Los hábitos alimentarios, actividad física, consumo de tabaco, alcohol y de otras drogas.

Para estilos de vida saludables el principal factor facilitador es la educación a los estudiantes, ya que lo estudiantes están interesados en recibir información objetiva de esta manera concientizarlos sobre la influencia de una alimentación sana en el bienestar físico, mental y emocional de quienes la adoptan. Fomentando la alimentación saludable, consumo de frutas y verduras, practicas alimentarias saludables a través de talleres en pro de un mejor rendimiento académico, fortaleciendo conductas de autocuidado en relación al consumo de sustancias perjudiciales para la salud (Molías, 2009).

Algunos elementos facilitadores, motivadores para un estilos de vida saludables son posibles algunas recomendaciones para ellos, con la promoción de alimentos saludables en los kioscos universitarios con igual o menor costo que la comida chatarra, la regulación de venta de productos con excesivo contenido de azúcar y sal, grasas trans y productos ultra procesados, el fomento en reuniones de profesores y estudiantes de reemplazar el café con agua mineral o jugos naturales, galletas integrales, la implementación de temas de alimentación saludable en el currículo implícito y explícito de todas las carreras, la prohibición y supervisión de la venta de cigarrillos, alcohol dentro de la universidad junto con cursos de post grado, diplomado y maestrías relacionados a promoción de la salud son

medios que con un poco de compromiso se logran ejecutar y mejorar estilos de vida en los universitarios.

6.7.2 Factores Obstaculizadores

Una dificultad para los estudiantes es la sobrecarga académica que a veces se les presenta y se estresan por cumplir con sus tareas, las prácticas de salud, comunitarias relacionadas a su carrera, sumado a ocupaciones familiares que asumen en el hogar por tanto se minimiza el tiempo u oportunidades para la actividad física, para comer saludable ya que después de las doce del mediodía se termina la comida casera y ofrecen otros productos no nutritivos.

Los adolescentes tienen una necesidad psicosocial de validarse a través de los amigos, con la intención de recrearse y compartir una identidad, durante los últimos cinco años el número de adolescentes que utilizan las redes sociales ha aumentado sustancialmente. Sin embargo, es un grupo vulnerable debido a su limitada capacidad de autorregulación y a su gran susceptibilidad a la presión de grupo. Hay numerosas consecuencias que afectan los patrones de sueño, hábitos alimenticios, socialización e incluso adicción a las propias redes sociales o para tener contacto a través de las mismas con el uso de alcohol, drogas, tabaco por lo que los jóvenes junto a la influencia de amigos se encuentran en una etapa de experimentación en el consumo de estas sustancias (Franco Díez & Menéndez García, 2017).

Así como también ver la televisión está fuertemente asociado con el consumo de alimentos, bebidas energéticas, comida chatarra; y con un bajo consumo de frutas y verduras, debido a que los televidentes no solo están expuestos a numerosos anuncios que pueden influir en el tipo de comida que desean y consumen, sino también a que la televisión actúa a modo distracción, lo que produce una falta de conciencia hacia el consumo real de comida.

La alimentación es una acción compleja regulada por mecanismos fisiológicos y psicológicos siendo la publicidad uno de los componentes de esos aspectos psicológicos. La publicidad nos influye mucho como consumidores, es uno de los factores más importantes para la venta de un producto. La publicidad a través de los medios de comunicación ha influenciado mucho a los jóvenes para la compra y consumo de productos no nutritivos, sumado a esto una alta oferta de comida chatarra en universidades y bebidas industrializadas,

en todos los kioscos universitarios que dan la opción a los estudiantes de elegir estos productos.

Con el pasar de los años podemos observar cómo los anuncios de cada momento reflejan distintas formas de vida y las aspiraciones sociales de la mayoría de las personas, y cómo la publicidad va moldeando la sociedad mostrándoles nuevas ideas acerca de los roles del hombre y la mujer, nuevos estilos de vida, valores, principios, además, la publicidad va creando para la sociedad nuevas necesidades por las nuevas variedades de productos del mismo uso que difunde.

La publicidad influye en los hábitos de las personas más allá de lo relativo a la compra de productos. Está presente en sus calles; en el hogar, por medio de la televisión, radio e Internet ya que son medios que se utilizan para enviar mensajes y propuestas de cualquier tipo, estos mensajes y propuestas que se envían a través de la publicidad son potencialmente dañinos para las personas y en especial para los adolescentes, ya que se encuentran en plena formación, y por ende, son los más susceptibles frente a este gran bombardeo (Franco Díez & Menéndez García , 2017).

La publicidad forma parte del mundo en el que estamos, está ligado a la cultura de masas y promueve un determinado consumo cultural. Todo ello es explicable en la medida que se reconoce la interrelación entre lo económico, lo social y lo cultural. Los mensajes publicitarios contienen roles sociales que acaban condicionando nuestra conducta. A menudo, la publicidad perpetúa una serie de estereotipos que tradicionalmente se han adjudicado a los hombres, las mujeres, los niños o los ancianos. La publicidad impone un ideal en cuanto a la imagen física, estilo de vida, propone llegar a la “felicidad” consumiendo los productos y servicios que difunde, lo que hace que todo aquel que se vea influenciado por la publicidad intente alcanzar el ideal alejándolo de su propia realidad.

Siendo los jóvenes y adolescentes un público objetivo susceptible, pero no más que los niños, se podría hacer una analogía con una esponja, la cual va absorbiendo todo lo percibido y lo mismo pasa con los jóvenes y adolescentes al frente de la publicidad. Mientras los jóvenes y adolescentes tratan de definir su personalidad, la publicidad nos ofrece una serie de roles estereotipados con mensajes dañinos de nuevos conceptos de moralidad, de religión, de respeto, de pudor.

Por otro lado, la publicidad propone una juventud dinámica, alegre y con un gran poder adquisitivo. Para venderles los productos (moda, coches, tecnología) utiliza varios temas: los estudios, las discrepancias con los padres, la música, la velocidad y el deporte entre otros, todos ellos son manipulados por los publicistas para crear en los jóvenes la necesidad de consumir, muchas veces innecesariamente.

Es necesario que los jóvenes sepan analizar estos trucos publicitarios para poder tener una actitud crítica hacia la publicidad además que los profesionales de la salud diseñen estrategias de prevención y promoción para la salud que, junto con las familias y educadores, incluyan potenciar otras aficiones, estimular la comunicación presencial y utilizar adecuadamente las redes sociales.

Pero los anuncios en televisión también tienen su parte positiva cuando se trate de crear buenas costumbres alimentarias. La estimulación del consumo de cereales y productos lácteos, así como destacar la importancia que tiene tomar un desayuno completo, son objetivos que hacen muchos de estos mensajes publicitarios sean una buena influencia en la educación nutricional de los adolescentes.

Se podría decir y afirmar que la juventud de ahora es producto, en gran parte, del efecto publicitario al que se ha expuesto, lo que nos lleva a deducir un contexto a futuro, en el que las nuevas generaciones llegarán a ser influenciadas en un cien por ciento por la publicidad (Franco Díez & Menéndez García , 2017).

7. HIPÓTESIS

Los conocimientos y percepciones de los estudiantes de primeros años determinan la práctica de estilo de vida saludable.

8. DISEÑO METODOLÓGICO

8.1 Tipo de estudio

El estudio fue descriptivo, porque se buscó especificar, las características y los perfiles de personas, grupos, miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos conceptos, aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a estudiar (Sampieri, 2006). En este estudio se describen los conocimientos, prácticas y percepciones sobre estilos de vida saludable y el estado nutricional de los estudiantes de los primeros años del POLISAL.

Según el período y secuencia del estudio es de corte transversal porque estudia las variables simultáneamente en determinado momento.

8.2 Área de estudio: Recinto Universitario Rubén Darío, POLISAL- UNAN-Managua que cuenta diez facultades.

8.3 Universo y muestra: El universo corresponde a 406 estudiantes de primeros años del Polisal, UNAN, Managua (100%).

Carreras turnos matutino y vespertino	Universo (2017)	Muestra
Anestesia y reanimación	37	9
Nutrición	42	31
Fisioterapia	46	25
Enfermería cuidados críticos	35	18
Enfermería obstetricia y perinatal	39	14
Microbiología	32	24
Bioanálisis clínico	42	33
Enfermería materno infantil	53	-
Enfermería salud pública	46	-
Citología cervical	34	14
Total	406	168

Fuente: Secretaría Académica del POLISAL 2017.

La muestra se obtuvo mediante la fórmula estadística, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, la cual es equivalente al 95 % del universo la cual dio un total de 197 estudiantes bajo estudio.

“n”: $Z^2 \times P \times Q \times N$

$$N \times e^2 + Z^2 \times P \times Q$$

Siendo:

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

“N” es el universo;

“p y q” Son probabilidades complementarias de 0.5 c/u.

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

“n” es el tamaño calculado de la muestra.

Sin embargo la muestra del estudio fue de **168** estudiantes, que aceptaron ser parte del estudio.

8.4 Tipo de Muestreo:

Se realizó un muestreo probabilístico aleatorio simple, ya que toda la población tiene la misma posibilidad de ser incluidos.

Unidad de análisis: Individual.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de ambos sexos (Femenino, Masculino).
- Estudiantes de los primeros años del POLISAL, UNAN-Managua.
- Estudiantes que hayan firmado la carta de consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Alumnas embarazadas (debido a alteraciones antropométricas asociadas)
- Alumnos que no estudian carreras del POLISAL, UNAN-Managua.
- Estudiantes que no firmen la carta de consentimiento informado.

Variables del estudio:

- Conocimientos respecto a estilos de vida saludable.
- Prácticas respecto a estilos de vida saludable.
- Percepción respecto a estilos de vida saludable que tienen los estudiantes.
- Estado Nutricional de los estudiantes de primeros años del POLISAL.

- Factores facilitadores u obstaculizadores sobre estilos de vida saludable.

8.5 Métodos y técnicas de recolección de información

El instrumento para recolectar la información fue una encuesta pre elaborada por iniciativa de la Comisión SAN del proyecto UniverSal y se adecuó de acuerdo a los objetivos del estudio con preguntas cerradas, las cuales fueron dirigidas a los estudiantes de los primeros años del POLISAL, UNAN Managua, presentes y dispuestos a participar en el estudio. Primeramente se le planteó a los encuestados el objetivo del presente estudio y los fines de su uso; se dió a conocer que serán parte de un estudio de Conocimientos, prácticas y percepción respecto a estilos de vida saludable y Estado Nutricional de los estudiantes de primeros años de las carreras del POLISAL UNAN – Managua en el periodo de agosto a noviembre 2017, y que se cuenta con la autorización del decano de la facultad del Instituto Politécnico de la salud, UNAN-Managua para dicho estudio, así también los posibles riesgos y beneficios en la realización del mismo (Ver anexo 3).

Se empleó el instrumento donde se analizaron los siguientes ítems:

Un formulario general: Incluye información general sobre los estudiantes, preguntas para determinar Conocimientos, prácticas y percepción respecto a estilos de vida saludable, se realizó datos antropométricos para evaluar estado nutricional de los estudiantes (peso y talla) facilitando así, calcular el índice de masa corporal (IMC) y preguntas abiertas para conocer factores facilitadores u obstaculizadores sobre hábitos saludables.

Para la recolección de los datos se realizaron los siguientes procedimientos;

Coordinación: En este paso se realizó una reunión para la coordinación con autoridades correspondientes en este caso primeramente con mi tutora Msc. Carmen flores para posterior realizar carta al Decano de la Facultad el POLISAL Juan Francisco Rocha. La recolección de la información se realizó mediante una encuesta con los estudiantes encontrados en el momento de la investigación previamente programada la visita a las aulas de los estudiantes de los primeros años del Instituto Politécnico de la Salud, UNAN Managua.

Autorización

A la Institución: Se gestionó mediante una carta al Director del Instituto Politécnico de la Salud, Msc. Juan Francisco Rocha, para su previa autorización para realizar el estudio con estudiantes de los primeros años del POLISAL, UNAN-Managua. (Ver anexo 5)

A la Secretaria General del POLISAL: Se gestionó mediante una carta al departamento de secretaria general, solicitando acceso a la información del total de estudiantes que cursan primeros años de las diferentes carreras del POLISAL.

Consentimiento informado a los estudiantes de los primeros años: durante el levantamiento de la información a cada estudiante se le dio a conocer sobre el estudio en el que se solicitaba de su apoyo para hacer posible la realización de dicho estudio. (Ver anexo 4)

Recursos de la investigación.

a) Recursos Humanos: Estudiantes de nutrición que realizaran la toma de medidas antropométricas, la encuesta es directa a los estudiantes del POLISAL UNAN Managua.

b) Recursos Materiales y Equipos: 1 tallmetro, 1 balanza salter, 1 computadora con sistema operativo Windows 2007 (laptop hp), 1 calculadora Casio, Papelería y útiles (lapicero, borrador, hojas blancas), Papelografo, Instrumento, Consentimiento informado.

Prueba piloto: El instrumento se aplicó para su validación a 25 estudiantes participantes de la carrera de Antropología de primer año de la facultad de Humanidades y Ciencias Jurídicas, por 4 estudiantes de quinto año de la carrera de nutrición, con el objetivo de conocer la capacidad de comprensión del mismo y determinar si la información redactada en el instrumento permitiría cumplir con los objetivos planteados en la investigación, se observó el tiempo promedio en la aplicación del instrumento y de las medidas antropométricas. (Ver anexo 2)

Tiempo: El estudio se realizó durante el período de Agosto-marzo 2018, para revisión, pilotaje, aplicación del instrumento, procesamiento y análisis de datos obtenidos, realización del informe final y defensa del estudio investigativo. (Ver anexo 1).

Plan de tabulación y análisis

Se construyó la base de datos correspondiente y los resultados obtenidos se procesaron utilizando el software estadístico SPSS versión 21 para Windows, la hoja de cálculo Microsoft Excel y Microsoft Word 2008 todo para el conjunto de datos calculables, se realizara el control de calidad de tales datos para posterior 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 agruparan para dar salida al método adecuado según los objetivos del estudio.

Análisis de las variables

Para evaluar el grado de conocimientos y prácticas se asignaron 14 preguntas de las cuales; 4 preguntas corresponden a conocimientos de alimentación, nutrición y 10 preguntas sobre prácticas de estilos de vida, lo cual se realizó un promedio general de las preguntas y respuestas de conocimientos al igual que en las prácticas. Para efectos de análisis de los resultados obtenidos, la respuesta 1 es la calificada como adecuada, la respuesta 2 la calificada como regular y la respuesta 3 calificada como inadecuada esto con base a los términos referenciados en la literatura.

Se elaboró una escala para facilitar su clasificación, describiéndose de la siguiente manera:

Conocimientos y Prácticas Adecuadas, aquellos estudiantes de los primeros años del POLISAL que durante la aplicación del cuestionario respondieran la respuesta 1 de cada pregunta.

Conocimientos y Prácticas Regulares, para aquellos estudiantes de los primeros años del POLISAL, que durante la aplicación del cuestionario respondieran la respuesta 2 o sea parcialmente bien cada pregunta.

Conocimientos y Prácticas Inadecuadas, aquellos estudiantes de los primeros años del POLISAL, que durante la aplicación del cuestionario respondieran la respuesta 3 o sea incorrectamente cada pregunta.

En cuanto a la percepción de los estudiantes sobre alimentación y nutrición se aplicaron 6 preguntas para determinar percepción.

Para poder conocer los factores que obstaculizan o contribuyen a estilos de vida saludables de los estudiantes mediante 6 preguntas para determinarlos.

El estado nutricional se evaluó a través de las medidas antropométricas correspondientes por medio del índice de masa corporal.

8.6 Operacionalización de variables

OBJETIVO GENERAL: Determinar conocimientos, prácticas y percepciones respecto a estilos de vida saludable y Estado Nutricional de los estudiantes de primeros años del Instituto Politécnico de la salud.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
1. Caracterizar demográficamente a los estudiantes de primeros años del POLISAL, UNAN-Managua agosto-noviembre 2017.	Comprende el conjunto de características que describen específicamente a un individuo (Juárez, 2016).	Demográfica	Edad	Años cumplidos	15 a 20 21 a 30 31 a 40	Encuesta
			Sexo	Masculino Femenino	Sí No	
			Procedencia	Urbano Rural	Sí No	
			Religión	Ninguna Católica Evangélica Testigo de Jehová Adventista Ateo	Sí No	
			Carreras	Bioanálisis C Fisioterapia Nutrición Enfermería M Enfermería C Enfermería O Microbiología Anestesia Citología	Sí No	

OBJETIVO GENERAL: Determinar conocimientos, prácticas y percepciones respecto a estilos de vida saludable y Estado Nutricional de los estudiantes de primeros años del Instituto Politécnico de la salud.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
2. Identificar conocimientos, prácticas y percepción respecto a estilos de vida saludables de los estudiantes de primeros años del POLISAL	Conocimiento: conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje, o a través de la introspección (García 2016).	Conocimiento	¿Qué es una alimentación saludable?	1- comer todo en cantidades adecuadas, comer alimentos naturales. 2-no consumir comida chatarra.-poca grasa y azúcar. 3- comer solo frutas y verduras, comer solo carnes, leche y huevos. - no consumir carbohidratos y alimentos grasosos.-no sé.	1.Adecuada 2.Regular 3.Inadecuada	Encuesta

OBJETIVO GENERAL: Determinar conocimientos, prácticas y percepciones respecto a estilos de vida saludable y Estado Nutricional de los estudiantes de primeros años del Instituto Politécnico de la salud.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
2. Identificar conocimientos, prácticas y percepción respecto a estilos de vida saludables de los estudiantes de primeros años del POLISAL agosto, noviembre 2017	Conocimiento: conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje, o a través de la introspección (García 2016).	Conocimiento	¿Funciones de grupos de alimentos? -leche,- granos, cereales, -pan y tubérculos, -carne, huevos, quesos –frutas, verduras, leguminosas, -enlatados y embutidos, -bebidas gas -bebidas alcohólicas, energéticas, -misceláneas, grasas, dulces	-fortalecen huesos y dientes. - fortalecen músculos. -bajan, suben de peso. a prevenir enfermedades. - suben la presión. -bajan la presión. -evitan problemas de estreñimiento. -proporcionan energía -ninguna- todos.	Adecuada Regular Inadecuada	Encuesta

OBJETIVO GENERAL: Determinar conocimientos, prácticas y percepciones respecto a estilos de vida saludable y Estado Nutricional de los estudiantes de primeros años del Instituto Politécnico de la salud.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
2. Identificar conocimientos, prácticas y percepción respecto a estilos de vida saludables de los estudiantes de primeros años del POLISAL agosto, noviembre 2017	Conocimiento: conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje, o a través de la introspección (García 2016).	Conocimientos	¿Cuántos tiempos de comidas al día necesita tu organismo?	4 y más de 4 3 2-1	Adecuada Regular Inadecuada	Encuesta
			¿Cuál es el tiempo de comida más importante del día?	Desayuno Almuerzo Cena y meriendas	Adecuada Regular Inadecuada	
		Prácticas	¿Cuántas comidas al día realiza?	De 4-a más 4 3 De 1-2	Adecuada Regular Inadecuada	
			Si realiza menos de 3 tiempos de comida ¿Qué tiempo no realiza?	Desayuno Almuerzo Cena Merienda	Inadecuada	

OBJETIVO GENERAL: Determinar conocimientos, prácticas y percepciones respecto a estilos de vida saludable y Estado Nutricional de los estudiantes de primeros años del Instituto Politécnico de la salud.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
2. Identificar conocimientos, prácticas y percepción respecto a estilos de vida saludables de los estudiantes de primeros años del POLISAL agosto, noviembre 2017	Conocimiento: conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje, o a través de la introspección (García 2016). Prácticas: son acciones que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos (Carvajal 2013).	Práctica	¿Qué alimentos compra con mayor frecuencia en kioscos universitarios?	-Comida casera Repostería y batidos -comida chatarra, fritangas	Adecuada Regular Inadecuada	Encuesta
			¿Cuántos vasos de agua toma al día?	-8 a más de 8 -De 4-6 -De 1-3	Adecuada Regular Inadecuada	
			¿Qué otras bebidas acostumbra tomar?	-jugos naturales -jugos artificiales -Gaseosas, bebidas energizantes.	Adecuada Regular Inadecuada	
			¿Servidos sus alimentos adiciona sal?	Nunca A veces Siempre	Adecuado Regular Inadecuado	
			¿Forma favorita de preparación de sus alimentos?	*Cocido, hervido y al vapor. *Asado, Horneados *Fritos	Adecuado Regular Inadecuado	

OBJETIVO GENERAL: Determinar conocimientos, prácticas y percepciones respecto a estilos de vida saludable y Estado Nutricional de los estudiantes de primeros años del Instituto Politécnico de la salud.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
2. Identificar conocimientos, prácticas y percepción respecto a estilos de vida saludables de los estudiantes de primeros años del POLISAL agosto, noviembre 2017	Conocimiento conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje, o a través de la introspección (García 2016). Prácticas son acciones que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos (Carvajal, 2013).	Prácticas	¿Realiza algún tipo de actividad física?	Siempre A veces Nunca	Adecuada Regular Inadecuada	Encuesta
			¿Cuánto tiempo dedica al ejercicio físico?	-30 minutos diarios. 20, 60,90 minutos diarios. 90, 120 minutos diarios.	Adecuada Regular Inadecuada	
			Consumo de alcohol	Nunca Ocasional Fin de semana	Adecuada Regular Inadecuada	
			Consumo de tabaco	Nunca Ocasional Diario	Adecuado Regular Inadecuado	
			Consumo de otras sustancias	Nunca Ocasional Diario	Adecuado Regular Inadecuado	

OBJETIVO GENERAL: Determinar conocimientos, prácticas y percepciones respecto a estilos de vida saludable y Estado Nutricional de los estudiantes de primeros años del Instituto Politécnico de la salud.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
2. Identificar conocimientos, prácticas y percepción respecto a estilos de vida saludables de los estudiantes de primeros años del POLISAL agosto, noviembre 2017	Percepción es el proceso cognoscitivo, con el cual se da una interpretación de la información que llega por medio de los sentidos o de situaciones del entorno, creando una imagen o significado de este (Oviedo, 2004).	Percepción	¿Se considera una persona sana?	Si No	Ninguna	Encuesta
			¿Por qué se considera sana?	No padezco de enfermedades Como saludable y realizo actividad física Como saludable	Si-no	
			¿Por qué no se considera sana?	Tengo mala alimentación Como demasiado Estoy en sobrepeso Permanezco cansada y con sueño Dificultades al estudiar	Si-no	
			¿Está conforme con su imagen física?	Si-no	Ninguna	

OBJETIVO GENERAL: Determinar conocimientos, prácticas y percepciones respecto a estilos de vida saludable y Estado Nutricional de los estudiantes de primeros años del Instituto Politécnico de la salud.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
2. Identificar conocimientos, prácticas y percepción respecto a estilos de vida saludables de los estudiantes de primeros años del POLISAL agosto, noviembre 2017	Percepción es el proceso cognoscitivo, con el cual se da una interpretación de la información que llega por medio de los sentidos o de situaciones del entorno, creando una imagen o significado de este (Oviedo, 2004).	Percepción	¿Por qué si está conforme con su imagen física?	Me considero que estoy bien. Me acepto tal y como soy.	Ninguna	Encuesta
			¿Por qué no está conforme con imagen física?	Soy muy delgada. Estoy en sobrepeso. Quiero aumentar masa muscular.	Si-no	
			¿Motivos come estos grupos de alimentos? Leche fluida, agria, yogurt. Granos y cereales. Pan y tubérculos. Carne, huevos, leches. Frutas y verduras.	Da prestigio -Bajan de peso -Suben de peso -Me gustan -Son saludables -Son más baratas -Por ansiedad Por costumbre -Ahorrar dinero -No se -No respondió	Ninguna	

OBJETIVO GENERAL: Determinar conocimientos, prácticas y percepciones respecto a estilos de vida saludable y Estado Nutricional de los estudiantes de primeros años del Instituto Politécnico de la salud.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
2. Identificar conocimientos, prácticas y percepción respecto a estilos de vida saludables de los estudiantes de primeros años del POLISAL agosto, noviembre 2017	Percepción es el proceso cognoscitivo, con el cual se da una interpretación de la información que llega por medio de los sentidos o de situaciones del entorno, creando una imagen o significado de este (Oviedo, 2004).	Percepción	¿Motivos come estos grupos de alimentos? Leguminosas. Enlatados y embutidos. Comida rápida. Bebidas alcohólicas. Bebidas energizantes. Bebidas gaseosas. Postres y dulces. Grasas y frituras.	Da prestigio -Bajan de peso -Suben de peso -Me gustan -Son saludables -Son más baratas -Por ansiedad Por costumbre -Ahorrar dinero -No se -No respondió	Ninguna	Encuesta

OBJETIVO GENERAL: Determinar conocimientos, prácticas y percepciones respecto a estilos de vida saludable y Estado Nutricional de los estudiantes de primeros años del Instituto Politécnico de la salud.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
2. Identificar conocimientos, prácticas y percepción respecto a estilos de vida saludables de los estudiantes de primeros años del POLISAL agosto, noviembre 2017	Percepción es el proceso cognoscitivo, con el cual se da una interpretación de la información que llega por medio de los sentidos o de situaciones del entorno, creando una imagen o significado de este (Oviedo, 20049).	Percepción	¿Qué opina de la relación entre los alimentos y la salud?	Una buena alimentación da buena salud. -Una mala alimentación perjudica la salud. -No tienen ninguna relación	Si-No	Si-no
			¿Cómo considera usted su apetito?	-come normal -come poco -come mucho	Si-no	
			¿Se considera que vive bajo mucho stress?	Si- No	Ninguna	
			¿Por qué considera que vive bajo mucho stress?	-problemas económicos -Problemas familiares -Estudios-Entorno social-Relaciones amorosas-Por adicción-Otras	Ninguna	

OBJETIVO GENERAL: Determinar conocimientos, prácticas y percepciones respecto a estilos de vida saludable y Estado Nutricional de los estudiantes de primeros años del Instituto Politécnico de la salud.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
2. Identificar conocimientos, prácticas y percepción respecto a estilos de vida saludables de los estudiantes de primeros años del POLISAL agosto, noviembre 2017	Percepción es el proceso cognoscitivo, con el cual se da una interpretación de la información que llega por medio de los sentidos o de situaciones del entorno, creando una imagen o significado de este (Oviedo, 2004).	Percepción	¿Por qué No considera que vive bajo mucho stress?	-porque no trabajo -no me hace falta nada. -No tengo muchas responsabilidades -Otras	Ninguna	Encuesta

OBJETIVO GENERAL: Determinar conocimientos, prácticas y percepciones respecto a estilos de vida saludable y Estado Nutricional de los estudiantes de primeros años del Instituto Politécnico de la salud.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
3. Evaluar el estado nutricional de los estudiantes de primeros años del POLISAL.	Condición del organismo que resulta de la relación entre necesidades nutritivas individuales; ingestión, absorción y uso biológico de alimentos.	Estado Nutricional	Clasificación nutricional según IMC Peso kg/tallam ²	Delgadez moderada: IMC <16 Bajo peso: 16,0≤17,0 Normo peso: 18,5 ≤IMC<24.9 Sobrepeso:25,0≤IMC<26.9 Obesidad leve:27.0≤IMC<29.9 Obesidad moderada: 30,0≤IMC<39.9 Obesidad grave: IMC>40	Ninguna	Encuesta
4-Conocer factores facilitadores de hábitos saludables de los estudiantes del POLISAL	Factores externos e internos que contribuyen a hábitos saludables ó no saludables.	Factores facilitadores u obstaculizadores	¿Le gustaría recibir información?	Sí No	Ninguna	Encuesta
			¿De qué manera le gustaría recibir información?	-Revistas o boletines -Internet -Mensaje de texto -Redes sociales -Radio- Blogs -Materiales impresos -correo electrónico -de forma presencial -Página web-videos	Ninguna	

OBJETIVO GENERAL: Determinar conocimientos, prácticas y percepciones respecto a estilos de vida saludable y Estado Nutricional de los estudiantes de primeros años del Instituto Politécnico de la salud.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
4-Conocer factores facilitadores u obstaculizadores de hábitos saludables de los estudiantes del POLISAL	Factores externos e internos que contribuyen a hábitos saludables ó no saludables.	Factores facilitadores u obstaculizadores	¿Le gustaría recibir información?	Sí No	Ninguna	Encuesta
			¿De qué manera le gustaría recibir información?	-Revistas o boletines -Internet -Mensaje de texto -Redes sociales -Radio- Blogs -Materiales impresos -correo electrónico -de forma presencial -Página web-videos	Ninguna	
			¿Qué actividades les sería más atractiva para recibir información?	-cursos opcionales -talleres -charlas puntuales -encuentros vía online	Ninguna	
			¿Qué temas les gustaría recibir sobre estilos de vida saludable?	-higiene y manipulación de alimentos - preparación y conservación de alimentos	Ninguna	

OBJETIVO GENERAL: Determinar conocimientos, prácticas y percepciones respecto a estilos de vida saludable y Estado Nutricional de los estudiantes de primeros años del Instituto Politécnico de la salud.

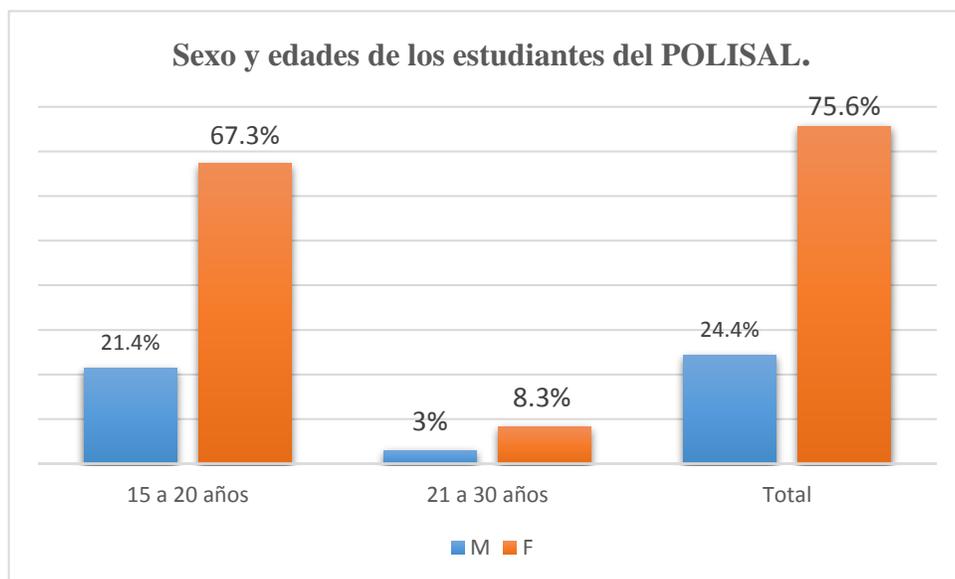
Objetivo específico	Variable conceptual	Sub variable	Variable operativa o indicador	Escala de medición	Categoría	Técnica de recolección de datos.
4-Conocer factores facilitadores u obstaculizadores de hábitos saludables de los estudiantes del POLISAL	Factores externos e internos que contribuyen a hábitos saludables ó no saludables.	Factores facilitadores u obstaculizadores	¿Dónde adquiere los alimentos que consume en la universidad?	-Casa - fuera de la universidad -comedor institucional -kioscos universitarios – otros –ninguno -universidad y kioscos universitarios.	Ninguna	Encuesta
			¿De dónde recibe orientación sobre su alimentación?	-unidad de salud -atención privada -revistas o documentos impresos -internet - experiencia de otra persona - medios de comunicación -no recibe ninguna orientación	Ninguna	

9. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.

Se presenta el análisis y discusión de los resultados en base a los objetivos planteados, iniciando con una descripción de los datos generales de la población de estudio; edades, sexo, procedencia y religión de los estudiantes de primeros años de las carreras del Instituto Politécnico de la Salud.

I. Características demográficas de los estudiantes de primeros años del POLISAL.

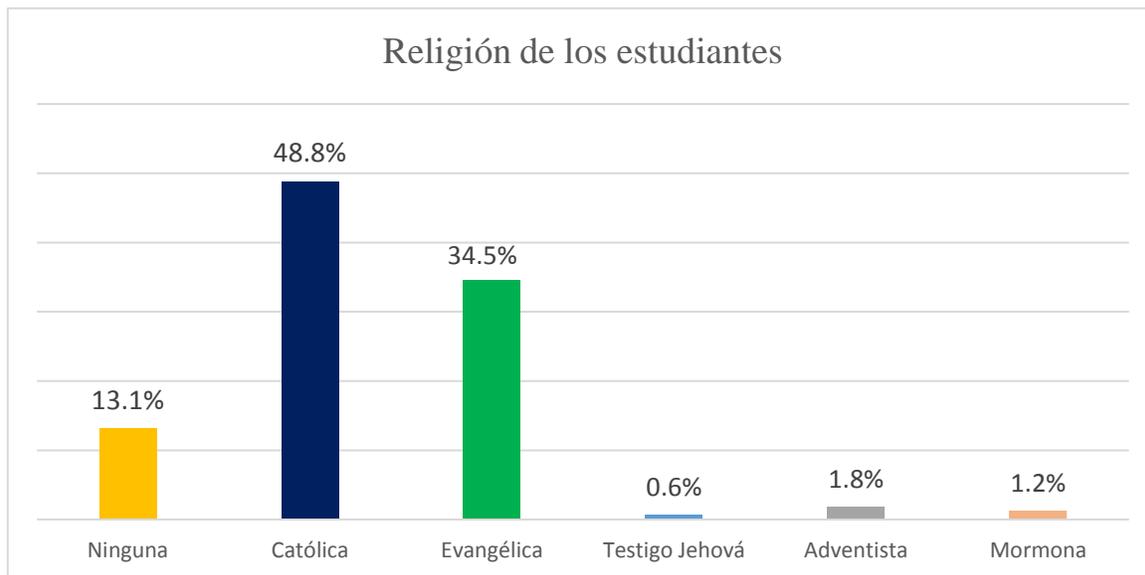
Figura 1: Sexo y grupos de edades de los estudiantes de primeros años del Instituto Politécnico de la Salud.



Fuente: Tabla 1

Del total de la población en estudio, el sexo que más predomina es el femenino con 75.6%(113), al igual que el rango de edad comprendido entre 15 a 20 años, por tanto los estudiantes de los primeros años son un grupo joven, también se encontró que un 24.4% pertenecen al sexo masculino. Por otro lado el 11.3% de estudiantes pertenece al grupo de edad comprendido entre 21 a 30 años. Lo que refleja que las jóvenes prefieren más, las carreras afines a la salud que los varones, los datos obtenidos coinciden con las estimaciones del Instituto de Información de Desarrollo (INIDE) en donde la población nicaragüense está conformada por jóvenes que representan más del 42 % de la población total del país.

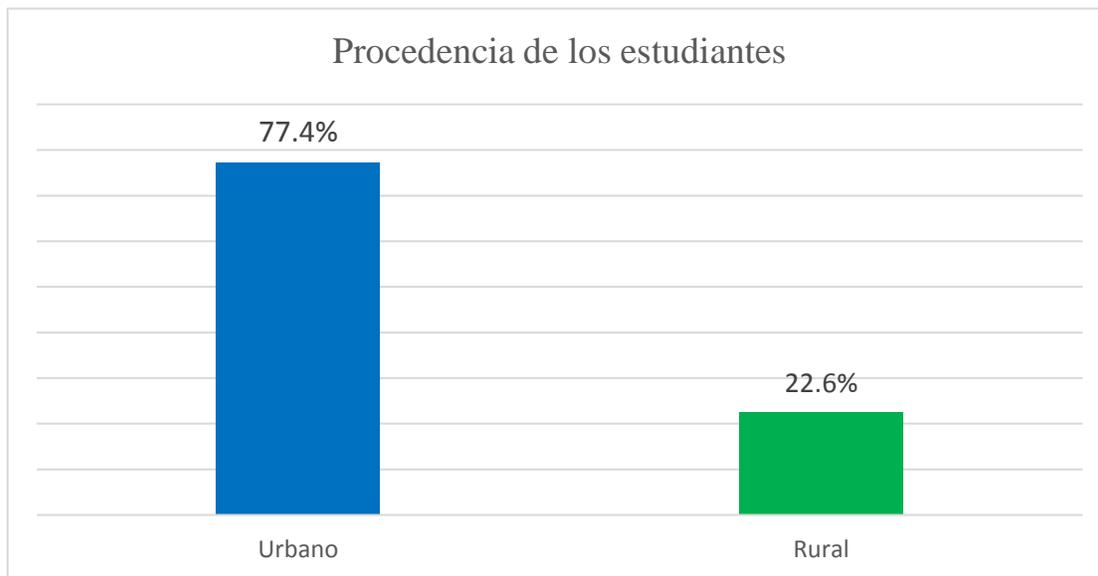
Figura 2. Religión de los estudiantes de primeros años del Instituto politécnico de la salud.



Fuente: Tabla 2.

La figura nos refleja que el 48.8% de la población total de estudiantes son Católicos siendo esta la religión más aceptada por los estudiantes, sin embargo la religión Evangélica cuenta con 34.5% de preferencia, lo que no afecta en sus hábitos alimentarios ya que ambas religiones no tienen restricciones de alimentos siendo estas dos religiones las más aceptadas de los jóvenes del POLISAL.

Figura 3. Procedencia de los estudiantes de primeros años del Instituto politécnico de la salud.



Fuente: Tabla 3.

La figura refleja que la mayoría de los estudiantes con el 77.4% son de zona urbana y el 22.6% proceden de zona rural.

Con estos datos se puede afirmar que la mayoría de los estudiantes de las carreras del POLISAL son procedentes de la zona urbana posiblemente por la cercanía a Managua, además es una universidad que ofrece educación de calidad y sin costo, con variedad de opciones en carreras relacionadas a la salud.

II. Conocimientos, prácticas y percepción respecto a estilos de vida saludable.

Tabla 4. Conocimientos sobre estilos de vida saludable de estudiantes de primeros años de las carreras de POLISAL, 2017.

Conocimientos sobre alimentación y nutrición.	Adecuado		Regular		Inadecuado	
	N°	%	N°	%	N°	%
1- Alimentación saludable	119	71	22	13	27	16
2-Funcion de los grupos de alimentos: leche y carnes, granos y cereales, tubérculos, leguminosas y postres, frutas y verduras, enlatados, bebidas gaseosa, B. alcohólicas, B energizantes, grasas, frituras y misceláneos.	119	71	34	20	15	9
3-Tiempos de comida que necesita el organismo.	53	31.5	105	62.5	10	6
4-Comida principal del día.	136	81	29	17	3	2
5- Total	106	64	48	28	14	8

Para valorar el grado de conocimientos en alimentación y nutrición se asignaron cuatro preguntas en este acápite, dentro de las preguntas estaban 3 opciones; la respuesta 1 es la calificada como adecuada, la respuesta 2 calificada como regular y la respuesta 3 calificada como inadecuada esto con base a los términos referenciados en la literatura.

Es importante que estudiantes con carreras afines a la salud tengan conocimientos sobre alimentación y nutrición específicamente sobre el concepto de alimentación saludable, que tengan conocimiento sobre las funciones que tienen los grupos de alimentos, para una mejor selección de los alimentos que se consumen, los tiempos de comida principal que necesita el organismo, las tres comidas principales y dos meriendas para un mejor rendimiento físico, académico, que el desayuno es la comida principal del día respectivamente para que el organismo funcione apropiadamente.

Presentando un 64% de conocimiento adecuado, ya que definen adecuadamente el concepto de alimentación saludable, las funciones de los alimentos en el cuerpo humano, números de comida al día y la comida principal del día. Un 28 % tienen un conocimiento regular y un 8 % un conocimiento inadecuado. Estos datos muestran que los estudiantes tienen un conocimiento básico sobre la alimentación adecuada lo cual es un factor positivo en la protección de la salud y efectividad de las intervenciones educativas del programa Universidad Saludable que impulsa la Universidad.

Describiéndose a detalle los acápites anteriores de la tabla 4.

Figura 4. Conocimiento sobre alimentación saludable de los estudiantes de primeros años del Instituto politécnico de la salud, 2017.

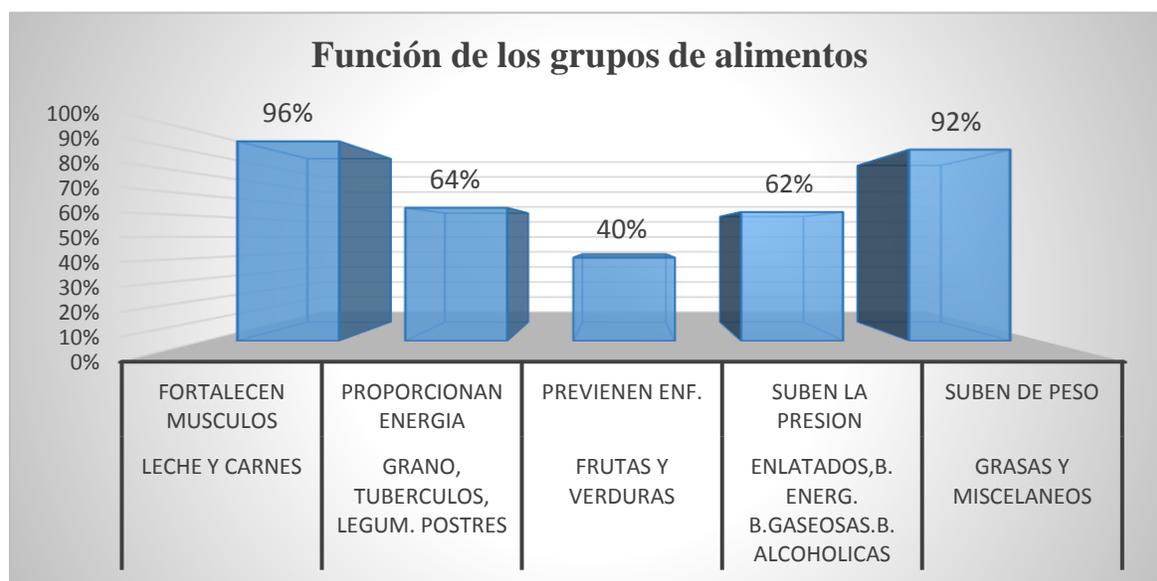


Fuente: Tabla 5.

La figura muestra que la mayoría de los estudiantes del Instituto politécnico de la salud con el 70.9% definieron correctamente el término de alimentación saludable calificada como adecuados conocimientos, por otra parte el 13.7% tienen conocimientos regulares, ya que respondieron que no consumir comida chatarra y comer poca grasa y azúcar es alimentación saludable, no tienen claro el concepto de alimentación saludable, y el 15.4% tienen conocimientos deficientes, no saben una definición aceptable de una alimentación saludable lo que significa que necesitan información clara y así cambien sus hábitos alimentarios.

Ya que una alimentación saludable es aquella que satisface las necesidades nutricionales y fisiológicas con el fin de asegurar un correcto crecimiento y desarrollo. Es comer de todo en cantidades adecuadas por eso debe ser equilibrada según los requerimientos y sensorialmente satisfactoria ya que es uno de los pilares básicos para mantener una buena salud (Cortés, 2017).

Figura 5. Función que conocen los estudiantes acerca de los grupos de alimentos de los estudiantes de primeros años del Instituto politécnico de la salud.



Fuente: Tabla 6.

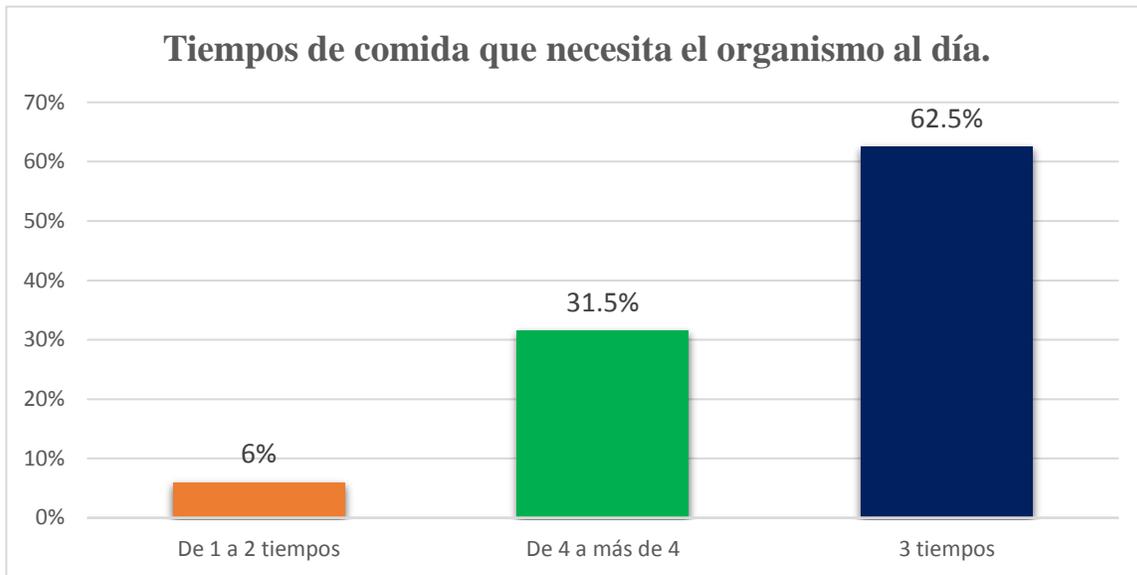
En las funciones de 13 grupos de Alimentos se facilitaron 11 opciones de respuesta para cada grupo de alimento: 1-Fortalecen dientes y huesos, 2-Fortalecen Músculos, 3-Bajan de peso, 4-Suben de peso, 5-Ayudan a prevenir Enfermedades, 6-Suben la presión, 7-Bajan la presión, 8-Ayudan a prevenir problemas de estreñimiento, 9- Proporcionan energía, 10- Ninguna y 11- Todos.

De las cuales se agruparon algunos grupos de alimentos de acuerdo a las respuestas más acertadas y seleccionadas por los estudiantes: el grupo leches y carnes 96% respondieron que fortalecen músculos; granos y cereales, Pan y tubérculos, leguminosas y postres-dulces entre estos grupos de alimentos el 64% manifestaron que su función es proporcionar energía, el 40% de la población total seleccionaron que las frutas y verduras previenen enfermedades, lo que se puede considerar como un buen conocimiento; en el grupo de los enlatados y

embutidos, Bebidas energizantes, bebidas gaseosas, bebidas alcohólicas el 62% expresan que suben la presión; las grasas y misceláneos el 92% reflejan que tienen como función subir de peso. Lo que significa que tienen conocimientos regulares sobre las funciones de los grupos de alimentos.

Los alimentos pueden ser divididos según su contenido en substratos, por lo que se pueden clasificar según la función que aportan al organismo. El valor nutricional de los alimentos depende de la cantidad y calidad de sus componentes, así como de la presencia o ausencia de sustancias que afecten su utilización nutritiva. Los lácteos y sus derivados tienen una función con alto valor proteínico, al igual que los pescados, carnes y huevos. Las legumbres, frutas y verduras cumplen una función reguladora por lo que son imprescindibles en nuestra dieta por su alto contenido en fibra, vitaminas, minerales y proteínas de origen vegetal (Rodríguez, 2011).

Figura 6. Tiempos de comidas necesita el organismo al día, de los estudiantes de primeros años del Instituto politécnico de la salud.

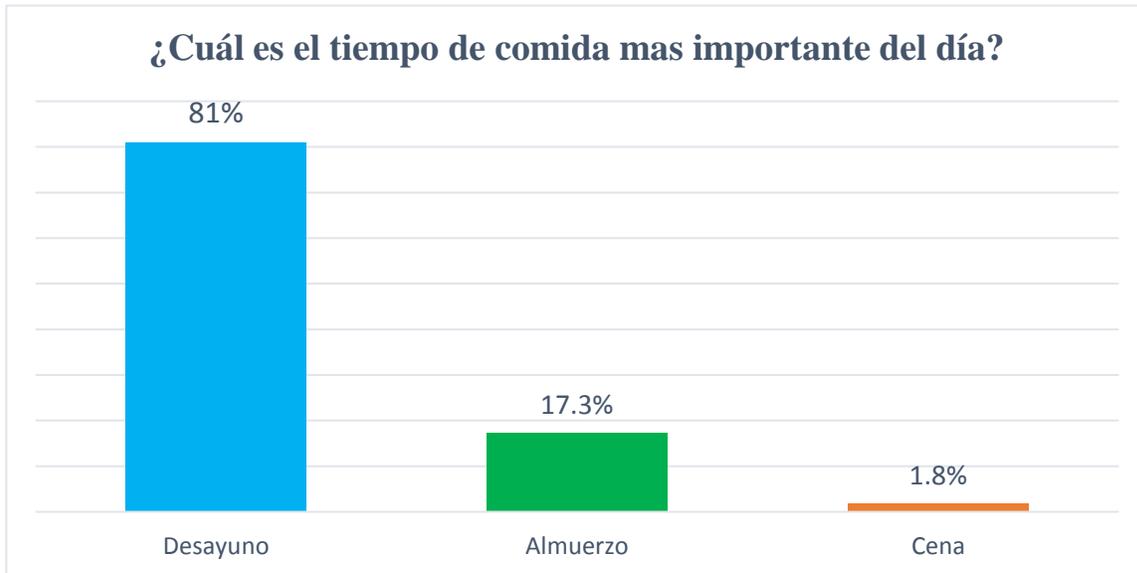


Fuente: Tabla 7.

La mayoría de los estudiantes de las carreras del Instituto politécnico de la salud con 62.5%(105) opinan que el organismo necesita 3 tiempos de comidas al día, según lo que fundamenta la teoría el cuerpo necesita 5 comidas diarias para poder funcionar adecuadamente; 3 comidas principales y 2 meriendas diarias sin embargo al menos realizan tres tiempos de comidas principales, por otro lado el 31.5% opina que el cuerpo necesita de 4 a más de 4 tiempos de comidas diarias lo que nos refleja un buen conocimiento de los tiempos de comida que necesita el organismo al día y solo el 6%(1) piensa que el organismo necesita de 1-2 tiempos de comida al día, lo que significa que no tiene conocimiento suficiente de lo que su cuerpo necesita.

Especialistas recomiendan seguir un horario que incluya cinco comidas diarias para así tener un adecuado metabolismo, rendimiento físico, cuidar la salud, prevenir enfermedades y evitar un incremento de peso. Es importante que las comidas sean balanceadas y que contengan las porciones de alimentos necesarios ya que así se consigue una adecuada nutrición (Bustamante, 2016).

Figura 7. Comida principal del día de los estudiantes de primeros años del Instituto politécnico de la salud.



Fuente: Tabla 8.

La mayoría de estudiantes con 81%(136) tienen conocimiento que la comida principal es el desayuno, saben lo importante que es desayunar; el 17.3% opinan que el Almuerzo es la comida principal del día y con una minoría de 1.8% expresan que la cena es la comida principal del día.

El desayuno es importante, constituye la primera comida del día, en la mañana los niveles de azúcar en sangre son muy bajos, el cuerpo ha estado sin comer durante 6-10 horas, en las que nuestro organismo ha estado consumiendo el mínimo de energía y ha ido disminuyendo todas sus funciones, comer rompe el ayuno y repone los niveles de glucosa en sangre. La glucosa es la fuente de energía del cuerpo (Nutrición, 2013).

-Tabla 9. Prácticas de estilos de vida saludable de los estudiantes de los primeros años del Instituto politécnico de la salud, 2017.

Prácticas de hábitos saludables	Adecuado		Regular		Inadecuado	
	N°	%	N°	%	N°	%
1-Cuatro a más de 4. Tiempos de comida que realizan al día.	44	26.2	78	46.4	46	27.4
2-Ocho vasos. Consumo de agua.	76	45.2	35	20.8	57	34
3-Jugos naturales, Otras bebidas que toman los estudiantes.	99	59	30	18	39	23
4-Comida casera-compra en los kioscos universitarios.	26	15.5	61	36.4	69	41
5- Nunca Adicionan sal a los alimentos ya preparados.	152	90	4	2	12	8
6-Preparación de los alimentos cocida, al vapor, hervidos.	48	28.6	63	37.5	57	33.9
7-Realización de ejercicio físico.	84	50	8	5	76	45
8-Nunca Consumen tabaco	144	86	16	10	8	4
9-Nunca Consumen alcohol	111	67	53	32	4	2
10-Nunca Consumen otras sustancias	160	95	6	4	2	1
Total	95	57	36	21	37	22

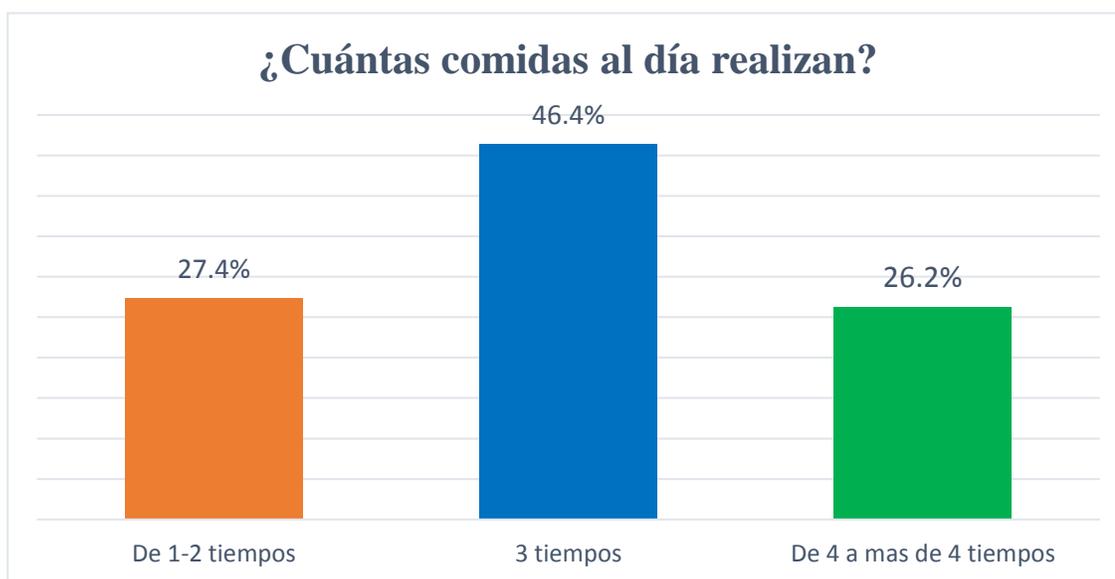
Para valorar el grado de Prácticas en alimentación y nutrición se asignaron diez preguntas en este acápite, dentro de las preguntas estaban 3 opciones; la respuesta 1 es la calificada como adecuada, la respuesta 2 calificada como regular y la respuesta 3 calificada como inadecuada esto con base a los términos referenciados en la literatura.

Las prácticas sobre estilos de vida saludables esta medida por la alimentación, ejercicio físico, consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias. Casi el 50 por ciento toma ocho vasos de agua al día, solo 28.6 % preparan comida de forma sana, el 26.2% realiza de 4 a más de 4

tiempos de comida al día y el 90 % no adiciona sal a la comida. La actividad física en el 50%. El consumo de alcohol es mayor en relación al consumo de tabaco y otras sustancias con el 32 % de manera regular. Estos datos muestran que a pesar de tener el 64% de conocimientos adecuados no lo ponen en práctica ya que solo el 57% tiene prácticas adecuadas, no consumen sustancias nocivas para la salud probablemente por las acciones educativas y promocionales impulsadas desde el hogar, la educación secundaria y universitaria.

Describiéndose a detalle los acápites de la tabla 9.

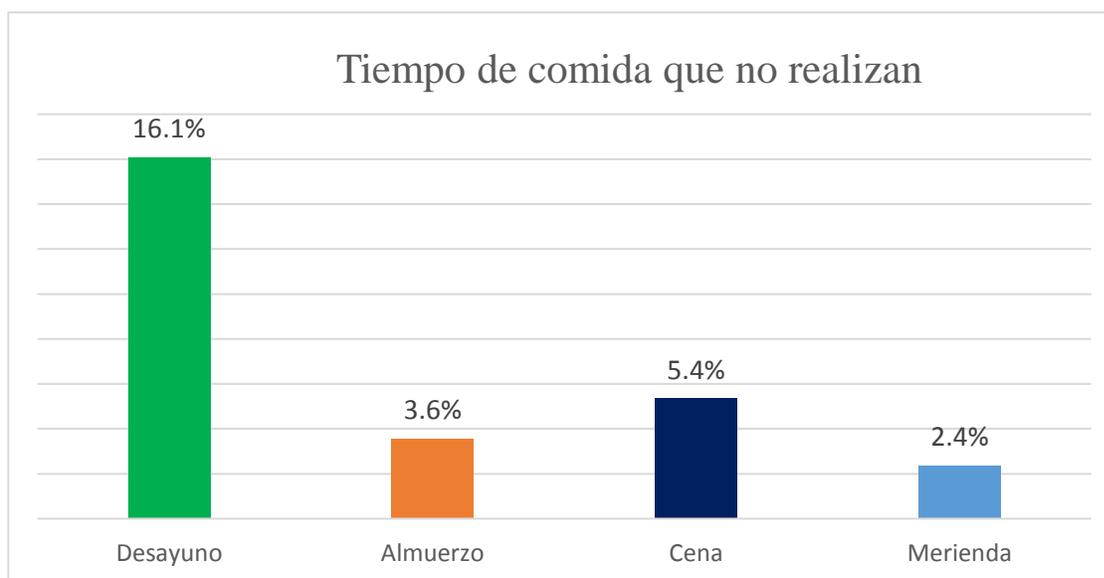
Figura 8. Tiempos de comidas que realizan al día los estudiantes de los primeros años del Instituto politécnico de la salud.



Fuente: Tabla 10.

La figura muestra que el 46.4% de la población total realizan 3 tiempos de comidas al día lo que refleja que estos estudiantes solo hacen los tiempos principales de comida que el organismo necesita sin embargo para que el cuerpo funcione adecuadamente, se necesitan 5 tiempos de comidas, 3 comidas principales y 2 meriendas, el 27.4% realizan de 1-2 tiempos de comidas diarias omitiendo tiempos de comidas, lo que es perjudicial para su salud, lo que refleja un deterioro en su rendimiento físico e intelectual y con menor porcentaje el 26.2% realizan de 4 a más de 4 tiempos de comidas, lo cual es beneficioso para el organismo así las células funcionen apropiadamente ya que el cuerpo aprovecha los nutrientes de los alimentos.

Figura 9. Tiempo de comida que no realizan los estudiantes de primeros años del POLISAL.



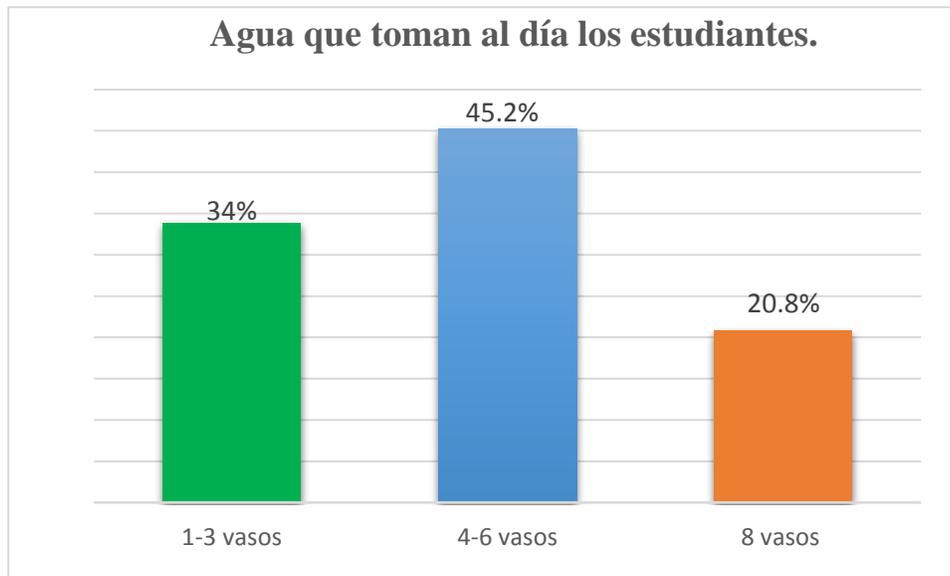
Fuente: Tabla 11.

El 30% (51) de estudiante del POLISAL realizan menos de tres tiempos de comidas al día, del cual el 16.1% de estudiantes no realizan el desayuno, el 5.4% no cenan por otro lado el 3.6% de los estudiantes del POLISAL no almuerzan y en menor proporción el 2.4% no realizan merienda.

La adolescencia es una etapa de gran riesgo nutricional, ya que aumentan mucho las necesidades, se producen cambios alimentarios importantes y pueden aparecer situaciones de riesgo. La consecuencia principal de seguir unos malos hábitos alimentarios es la carencia de los nutrientes necesarios para el correcto desarrollo físico y mental que se produce durante la adolescencia. Además, estos hábitos, llevados al extremo, pueden originar graves trastornos alimentarios que desemboquen en enfermedades.

El no desayunar se relaciona con una menor capacidad de concentración y un menor rendimiento intelectual, pésimo humor y una elevada sensación de cansancio; por otro lado, menospreciar a esta primera comida del día promueve otro tipo de consecuencias como por ejemplo favorecer el estreñimiento e incrementar el riesgo de desarrollo de obesidad, diabetes e infartos (Jakubowic, 2016).

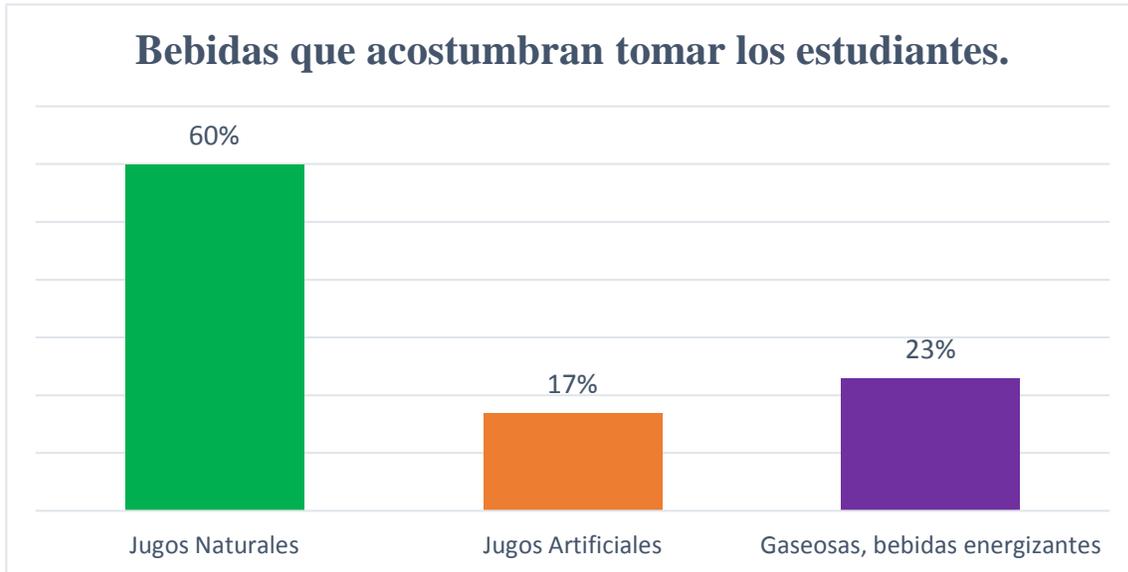
Figura 10. Consumo de agua al día de los estudiantes de los primeros años del Instituto politécnico de la salud agosto, noviembre 2017.



Fuente: Tabla 12.

La figura muestra que el 45.2% de los estudiantes consumen de 4 a 6 vasos de agua al día, el 34% toma de 1 a 3 vasos de agua al día teniendo poco consumo de agua ya que su organismo y piel no se hidratan lo suficiente y en menor proporción el 20.8%(35) toman 8 vasos de agua al día. Se recomienda tener el hábito de consumir agua diariamente, Según la evidencia científica el consumo de agua ayuda a la digestión, a dar paso a las grasas, ayuda a desintoxicar el cuerpo, se recomienda un mínimo de 8 vasos de agua diarios para la hidratación y que los órganos funcionen adecuadamente esto nos refleja que la mayoría de estudiantes tienen un consumo promedio de agua, la falta de líquido afecta al funcionamiento del cerebro, una ligera deshidratación puede provocar alteraciones en el estado de ánimo y dificultad para concentrarse (Grill, 2016).

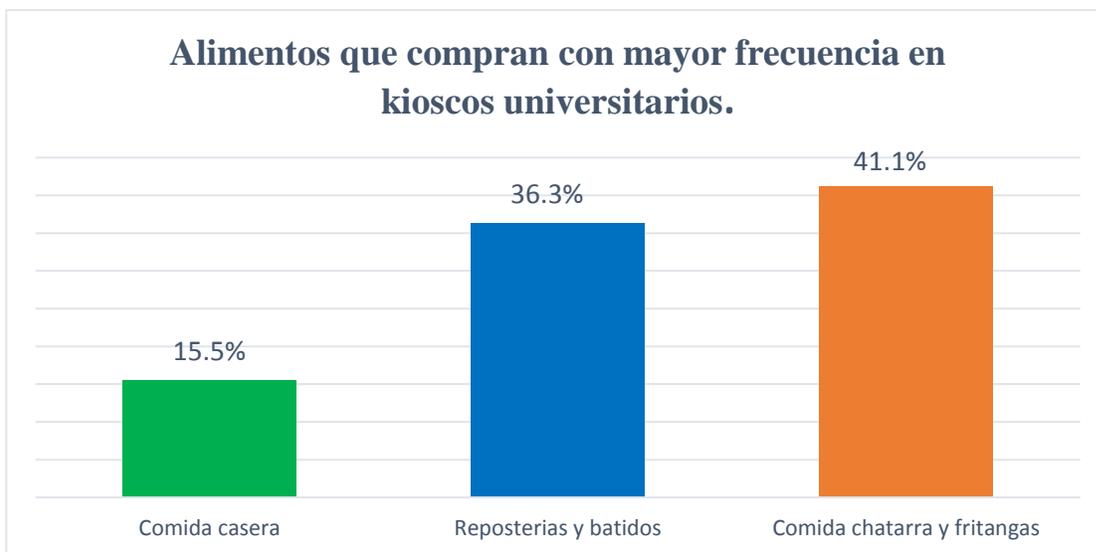
Figura 11. Otros líquidos que acostumbran tomar los estudiantes de los primeros años del POLISAL.



Fuente: Tabla 13.

La mayoría de estudiantes con 60% acostumbran tomar jugos naturales lo que es beneficioso para la salud, ya que se aprovechan las vitaminas que poseen las frutas sin embargo la preparación de los jugos naturales muy dulce, puede producir sobrepeso y Diabetes por lo que estos se deben preparar con poca azúcar, el 17% acostumbran tomar jugos artificiales, lo cual no es recomendable consumirlo con mucha frecuencia por el alto contenido de azúcar, además se asocia a una ingesta más baja de numerosas vitaminas, minerales y fibra que el cuerpo necesita para un mejor funcionamiento, el 23% acostumbran tomar bebidas gaseosas, bebidas energizantes de manera frecuente lo que es dañino para la salud, ya que constituyen un factor de riesgo importante para la salud en general, dado que contribuyen, con el sobrepeso y la obesidad. A su vez, aumentan el riesgo de osteoporosis, problemas dentales, renales y cardíacos entre otras enfermedades (Licata, 2016).

Figura 12. Alimentos que compran en los kioscos universitarios los estudiantes de los primeros años del POLISAL.



Fuente: Tabla 14.

La figura muestra que solamente el 15.5% compran comida casera, el 36.3% de estudiantes compran reposterías y batidos que generalmente las reposterías son industrializados con buen número de calorías, grasa vegetales y grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas, cuyo exceso puede perjudicar la salud cardiovascular y con mayor frecuencia con 41.1% compran fritangas que no es saludable por su alto contenido de grasa y comida chatarra, se entiende por esta, los meneítos, chiverías, pizza, hamburguesas, siendo lo que más se oferta con mayor demanda ya que este tipo de alimentos se destacan por ser atractivos y baratos, contienen un exceso de grasas saturadas, carbohidratos refinados y tienen un escaso aporte de fibra, vitaminas y minerales.

El abuso de comidas rápidas puede provocar el desarrollo de enfermedades como la obesidad. Lo que significa que la oferta de este tipo de alimentos en los kioscos no es de buena calidad nutricional cabe mencionar que 7.1%(12) de estudiantes no consumen alimentos en los kioscos.

Una alimentación que no incluya la cantidad necesaria de vitaminas y minerales es un riesgo para la salud. Las carencias de vitamina A, zinc, hierro y yodo constituyen un problema importante de salud pública en la actualidad. Una mala nutrición es una

consecuencia directa de la forma en que nos alimentamos, una alimentación excesiva, en base a alimentos muy calóricos y desequilibrados en nutrientes, conduce a sobrepeso y obesidad, entre otros problemas de salud graves; mientras que la carencia de alimentos conduce a desnutrición (OMS, 2017).

Figura 13. Adicionan sal a sus alimentos los estudiantes de primeros años del POLISAL.

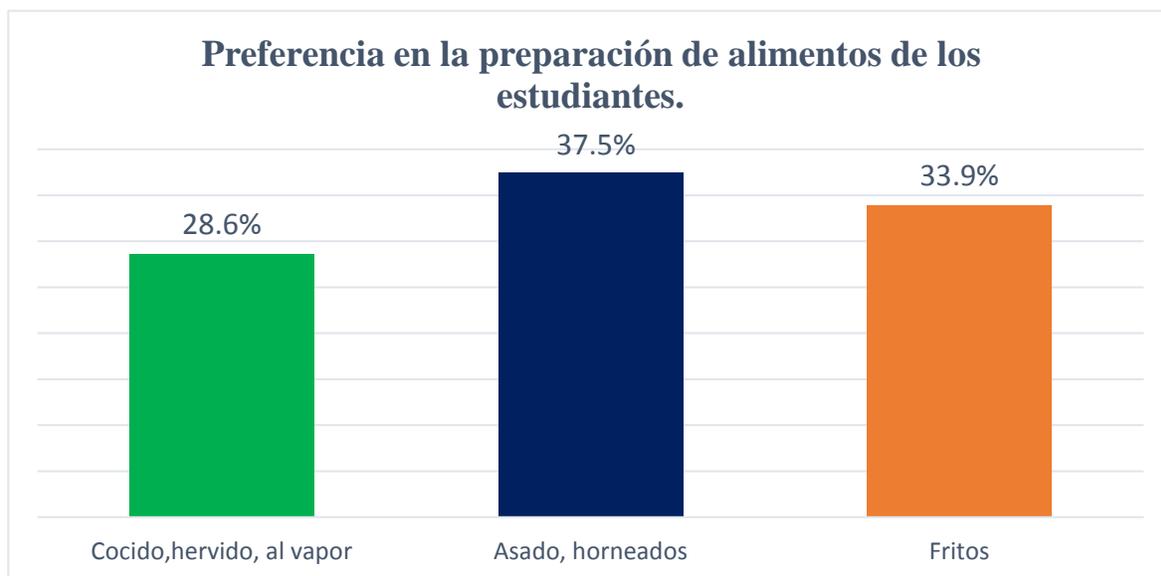


Fuente: Tabla 15.

La mayoría de los estudiantes con el 90%(152) nunca agregan sal a sus comidas ya preparadas lo que refleja que tienen buena práctica al no agregar sal a sus comidas y solo el 8% (17) siempre agregan sal de mesa a sus alimentos ya preparados listos para comer.

El exceso de sal provoca retención de líquidos y junto al abuso de grasas y azúcares favorecen el aumento de peso y la aparición de toxinas, lo que es un riesgo para su salud y en un futuro padecer de Hipertensión arterial (House et al., 2016).

Figura 14. Forma favorita de preparación de sus alimentos de los estudiantes de primeros años del POLISAL.

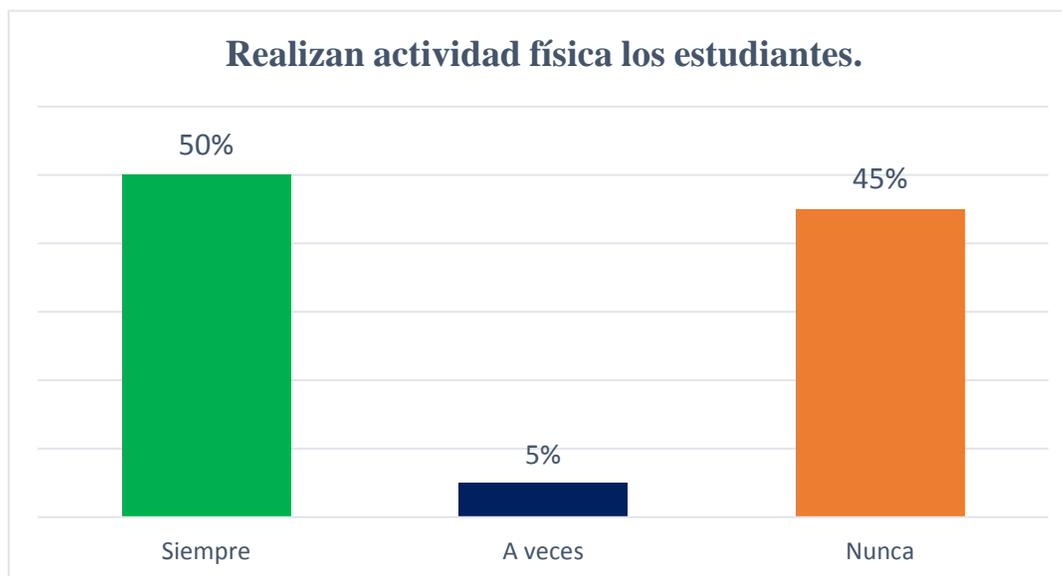


Fuente: Tabla 16.

Las formas preferidas por los estudiantes en la preparación de sus alimentos son asados y horneados con 37.5%. La mayoría de la población prefiere preparaciones alternas saludables entre asados, cocidos, hervidos, al vapor y horneados ya que solo el 33.9% (57) prefiere preparaciones fritas, lo que es una práctica de preparación no saludable por el alto contenido graso, ya que el consumo excesivo de grasas en los alimentos se ha relacionado con el aumento del riesgo de padecer obesidad, especialmente con adiposidad abdominal, la cual tiene la característica de presentar resistencia a la insulina y representa el factor de riesgo más importante para diabetes tipo 2, síndrome metabólico y riesgo elevado de enfermedad cardiovascular (House et al.,2016).

Cabe recalcar que hay variedad en las formas de preparaciones de alimentos preferidas por los estudiantes lo que representa significativamente un balance entre estas preparaciones.

Figura 15. Realizan algún tipo de actividad física los estudiantes de primeros años del POLISAL.



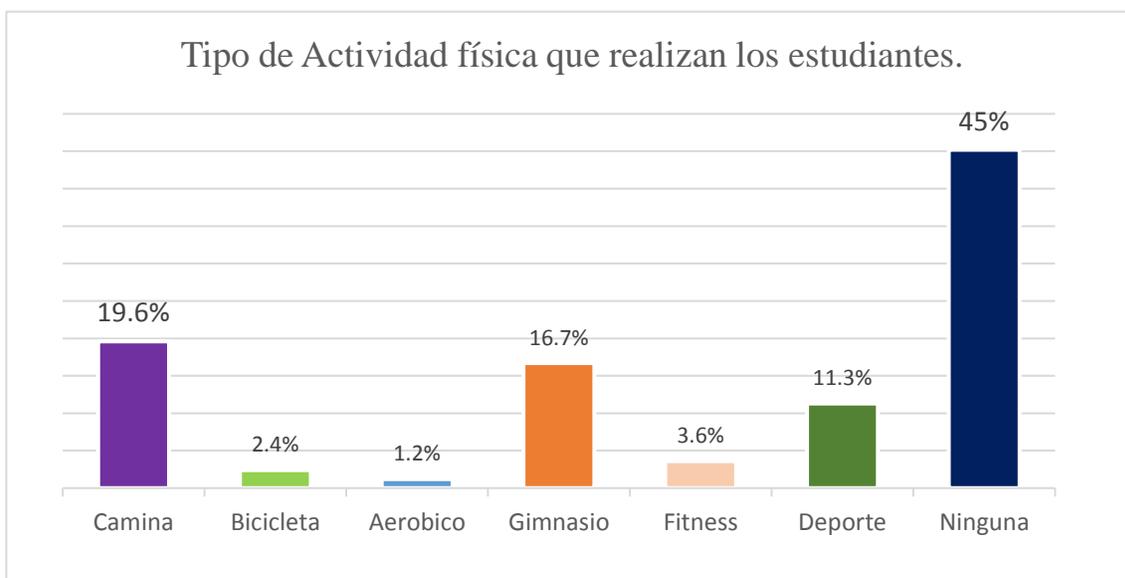
Fuente: Tabla 17.

La figura refleja que el 50% de los estudiantes encuestados siempre realizan algún tipo de actividad física tales como: caminatas, gimnasio entre otros, mientras que el 45% no realiza ningún tipo de actividad física, por lo que llevan una vida sedentaria a pesar de la oferta de actividades que promueve la universidad a través de caminatas, zumbaton, juegos deportivos, maratones, etcetera. Ya que no tienen la costumbre ni la iniciativa de practicar algún tipo de actividad física lo que en un futuro repercute en la salud.

Con los datos obtenidos se puede afirmar que un porcentaje significativo de estudiantes no realiza ningún tipo de actividad física y que se deben promover más actividades deportivas y recreativas, que sean atractivas para los jóvenes y evitar así el sedentarismo.

Existe una relación directa entre la práctica regular de la actividad física y la esperanza de vida y se ha demostrado que un estilo de vida sedentario es un factor de riesgo para el desarrollo de muchas enfermedades crónicas incluyendo las cardiovasculares que son una de las principales causas de muerte en el mundo. Se debe garantizar espacios apropiados para recreación y el deporte, senderos para caminatas, garantizar un porcentaje mínimo de parqueos para bicicletas (MINSAL, 2010).

Figura 16. Tipo de actividad física que realizan los estudiantes de primeros años del POLISAL.

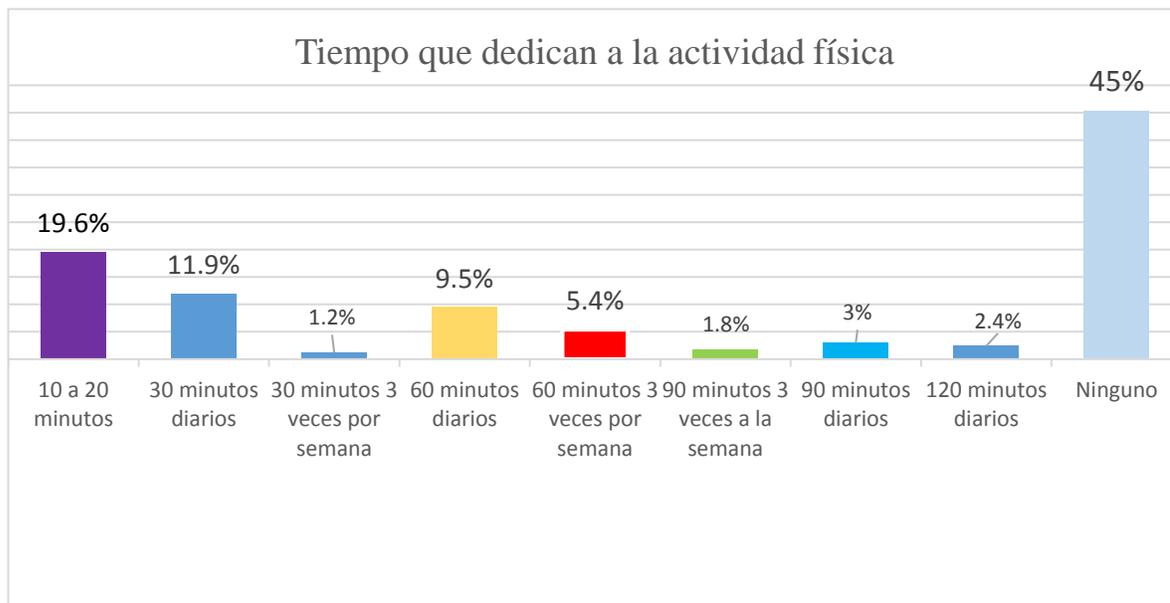


Fuente: Tabla 18.

La figura muestra que el 55%(92) de los estudiantes, sí realizan algún tipo de actividad física cabe mencionar que el tipo de actividad física que más realizan es Caminar con el 19.6% (33), siendo esto lo más práctico hoy en día para los jóvenes, Gimnasio con 16.7% (28) y Deporte con 11.3%(19) y Aeróbico con 1.2% (2) siendo esta la actividad física que menos realizan.

Cabe mencionar que del 100% de los estudiantes, el 45%(76) no realizan ningún tipo de actividad física se encuentran en sedentarismo lo que se pretende cambiar y lograr que estos estudiantes tengan una vida activa y mejoren su estilo de vida, aprovechando y participando de las diferentes actividades recreativa que promueve el Instituto poli técnico de la salud en beneficio de los estudiantes.

Figura 17. Tiempo que le dedican a la actividad física los estudiantes de los primeros años del POLISAL.

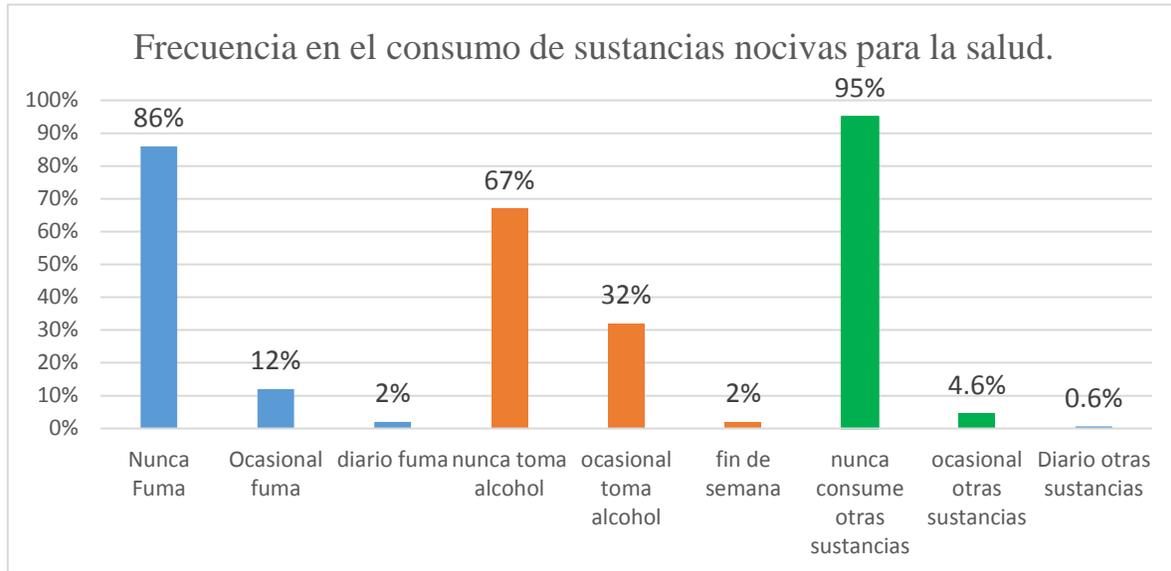


Fuente: Tabla 19.

La figura refleja que el 55%(92) de la población total de estudiantes sí realizan algún tipo de actividad física y el 45%(76) No realizan ninguna actividad física, de las cuales el 19.6%(33) de las carreras que ofrece el POLISAL dedican un tiempo estimado entre 10 a 20 minutos a la actividad física, el 11.9%(20) de los estudiantes dedican 30 minutos diarios, el 3%(5) dedican 90 minutos diarios, el 2.4%(4) dedican 120 minutos diarios, el 1.8%(3) dedican 90 minutos 3 veces a la semana, y el 1.2% dedican 30 minutos 3 veces por semana.

Según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, la actividad física beneficia a la salud y el tiempo estimado para dedicar al ejercicio físico es de 30 minutos diarios para las edades comprendidas entre los 7 a 18 años y de 150 minutos semanal para el grupo de edad entre los 19 a 60 años.

Grafico 18. Frecuencia del consumo de Tabaco, alcohol y otras sustancias de los estudiantes de primeros años del POLISAL.



Fuente: Tabla 20.

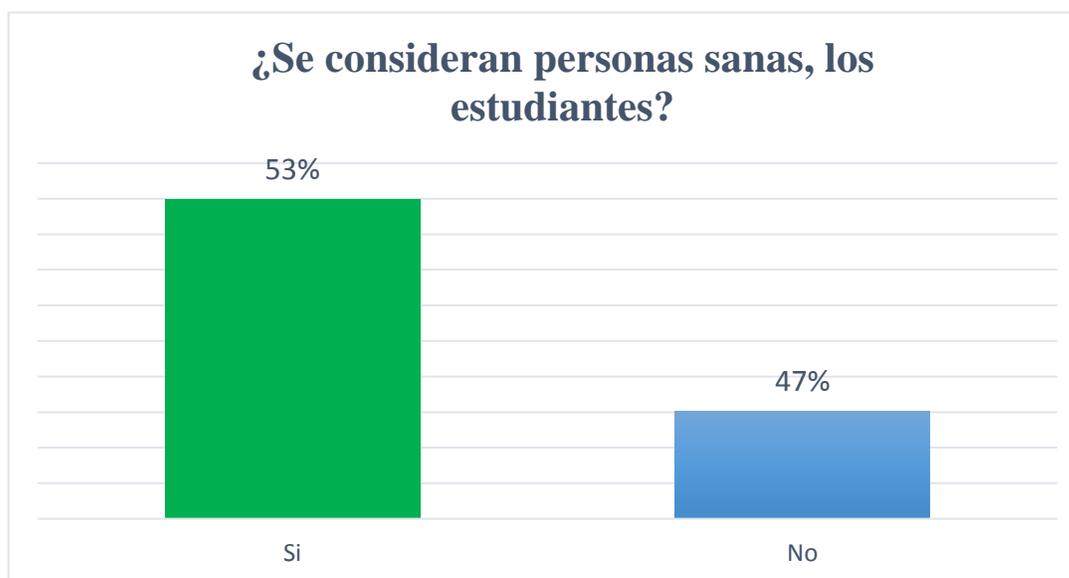
Del total de la población el 86%(144) Nunca fuma, el 12% fuma de manera ocasional, el 2%(16) fuma diario, en cuanto al consumo de alcohol el 67%(111) nunca consume alcohol, el 32% toma alcohol ocasionalmente y en lo que respecta al consumo de otras sustancias el 95%(160) nunca lo consumen y solo el 4.6% lo hace ocasionalmente. Lo que nos refleja que la mayoría de los estudiantes de los primeros años de las carreras que ofrece el POLISAL no realizan estos tipos de actividades.

Los datos obtenidos muestran que la mayoría de los estudiantes nunca fuma, nunca toma alcohol ni consume otras sustancias, no tienen estas adicciones, lo que es beneficioso para su salud sin embargo, se insta a los estudiantes que si realizan estas actividades a que sean responsables y cuidadosos con estas sustancias que a largo plazo ocasionan múltiples enfermedades.

Estos resultados se pueden valorar como positivos ya que la mayoría de los estudiantes tienen prácticas regulares con respecto al consumo de sustancias nocivas para la salud.

Percepción sobre nutrición.

Figura 19. Si se consideran sanos los estudiantes de primeros años del POLISAL.



Fuente: Tabla 21.

La figura muestra que el 53% de la población general se consideran sanos, por otra parte el 47% opinan que no se consideran sanos lo que representa una cantidad significativa de casi el 50% de estudiantes que tienen una percepción negativa de su salud y nutrición.

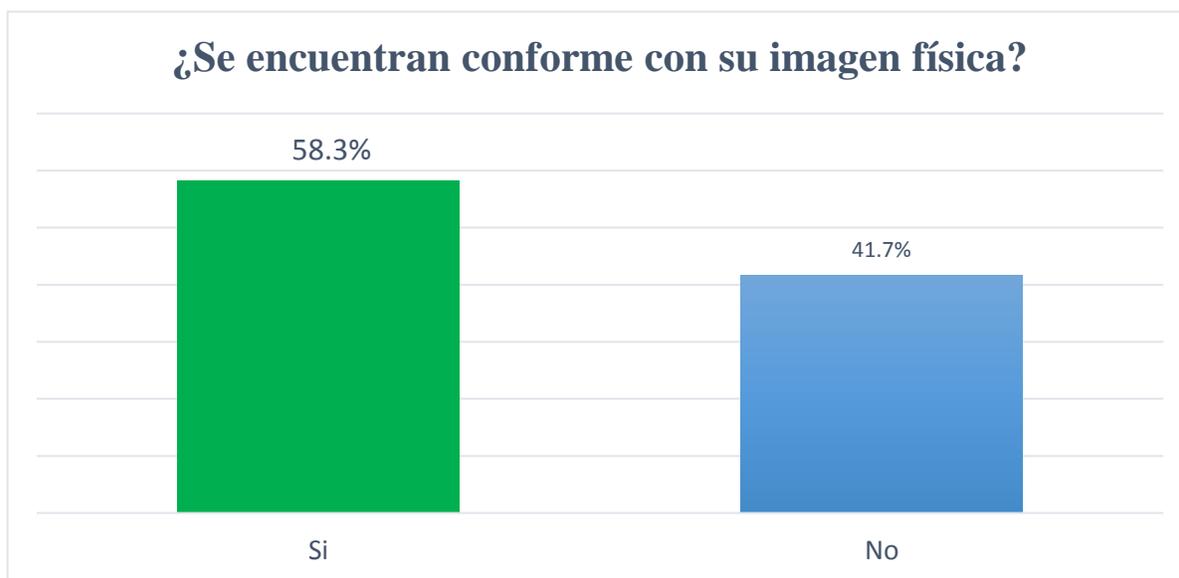
Se preguntó por qué se consideran sanos, para lo cual se les presentaron 4 opciones de respuestas: 1-no padezco enfermedades, 2-como saludable y realizo actividad física, 3- como saludable y 4- ninguno, de las cuales, el 31%(52) se consideran sanas porque no padecen enfermedades, el 12.5%(21) porque comen saludable y realizan actividad física y el 9.5%(16) consideran que comen saludable (Ver anexo tabla 22).

Así mismo se les realizó la pregunta por qué no se consideran sanos el 47% de los estudiantes, (ver anexo tabla 23) para lo cual se les presentaron 6 opciones de respuestas, de las cuales, el 26%(44) no se consideran sanos porque tienen mala alimentación, el 10%(17) porque permanecen cansada y con sueño, el 4.2%(8) porque están en sobrepeso, 4.8%(8) tienen dificultad para estudiar y el 2%(4) porque come demasiado.

En estos resultados podemos observar que la diferencia entre los estudiantes que se consideran sanos y los que no se consideran sanos no son muy significativo ya que el 53%

se consideran sanos por que cuidan su salud realizando actividades físicas y teniendo una alimentación saludable, en cambio el 47% perciben no considerarse sanos debido a que tienen un estilo de vida inadecuado.

Figura 20. Conforme con su imagen física los estudiantes de primeros años del POLISAL.



Fuente: Tabla 24.

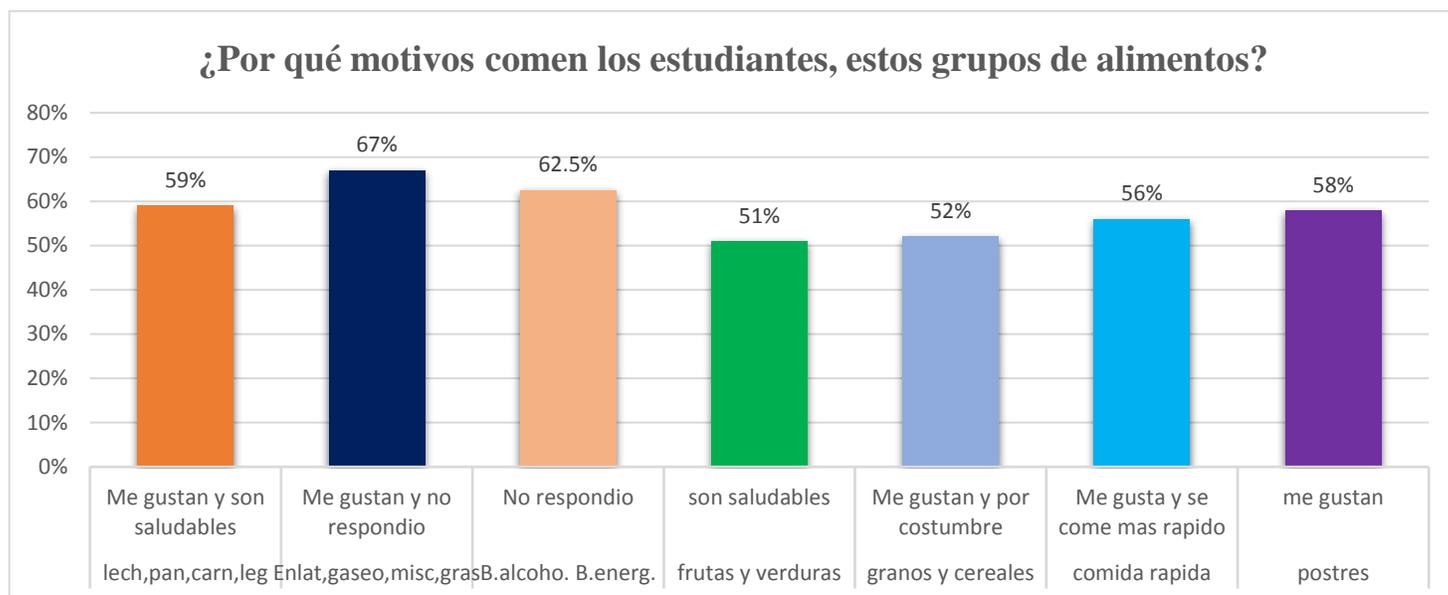
La mayoría de los estudiantes con el 58.3%(88) se encuentran conforme con su imagen física sin embargo el 41.7% no se encuentran conforme con su imagen física reflejando que tienen una percepción negativa de sí mismas, lo que indica que tienen un bajo nivel de autoestima.

Se preguntó por qué se encuentra conforme con su imagen física y se les presentaron las siguientes opciones de respuesta: 1- Me considero que estoy bien, 2- Me acepto tal y como soy, el 35.1% se aceptan tal y como son y el 23.2% se consideran que están bien. (Ver anexo tabla 25).

Al igual que se facilitó el responder porque no se encuentran conforme con su imagen física (ver anexo tabla 26) presentándoles las siguientes opciones: 1- Estoy muy delgada, 2- Estoy en sobre peso, 3-Quiero aumentar masa muscular, el 22.6%(38) seleccionaron la opción 2, porque se encuentra en sobrepeso, el 11.9%(20) porque quieren aumentar masa muscular y el 7.7%(13) porque seleccionaron la opción soy muy delgada.

La figura muestra que un 58.3% de los estudiantes encuestados tienen una buena valoración sobre su imagen física aceptándose sin prejuicios algunos, lo que indica un alto nivel de autoestima siendo estos en su mayoría del sexo femenino en cambio el 41.7% no se encuentran conforme con su imagen, la imagen corporal suele tener un impacto muy importante sobre la autoestima. El aspecto físico, sobre todo en la adolescencia, juega un papel muy importante en las relaciones interpersonales y por lo tanto en la formación y en el desarrollo de la autoestima, siendo las razones de su inconformidad física una percepción negativa debido a diversos motivos, algunos por presentar bajo peso y otros por sobrepeso, lo que se relaciona con problemas de alimentación inadecuados (Melgoza, 2011).

Figura 21. Porque motivos comen los estudiantes de los primeros años del POLISAL estos grupos de alimentos, 2017.



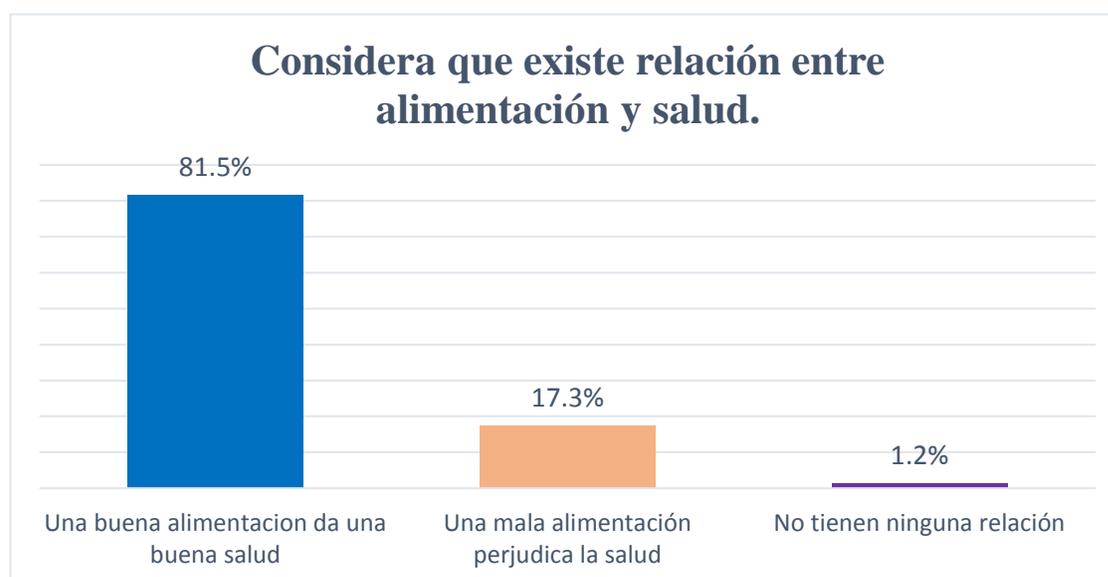
Fuente: Tabla 27.

En la pregunta ¿por qué motivos comen de estos grupos de alimentos los estudiantes del POLISAL? se facilitaron 12 opciones de respuestas para 14 grupos de alimentos: 1- Da prestigio, 2- Sirven para bajar de peso, 3-Me gustan, 4-Son saludables, 5-Son más baratos, 6- Se comen más rápidos, 7-Por ansiedad o nervio, 8-Por costumbre, 9-Porque está disponible, 10-Ahorro dinero para otras actividades, 11- No sé y 12-No respondió.

De las cuales se unificaron algunos grupos de alimentos de acuerdo a las respuestas más seleccionadas de la siguiente manera: grupo leche fluida, Pan y tubérculos, carnes y leguminosas el 59% de los estudiantes escogieron las opciones me gustan y son saludables, en el grupo enlatados y embutidos, bebidas gaseosas, misceláneos, grasas y frituras el 67% respondieron las opciones "me gustan y no respondió," en el grupo de Bebidas alcohólicas y Bebidas energizantes el 62.5% seleccionaron la opción "no respondió", en el grupo de frutas y verduras el 51% respondieron la opción "porque son saludables", Granos y cereales el 52% respondieron las opciones "les gusta y por costumbre", en el grupo comida rápida el 56% respondió la opción "porque les gusta y porque se comen más rápido" y el grupo de los postres el 58% respondió la opción "porque les gusta consumirlos".

Se puede decir que la mayoría (60%) de los estudiantes de los primeros años del POLISAL consumen los grupos de alimentos porque les gusta y no por su valor nutricional, lo cual evidencia en estos estudiantes el desconocimiento nutricional que aportan estos grupos de alimentos, así mismo desconocen que tienen diferentes funciones protectoras, reguladoras y energéticas que junto a una alimentación balanceada y variada proporcionan una buena nutrición y salud o los estudiantes ignoran esa información dejándose llevar por gustos, costumbres, por ahorrar tiempo.

Figura 22. Consideran que hay relación entre alimentación y salud los estudiantes de los primeros años del POLISAL.



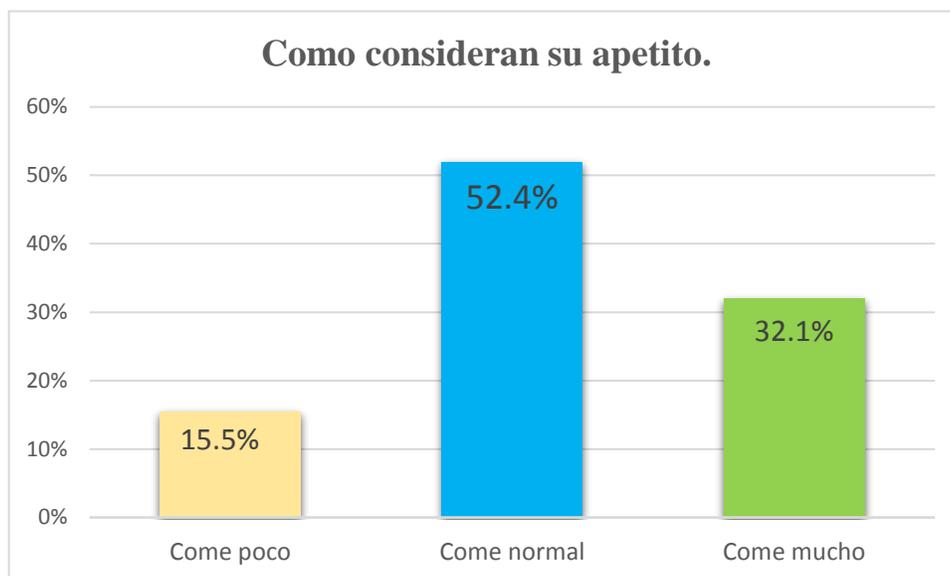
Fuente: Tabla 28.

Del total de estudiantes encuestados el 81.5% opinan que una buena alimentación da una buena salud lo que refleja que conocen la relación e importancia entre alimentación y salud, y solo el 1.2% piensa que no tiene ninguna relación la alimentación y la salud.

Esta figura nos muestra que el 98.8% de los estudiantes tienen un buen conocimiento de la importancia que existe entre alimentación y salud, ya que tener una buena alimentación garantiza un buen desarrollo físico-psicológico además de mantener la salud en buen estado, cabe mencionar que en los jóvenes se producen factores de riesgo como la importancia que adquiere para los jóvenes el peso, mayor influencia de entornos externos a la familia (como

los amigos o los medios de comunicación), cambios alimentarios por ello la importancia de tener una alimentación nutritiva, variada y equilibrada.

Figura 23. Apetito de los estudiantes de primeros años del POLISAL, UNAN-Managua.



Fuente: Tabla 29.

La mayoría de los estudiantes de los primeros años con el 52.4%(88) consideran que tienen un apetito normal mientras que el 32.1%(54) consideran que comen mucho, solo el 15.5%(26) de los estudiantes de las carreras que ofrece el Instituto Politécnico de la Salud consideran que comen poco.

Los hábitos alimenticios se han vuelto irregulares con una mayor tendencia a comer mal, un bajo consumo de alimentos provoca un desequilibrio nutricional que puede afectar a nuestro cuerpo, generando así ciertos trastornos en la salud que podrían llegar a ser graves e incluso provocar enfermedades, un exceso de comida es una de las consecuencias visibles que conllevan al aumento de grasa en el cuerpo y por ende al aumento de peso. Debemos ser conscientes de la importancia que tiene el mantener una dieta equilibrada, comer una amplia variedad de alimentos ricos en nutrientes permite controlar las calorías ingeridas además de realizar ejercicio físico regularmente nos ayuda mantener una vida saludable (Cortés, 2017).

Figura 24. Se consideran que viven bajo mucho stress los estudiantes de primeros años del POLISAL.



Fuente: Tabla 30.

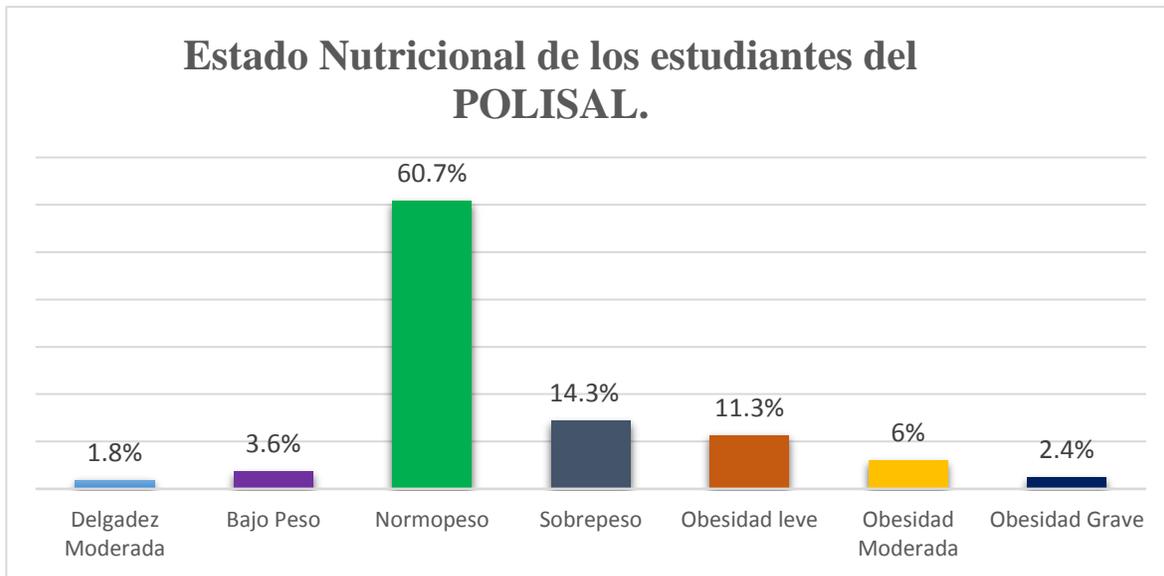
La figura muestra que el 55.4%(93) consideran que viven bajo mucho estrés y el 44.6%(75) consideran que no viven bajo mucho estrés. Se les pregunto porque consideran que viven bajo mucho estrés para lo cual se les presentaron 8 opciones de respuestas: 1- problemas económicos, 2-problemas familiares, 3-estudios, 4-entorno social, 5-relaciones amorosas, 6-adicciones, 7-otras, de las cuales el 25%(42) viven stress por los estudios, el 13.1%(22) se estresan por problemas familiares, el 8.3%(14) por el entorno social, el 5.4% por problemas económicos, el 1.8% por relaciones amorosas y el 1.8% por otras razones.(Ver anexo 31).

Al igual se les pregunto porque consideran que no viven bajo mucho estrés(44.6%) y se presentaron las siguientes opciones de respuestas: 1- porque no trabajo, 2-no me hace falta nada, 3-no tengo muchas responsabilidades y 4-otras, de las cuales el 20.8%(35) respondieron la opción 3 (porque no tienen muchas responsabilidades), el 8.9%(15) respondió la opción 2 porque no les hace falta nada, el 7.7%(13) respondió por otros motivos y el 7.2%(12) eligieron la opción 1 porque no trabajan.(ver anexo 32).

La figura refleja que el 55.4% de los estudiantes del POLISAL padecen de estrés debido los estudios y problemas familiares ya que estos son considerados por los estudiantes como factores estresantes, por lo que se les sugiere que deben aprender a solucionar las distintas dificultades que se les puedan presentar en su vida diaria ,vivir con estrés equivale a tener una calidad de vida disminuida, ya que ésta modifica el funcionamiento del organismo y a su vez provoca que se eleve la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea, respiración, tensión muscular, entre otras, todo esto se puede controlar practicando meditación, yoga, caminar, sin embargo el 44.6% de estudiantes no viven estresados, lo que se considera positivo para su salud y bienestar emocional (Cortés, 2017).

III. Estado Nutricional.

Figura 26. Estado Nutricional de los estudiantes de primeros años del POLISAL.



Fuente: Tabla 33.

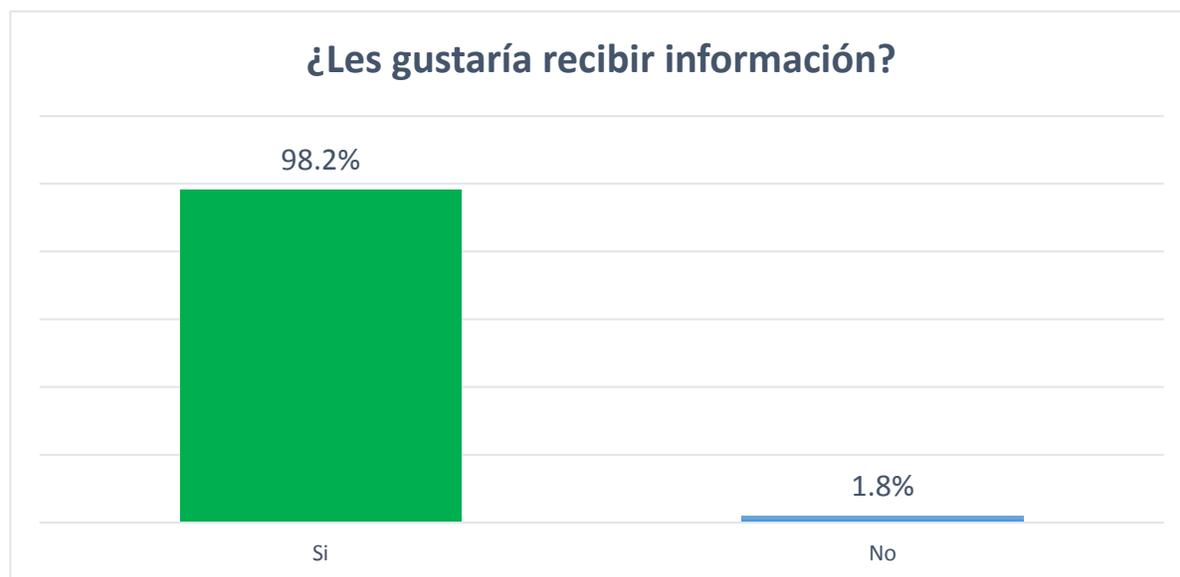
Con la realización de la evaluación del estado nutricional de los estudiantes se clasificó de acuerdo a la medición del Índice de masa muscular en donde la mayoría de estudiantes con el 60.7% (102) se encuentran en un estado nutricional normal, el 1% (3) se encuentran en delgadez moderada, el 4.7% (6) se encuentran bajas de peso y el 33.9% presentan exceso de peso.

Los datos obtenidos reflejan el comportamiento de las distintas condiciones nutricionales existentes en el grupo de estudiantes, donde se evidencia que los estudiantes están expuestos a la malnutrición siendo más en exceso de peso, principalmente son tres los aspectos que influyen sobre la tendencia para acumular sobrepeso: aspecto emocional, endocrino-hormonal y metabólico además del sedentarismo y la inadecuada alimentación, estilo de vida poco saludable y la inconsistencia en el horario de comidas quizás por factores genéticos o bien por descuido de su salud (Noriega, 2017).

Además cabe mencionar que existen otras causas, entre las cuales podemos identificar las siguientes: la alta disponibilidad y accesibilidad de alimentos con elevada densidad energética y bebidas azucaradas, sumado al bajo consumo de agua, frutas, verduras y cereales. La venta masiva de alimentos procesados, los bajos precios relativos por caloría tanto de alimentos procesados como de bebidas con azúcar adicionada; todo esto se suma a la pérdida de una cultura alimentaria y un medio ambiente sedentario. Por lo que se recomienda instruirse con información adecuada, tener prácticas adecuadas de alimentación y así modificar su estilo de vida.

IV. Factores obstaculizadores y facilitadores de los estudiantes de primeros años del POLISAL.

Figura 28. Les gustaría recibir información sobre Alimentación saludable a los estudiantes de primeros años del POLISAL.

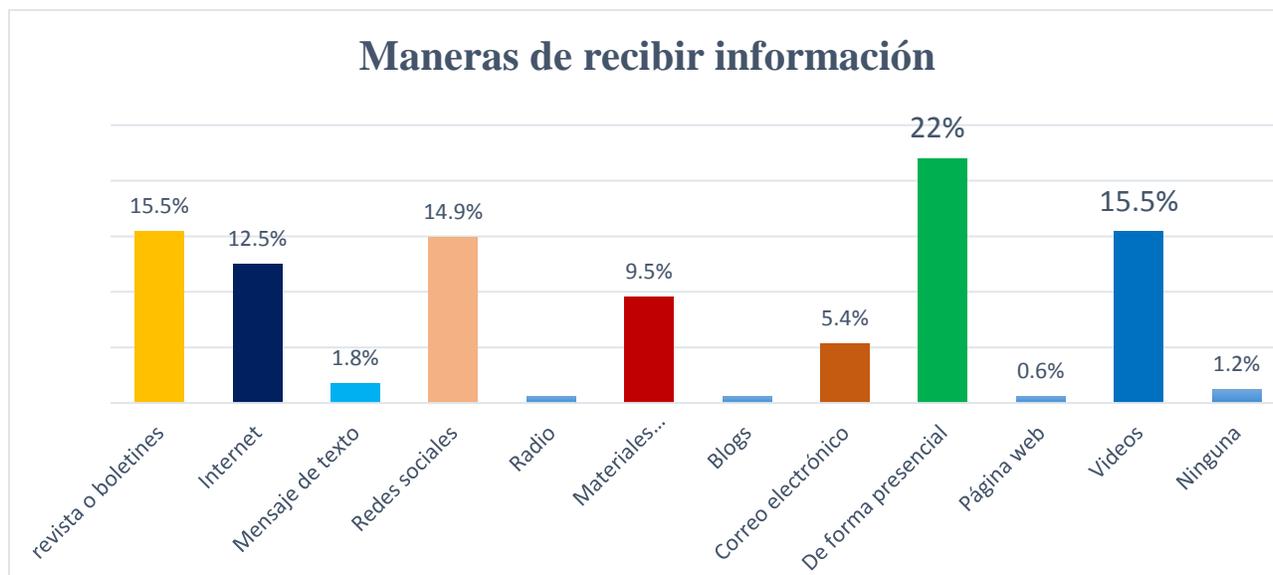


Fuente: Tabla 34.

La figura refleja que el 98.2%(165) de estudiantes, si les gustaría recibir información sobre alimentación saludable y el 1.8%(3) no les gustaría recibir ninguna información sin embargo de estos el 0.6% de la población estudiantil del POLISAL opinan que la mejor manera de recibir este tipo de información es a través de medios audiovisuales.

Lo que significa que hay un gran interés de todos los estudiantes del POLISAL de aprender y orientarse sobre el tema de alimentación saludable, ya que es de mucha importancia para los jóvenes especialmente de los primeros años, tener conocimiento sobre una buena alimentación, ponerla en práctica y mejorar sus hábitos alimentarios, es un buen fundamento para que las autoridades competentes apoyen las actividades dirigidas a transmitirles información a los jóvenes acerca de la importancia de tener una alimentación saludable.

Figura 29. De qué manera le gustaría recibir información sobre alimentación a los estudiantes de primeros años del POLISAL.



Fuente: Tabla 35.

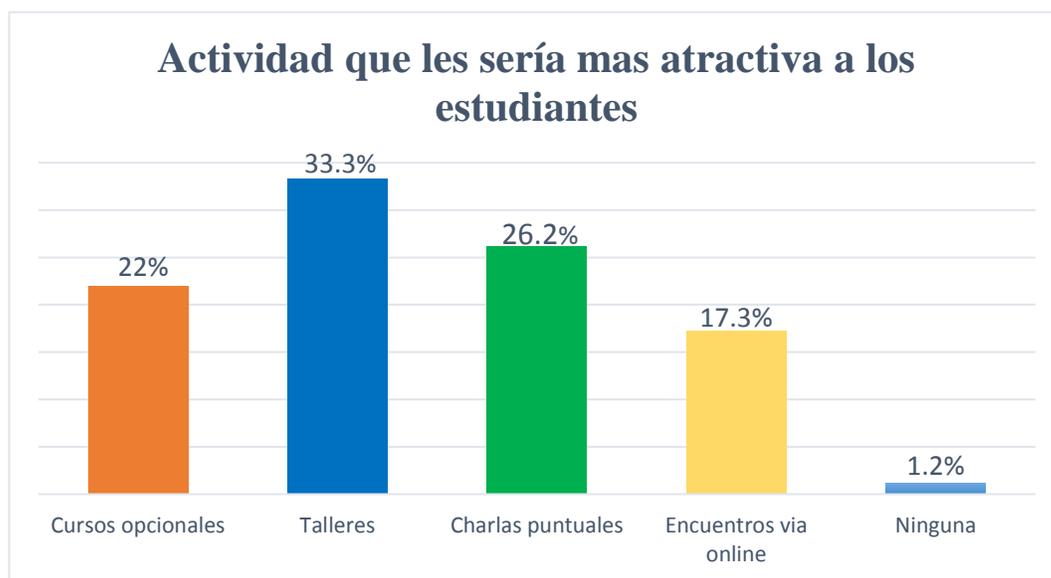
En la figura ¿De qué manera les gustaría recibir información sobre alimentación? Se facilitaron 11 opciones de respuesta: 1- Revistas o boletines, 2- Internet, 3-mensaje de texto, 4-redes sociales, 5- radio, 6. Materiales impresos, 7-blogs, 8-correo electrónico, 9- de forma presencial, 10-página web y 11- videos.

De las cuales se reflejan las opciones que más seleccionaron los estudiantes es: De forma presencial con 22%(37), videos 15.5%(26), revistas o boletines 15.5%(26), redes sociales 14.9%(25), internet 12.5%(21) siendo estos los medios que más les gustaría, para recibir información y con menor preferencias: los materiales impresos con 9.5%(16), correo electrónico con 5.4%(9), mensajes de texto 1.8%(3), radio 0.6%(1), blogs 0.6%(1), pagina web 0.6%(1).

Los datos obtenidos muestran que a los estudiantes les gustaría recibir información de diversas maneras, ya sea realizándolo de forma presencial, mostrando videos, compartiendo algunas revistas o boletines lo que facilita alternar o agrupar los medios para transmitir información en un solo momento que facilite la comprensión y aprendizaje de los estudiantes, aprovechando así su interés de recibir información confiable y objetiva, ya que el

conocimiento es un instrumento útil para el desarrollo de habilidades y destrezas en nuestra vida cotidiana.

Figura 30. Actividad que le sería más atractiva a los estudiantes de primeros años del POLISAL.

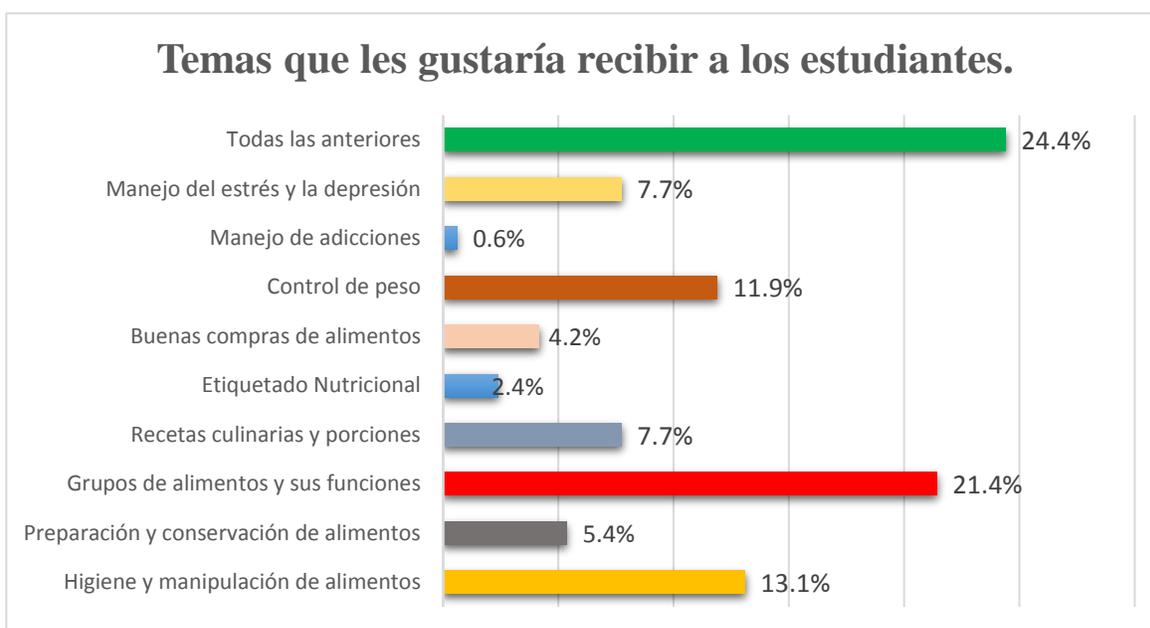


Fuente: Tabla 36.

En la figura se refleja que las actividades que resultan más atractiva para los estudiantes son: Talleres con 33.3%(56), seguido de charlas puntuales con el 26.2% y con menor preferencia el 1.2%(2) a los cuales no les atrae ninguna de las actividades propuestas.

Los datos obtenidos reflejan que los estudiantes les serían atractivas diferentes actividades alternándolas entre talleres, charlas puntuales, cursos opcionales, ya que esta es una forma de capacitarlos y de transmitirles conocimientos útiles, que servirán como elemento para evitar estilos de vida inadecuados, orientarlos a tomar decisiones correctas, mejorando así la calidad de vida y de esta manera podemos evitar caer en la monotonía y el desinterés en los estudiantes.

Figura 31. Temas que les gustaría recibir sobre estilos de vida saludable a los estudiantes de primeros años del POLISAL.

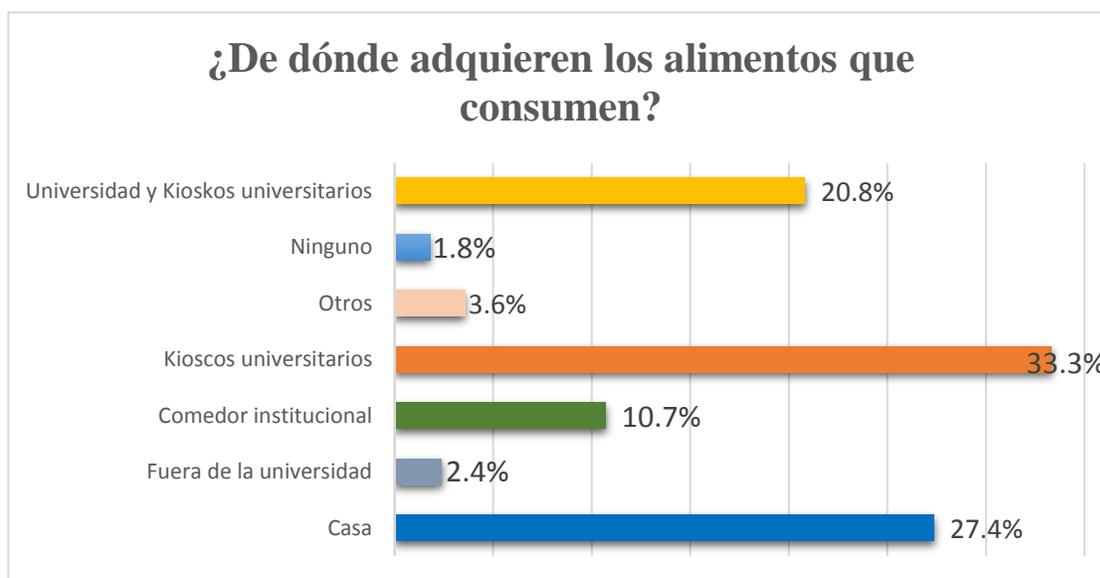


Fuente: Tabla 37.

La figura muestra que el 24,4%(41) de estudiantes les gustaría recibir todos los temas propuestos, el 21.4%(36) les gustaría recibir el tema; grupo de alimentos y sus funciones, el tema que menos les llamó la atención fue el tema relacionado al manejo de adicciones con el 0.6%(1).

Los datos reflejan que los estudiantes tienen gran interés de recibir información sobre todos los temas que fueron propuestos, por lo que se tiene que aprovechar esta ventaja y abordar estos temas de una manera atractiva y dinámica, ya sea mediante la realización de talleres programados, que no afecten las clases de los estudiantes, para lograr desarrollar en ellos un mayor conocimiento de hábitos saludables que les permita mejorar su estilo de vida.

Figura 32. Lugares donde adquieren los alimentos que consumen en la universidad los estudiantes de primeros años del POLISAL.



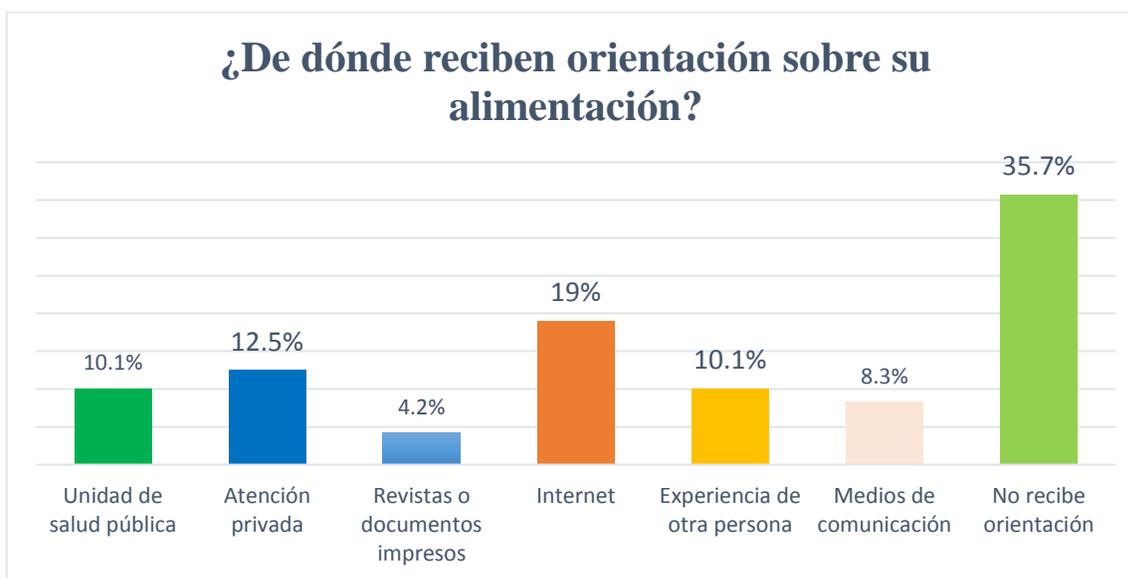
Fuente: Tabla 38.

La figura refleja que el 33.3% (56) de los estudiantes adquieren sus alimentos en los kioscos universitarios, lo que significa una responsabilidad grande para los vendedores de los kioscos, ya que se debe mejorar la oferta y calidad de los alimentos que venden en sus establecimientos, el 27.4% (46) adquieren los alimentos de su casa, lo cual es una buena opción para comer saludable, el 20.8% (35) adquieren los alimentos en la universidad y kioscos universitarios y el 1.8% (3) seleccionaron la opción ninguna de las anteriores, lo que expresa que la mayoría de los estudiantes adquieren sus alimentos dentro de la universidad.

La figura muestra que la mayoría de estudiantes con un 33.3% adquieren sus alimentos en los kioscos universitarios donde existe una alta oferta de comida chatarra: como la pizza, hot Dogs, hamburguesas, chiverías entre otros así como también bebidas energéticas y azucaradas, por lo tanto se recomienda mejorar la oferta y calidad de los alimentos que se ofrecen en sus establecimientos, cabe mencionar que los jóvenes tienen un pobre consumo de vegetales, frutas, carbohidratos complejos y fibra, por lo que se recomienda a los dueños de estos establecimientos ofertar alimentos saludables a precios favorables para mejorar la alimentación de los estudiantes, por otra parte es importante resaltar que el comedor

institucional ofrece variedad de comida saludable lo que es muy importante ya que esto contribuye a que los estudiantes tengan una alimentación nutritiva y balanceada.

Figura 33. Orientación que reciben los estudiantes de primeros años del POLISAL.



Fuente: Tabla 39

La figura refleja que el 35.7% de los estudiantes no recibe ningún tipo de orientación sobre su alimentación lo que se encuentran desorientados sin información, el 19% recibe orientación mediante internet un medio muy fácil y rápido actualmente, el 12.5% reciben orientación de manera privada y con menor porcentaje el 4.2% recibe orientación a través de revistas o documentos impresos.

Lo que significa que un porcentaje significativo no recibe ningún tipo de orientación sobre su alimentación lo que muestra una desventaja o factor obstaculizador en realizar una alimentación saludable.

10. CONCLUSIONES

Aspectos relacionados con los Datos Generales

- Del total de la población de estudiantes de los primeros años del Instituto Politécnico de la Salud el 75.5% corresponden al sexo femenino. El rango de edad predominante de los estudiantes es de 15 a 20 años con 88.7%, en general se trata de una población respectivamente joven.
- La Procedencia de la población pertenece a la zona Urbana con un 77.4% y las Religiones predominantes son Católica con un 48.8% y Evangélica con un 34.5%.

Aspectos relacionados con Conocimientos sobre Alimentación y Nutrición

- La mayoría de la población universitaria con un 64% los estudiantes poseen Adecuados conocimientos sobre Alimentación y Nutrición.

Aspectos relacionados con Prácticas sobre estilo de vida saludables.

- El 57% en general de los estudiantes de los primeros años del Instituto Politécnico de la Salud, tienen Prácticas Adecuadas sobre estilo de vida saludables siendo mayor hasta más del 90% en el no consumo de sustancias nocivas para la salud como el tabaco.

Aspectos relacionados con Percepción sobre alimentación y nutrición

Los estudiantes de los primeros años tienen una percepción sobre su alimentación y nutrición regular: el 47% no se consideran sanos, el 58.3% se encuentran conforme con su imagen física, motivos porque comen los grupos de alimentos el 60% son regulares por gustos propios, el 44.6% no viven bajo mucho estrés, 52.4% consideran que comen normal y el 98.8% si encuentran relación entre alimentación y salud.

Aspectos relacionados con el Estado Nutricional de los estudiantes.

- El 60.7% de la población estudiada tienen Estado Nutricional Normal, el 33.9% presentan exceso de peso.

Aspectos relacionados con Factores facilitadores y obstaculizadores de hábitos saludables de los estudiantes.

Aspectos facilitadores: La Educación

- El 98.2% de los estudiantes interesados en recibir información sobre alimentación saludable, la estrategia de comunicación para el cambio de comportamiento en los estudiantes prefieren de forma presencial, videos, revistas o boletines por medio de Talleres, charlas puntuales con el tema Grupo de alimentos y sus funciones y todos los temas propuestos son de preferencia.

Aspectos obstaculizadores: Entorno, orientación, práctica.

- El 61% de los estudiantes adquieren sus alimentos en la universidad y en los kioscos universitarios siendo un factor obstaculizador en la alimentación saludable por lo que se oferta mayormente la comida chatarra, fritangas, jugos artificiales, bebidas gaseosas y bebidas energizantes.
- El 35.7% de los estudiantes no recibe ningún tipo de orientación sobre su alimentación. Limitando sus conocimientos, sus opciones a cerca de una alimentación saludable.
- El 45% de los estudiantes tienen prácticas inadecuadas sobre estilos de vida saludables.

11. RECOMENDACIONES

A los Estudiantes:

- Interesarse por acceder a cursos/ talleres, conferencias, actividades de alimentación saludable que organice la Universidad y otras instancias a nivel nacional.
- Mejorar su alimentación realizando el tiempo de comida del desayuno ya que este es de suma importancia para el organismo y para el aprendizaje.

A la Universidad:

- Ofertar cursos sobre alimentación saludable como asignatura optativo a los estudiantes de la UNAN, para promover una alimentación saludable.
- Aperturar un kioscos que oferte alimentación sana especialmente en el desayuno y almuerzo que sea administrado por los estudiantes de nutrición en la asignatura de selección y preparación de alimentos y de la asignatura alimentación institucional.
- Incorporar contenidos de alimentación saludable en los currículos implícitos y explícitos de todas las carreras del Instituto politécnico de la salud a través de talleres sobre temas de interés a los jóvenes.
- Reforzar el programa de Universidad Saludable, por medio de la realización de este estudio como línea base para otras facultades e implementar de manera constantes estrategias para lograr estilos de vida saludable en los estudiantes.
- Creación del observatorio de estilos de vida saludable a estudiantes universitarios de primero a quinto año.

A la Comisión de Seguridad Alimentaria y Nutricional del CNU:

- Apoyar para la realización de la campaña de hábitos saludables y la realización de la política.
- Gestionar la realización de investigaciones sobre hábitos saludables en las universidades para implementar estrategias para la comunidad universitaria

12. BIBLIOGRAFÍA

- Alemán et al., 2015. *"Conocimientos y prácticas sobre la Salud, Alimentación y Nutrición que tenían los estudiantes becados internos del POLISAL UNAN-Managua, 2015-2016.* Managua. Obtenido de <file:///G:/MONOGRAFIA/conocimientos%20sobre%20alimentacion%20en%20polisal.pdf>
- Bartrina, J. A. (2001). *Estrategias de intervención en Nutrición comunitaria* (Vol. segunda edición). España: Masson.
- Bustamante, M. (2016). *cuantas veces y a que hora debemos comer.* Nutricionista. Peru: El universal, compañía periodística. Recuperado el 08 de Enero de 2016, de www.eluniversal.com.mx/articulo/ciencia-y-salud/salud/2016/01/8/cuantas-veces-y-que-hora-debemos-comer-al-dia
- Carvajal, L. (2013). *La práctica y el conocimiento científico.*
- Cortés, R. (2017). *Importancia de una Alimentación saludable.* Obtenido de <https://www.guiametabolica.org/consejo/importancia-alimentacion-saludable>
- Diccionario de la lengua española. (25 de Mayo de 2017). *Asociación de academias de la lengua española.* Obtenido de Asociación de academias de la lengua española: <http://dle.rae.es/>
- Estrada, L. P. (2014). *Tesis de maestría.* Obtenido de file:///G:/MONOGRAFIA/TesisdeMaestría_LitaPalomares%20estado%20nut.pdf
- Flores, M. C. (2013). *Percepción de factores de riesgo de Enfermedades Crónicas No transmisibles en la población universitaria de la UNAN, Managua.* UNAN, Managua.
- Franco Díez & Menéndez García . (2017). *influencia de los anuncios gráficos en las pautas alimentarias de infancia y adolescencia.* Universidad de Leon, España.
- Grill, J. (2016). *cuantos litros de agua tiene que beber realmente al día.* de la universidad de Connecticut. la vanguardia. Obtenido de www.google.com.ni/amp/www.lavanguardia.com/vivo/salud/20160518/401871269400/cuantos-litros-agua-beber-dia.html%3Ffacet=amp
- House, S. D.-B. (2016). *Consecuencias de la comida frita.* Universidad de Toronto . Obtenido de <http://www.salud180.com/salud-dia-dia/5-consecuencias-de-la-comida-frita>
- Itta Lange, F. V. (2006). *Guía de Universidad Saludable.* Director de Universidad de Chile y Directora ejecutiva UC sal. Chile: Hanner Grunpeter de Pontificia Universidad Católica de Chile, Marcela Roma Departamento de Antropología Universidad de Chile.

- INCAP, M. (2001). *curso de educacion a distancia:Alimentacion y Nutricion. Modulo 4. Comunicacion para el cambio.* panamá.
- Jakubowic, D. (2016). *Importancia del desayuno en nuestro organismo.* Obtenido de <http://www.inkanat.com/es/arti.asp?ref=importancia-desayuno-nuestro-organismo>
- Licata, M. (2016). *evitar consumo de bebidas artificiales.* Obtenido de <http://www.montevideo.com.uy/Mujer/Por-esto-deberias-evitar-el-consumo-de-jugos-artificiales-uc306661>
- Martínez, A. y. (2006). *Los Conceptos de Conocimiento, Epistemología y Paradigma, como Base Diferencial en la Orientación Metodológica del Trabajo de Grado Cinta moebio 25: 111-121* . Obtenido de www.moebio.uchile.cl/25/martinez.htm
- Melgoza, J. (2011). *Auto estima.* Obtenido de <http://www.miautoestima.com/trabajar-autoestima-alta-aspecto/>
- Merino, J. P. (2009). *Definición.De.* Obtenido de Definición.De: <http://definicion.de/fecha/>
- MINSA. (2010). *PromovUnivSaludable Perú.* Lima, Perú: Ministerio de salud.
- MINSA. (2017). *Enfermedades Crónicas No Transmisibles.* MINSA, Managua.
- MINSA. (2017). *Enfermedades No Transmisibles.* Descriptiva, MINSA, Managua. Recuperado el Junio de 2017, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>
- MINSA, 2010. (s.f.). *Promoción del Programa Salud Mundial, 2010.* Artículo, MINSA, Managua. Obtenido de <https://unchronicle.un.org/es/article/promoci-n-del-programa-de-salud-mundial>
- Molíás, M. (2009). *Principios de estilos de vida saludable.*
- Monterrey, R. M. (1994). *EL CONCEPTO, LA PERCEPCION DE SALUD Y LA PRACTICA DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.*
- Noriega, A. (2017). *Alimentación saludable para estudiantes.* Obtenido de <http://www.logrosperu.com/noticias/actualidad/1961-alimentacion-saludable-para-estudiantes.html>
- OMS. (2010). *Recomendaciones Mundiales Sobre Actividad Física para la Salud.*
- OMS. (2012). *5 Estrategias de promoción de la salud.*
- OMS. (2014). *Institución de salud.* Obtenido de <http://www.omcsalud.com/articulos/un-estilo-de-vida-saludable/>

- OMS. (2017). *Enfermedades no transmisibles*. Managua, Nicaragua: Organización Mundial de la salud. Recuperado el 2017
- OMS. (2017). *Temas de salud -Nutrición*. OMS. Recuperado el 2017, de <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- OMS. (2017). *Una mala nutrición conduce al menos cabo de nuestro funcionamiento orgánico*. Obtenido de <https://consejonutricion.wordpress.com/2017/09/14/la-malnutricion-un-riesgo-grave-para-la-salud/#more-18136>
- OMS/OPS. (2010). *Una Nueva Mirada al Movimiento de Universidades Promotoras de la Salud en las Américas*. Universidad de Puerto Rico.
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente*.
- Oviedo, G. F. (2004). *concepto de Percepciones*.
- Rabines Juárez, A. O. (2016). *Factores de riesgo para el consumo de Tabaco en una población de adolescentes*. Obtenido de Factores de riesgo para el consumo de Tabaco en una población de adolescentes : http://sisbib.unmsm.edu.pe/BibVirtualData/Tesis/Salud/Rabines_J_A/CAP%C3%8DTULO1-introduccion.pdf
- Rodríguez. (2012). *Nutrición en los estudiantes*.
- Rodríguez, I. (2011). *Dietas Función de los alimentos*. Artículos. Recuperado el 18 de octubre de 2011, de [//www.ellahoy.es/dietas/articulo/grupos-alimenticios-funciones-principales/28943/](http://www.ellahoy.es/dietas/articulo/grupos-alimenticios-funciones-principales/28943/)
- Sampieri, C. &. (2006). *Metodología de la investigación*.
- UNICEF. (2012). *Estado Nutricional*.

ANEXOS

Anexo 1. Cronograma de Actividades.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES								
N°	Actividades	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero
1	TUTORIAS	X	X	X	X	X	X	X
2	Tema y delimitación de tema	X						
3	Objetivo general y específicos	X						
4	Planteamiento del problema	X						
5	Introducción y Justificación	X	X					
6	Marco teórico	X	X					
7	Realización de antecedentes	X	X					
8	Realización de cronograma	X						
9	Realización y revisión del instrumento	X	X					
10	Realización de Operacionalización de variables	X	X					
11	Coordinación visita a los estudiantes y prueba piloto	X						
12	Realizar correcciones	X						
13	Levantamiento de la información			X				
14	Procesamiento de la información obtenida			X				
15	Análisis y discusión de la información obtenida				x			
16	Tabulación de la información				x			
17	Elaboración de graficas				x			
18	Revisión de tutora				x	X	X	X
19	Elaboración de tablas					X		
20	Revisión de informe final, Tutoría					X	X	X
21	Entrega de informe final							X
22	Pre defensa Monografía						X	
23	Defensa de monografía							X

Anexo 2. Validación del Instrumento.

La validación del instrumento se realizó con 25 alumnos del grupo de primer año de Antropología.

Se notó dificultad en las preguntas:

‘Numero 31: ¿podría indicarme de los siguientes grupos de alimentos cuales son las funciones que conoces?

Numero 43: podría indicarme ¿Por qué motivo come este grupo de alimentos?

En estas preguntas la dificultad fue el tiempo, se tomaban al menos 5 minutos para responder estos cuadros, y marcaban múltiples opciones, había que explicarles que se debía marcar una sola opción. A estos cuadros de grupos de alimentos se especificó en paréntesis algunos alimentos pertenecientes a ellos, para la mejor comprensión de los estudiantes.

Numero 39: ¿Usted se considera una persona sana?

Numero 41: ¿Está conforme con su imagen física?

Numero 46: ¿Usted se considera una persona que vive bajo mucho estrés?

Estas preguntas se encontraban abiertas, por lo cual los alumnos se extendían al responderlas y es más difícil al momento del análisis por lo cual se procedió a cerrar la pregunta con las respuestas más dadas al momento de la validación.

Las preguntas no fueron modificadas, lo que se realizó fue agregar opciones como respuestas, entre las cuales tenemos:

Pregunta No. 6 ¿A qué religión pertenece?: fueron agregadas las opciones: mormonas y Ateo.

Pregunta No. 9 ¿De cuál enfermedad crónica padece?: fueron agregadas las opciones: Todas, Diabetes e hipertensión, Diabetes y cardiovascular.

Pregunta No. 18. ¿Cuánto tiempo le dedica al ejercicio físico? Fueron agregadas las opciones: 90 minutos diarios y 120 minutos diarios

Pregunta No. 19 ¿Qué tipo de actividad física realiza? Se agregó la opción: Deportes.

Pregunta No. 24. ¿De dónde adquiere los alimentos que consume en la universidad? Se agregó la opción: Universidad y Kioscos universitarios.

Pregunta No. 31. Podría indicarme de los siguientes grupos de alimentos ¿cuáles son las funciones que conoces? Fue agregada la opción: Todos.

Pregunta No. 38. ¿Qué temas le gustaría recibir sobre estilos de vida saludable? Fue agregada la opción: Todas las anteriores.

Pregunta No. 39. ¿Usted se considera una persona sana? ¿Por qué? Se agregó lo siguiente:

SI	NO
1- No padezco enfermedad /__/ 2- Como saludable y realizo actividad física /__/ 3- Como saludable /__/	1- Tengo mala alimentación /__/ 2- Come demasiado /__/ 3- Estoy en sobrepeso /__/ 4- Permanezco cansada y con mucho sueño /__/ 5- Porque tengo dificultad al estudiar /__/

Pregunta No. 41. ¿Está conforme con su imagen física? ¿Por qué? Se agregó lo siguiente:

SI	NO
1- Me considero que estoy bien /__/ 2- Porque me acepto tal y como soy /__/	1- Soy muy delgada /__/ 2- Estoy en sobrepeso /__/ 3- Quiero aumentar masa muscular /__/

Pregunta No. 43 Podría indicarme ¿por qué motivo come estos grupos de alimentos? Se agregó las opciones: No sé y No respondió.

Pregunta No. 46. ¿Usted se considera una persona que vive bajo mucho estrés? ¿Por qué? se le agregaron opciones

No	SI
1. Porque no trabajo /__/ 2. No me hace falta nada /__/ 3. No tengo muchas responsabilidades /__/ 4. Otras /__/	1. Problemas económicos /__/ 2. Problemas familiares /__/ 3. Estudios /__/ 4. Entorno social /__/ 5. Relaciones amorosas /__/ 6. Por adicción /__/ 7. Otras /__/

ANEXO 3- Instrumento



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA UNAN MANAGUA

Encuesta sobre Conocimientos, prácticas y percepciones con respecto a Estilos de vida saludable y estado nutricional de comunidad universitaria, 2017.

Encuesta No. /__ /__ /__ /__

Código Encuestador. /__ /__ /__ /__

Este es un estudio sobre los conocimientos, prácticas o hábitos y las percepciones que tienen las personas de la comunidad universitaria. El propósito es contar con una línea de base que permita conocer cuáles serían las intervenciones en relación al componente de Educación y comunicación que deberían de realizarse para apoyar a la Universidad a mejorar su modelo de Universidad Saludable. Es importante que sea sincero en sus respuestas. Le aseguramos la confidencialidad de los datos. **(En conocimientos y prácticas las respuestas en rojo son consideradas como correctas)**

Universidad Facultad _____ Carrera: _____

Sexo: 1-Masculino/___ 2- Femenino/___

1. ¿Qué edad tiene?

1- 15 a 20 años/___ 2- 21 a 30/___ 3- 31 a 40 años/___

2- ¿Cuál es su procedencia?

Barrio (urbano)/___ 2- Comunidad (rural) /___

2. ¿A qué religión pertenece?

1- Ninguna/___ 2-Católica/___ 3- Evangélica/___ 4- Testigo de Jehová/___ 5- Adventista/___ 6- Mormona /___ 7- Ateo /___

CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACION Y FUENTES DE INFORMACION

Se detalla los conocimientos del entrevistado en relación a alimentación sana o balanceada, funciones de los grupos de alimentos, números de comidas necesarias al día (comida considerada principal), y las fuentes de información que consulta

3. ¿Qué es para Usted una alimentación saludable?

1- **Comer de todo en cantidades adecuadas**, comer solo alimentos naturales 2-No consumir comida chatarra, Poca grasa y azúcar 3-Comer solo frutas y verduras, Comer solo carnes, leche y huevos, No consumir carbohidratos y alimentos grasosos, No se/___.

4. Podría indicarme de los siguientes grupos de alimentos ¿cuáles son las funciones que conoces?

GRUPO DE ALIMENTOS	Fortalecen huesos y dientes	Fortalecen músculos	Bajan de peso	Suben de peso	Ayudan a prevenir enfermedades	Suben la presión	Bajan la presión	Ayudan a evitar problemas de estreñimiento	Proporcionan energía	Ninguna	Todos
LECHE FLUIDA, AGRIA, YOGURT											
GRANOS Y CEREALES (ARROZ, CORN FLAKES, TORTILLAS)											
PAN Y TUBERCULOS (YUCA, QUEQUISQUE, CAMOTE, PAPA)											
CARNE, HUEVOS, QUESOS											
FRUTAS Y VERDURAS											
LEGUMINOSAS (FRIJOL, SOYA, GARBANZOS)											
ENLATADOS Y EMBUTIDOS											
BEBIDAS ALCOHOLICAS											
BEBIDAS ENERGIZANTES											
BEBIDAS GASEOSAS											
POSTRES Y DULCES											
GRASAS Y FRITURAS											
MISCELANEOS (MARUCHAN, SOPAS MAGUI)											

5. ¿Cuántos tiempos de comidas al día necesita tu organismo?

1-(4-Más de 4)/_/ 2- 3/_/ 3- (2-1)/_/

6. Podría indicarme ¿cuál es el tiempo de comida más importante del día?

1- **Desayuno**/_/ 2- Almuerzo/_/ 3- Cena y Merienda/_/

7. ¿De dónde recibe la orientación sobre su alimentación?

1- Unidad de Salud pública/_/ 2- Atención privada/_/ 3- Revistas o documentos impresos/_/ 4- Internet/_/ 5- Experiencia de otra persona /_/6- Medios de comunicación (Tv, Radio, periódicos) /_/7- No recibe ninguna orientación/_/

8. ¿Le gustaría recibir información?

1- Si /__ / 2-No /__ /

9. ¿De qué manera le gustaría recibir la información?

1- Revistas o Boletines/__/ 2- Internet/__/ 3- Mensaje de texto/__/ 4- Redes Sociales/__/ 5- Radio/__/ 6- Materiales impresos/__/ 7- Blogs/__/ 8- Correo electrónico/__/ 9-De forma presencial/__/ 10. Página Web. /__/ 11. Videos/__/12.Ninguna/__/

10. ¿Qué actividades le serían más atractiva para recibir la información?

1- Cursos opcionales/__/ 2- Talleres/__/ 3- Charlas Puntuales/__/ 4- Encuentros vía online/__/ 5-Ninguna/__/

11. ¿Qué temas le gustaría recibir sobre estilos de vida saludable?

1- Higiene y manipulación de alimentos /__/2- Preparación y conservación de alimentos/__/ 3- Grupos de alimentos y sus funciones /__/4- Recetas culinarias y sus porciones/__/ 5- Etiquetado nutricional/__/ 6- Buenas compras de alimentos/__/7- Control de peso/__/ 8- Manejo de adicciones/__/ 9- Manejo de estrés y la depresión/__/ 10- Todas las anteriores /__ /

Practica sobre estilos de vida saludable

12. ¿Realiza algún tipo de actividad física? (Si es no, pase a la pregunta 20)

1- Siempre /__ / 2- a veces /__ / 3- nunca/__ /

13. ¿Cuánto tiempo le dedica al ejercicio físico?

1- 30 minutos diarios /__ / 2- 20,60,90 minutos diarios /__ / 3- 120, 90 minutos /__ /

14. ¿Qué tipo de actividad física realiza?

1- Aeróbicos /__ / 2-Bicicleta /__ / 3- Camina /__ /4-Gimnasio /__ / 5- Fitness (zumba, baila) /__ / 6- Deporte /__ / 7-Ninguna/__ /

15. Puede indicarme si Ud. Realiza las siguientes actividades:

ACTIVIDAD	NUNCA	DIARIO	3 VECES/ SEMANA	FIN DE SEMANA	OCASIONAL
FUMA					
TOMA ALCOHOL					
OTRO TIPO DE SUSTANCIA					

Se describe los grupos de alimentos y líquidos que consume el entrevistado, así como el número de comidas, la forma preferida de preparación, el lugar dónde adquiere los alimentos que consume dentro de la universidad.

16. ¿Cuántas comidas principales al día realiza?

1- (3)/ 2- (de 1-2) / 3- (4-mas de 4)/

17. Si realiza menos de 3, ¿Cuál tiempo de comida no hace?

1- Desayuno/ 2- Almuerzo/ 3-Cena/ 4-Merienda/

18. ¿De dónde adquiere los alimentos que consume en la universidad?

1- Casa/ 2- Fuera de la universidad/ 3-Comedores institucional / 4- kioscos universitario / 5- Otros/ 6 Ninguno/ 7- Universidad y kioscos Universitarios /

19. ¿Qué alimentos compra con mayor frecuencia en los kioscos universitarios?

1-Comida casera / 2- Comida chatarra / 3- Fritangas/ 4- Repostería / 5- Batidos/ 6-No aplica/

20. ¿Cuántos litros de agua toma al día?

1- de 8 a más vasos de agua / 2-de 4-6 vasos de agua 3-1-3 vasos de agua/

21. ¿Qué otro líquido acostumbra tomar?

1-Jugos naturales/ 2- Jugos artificiales/ 3- Gaseosas normales, Gaseosas Light, Bebidas energizantes/

22. Una vez servidos los alimentos en su plato, ¿Ud. le agrega sal de mesa?

1- Nunca/ 2- a veces/ 3-siempre/

23. ¿Cuál es su forma favorita de preparación de sus alimentos?

1- Cocido, Hervido, Al vapor/ 2-Asado, horneados/ 3- Fritos/

6- Horneados / .

PERCEPCIÓN DE LA SALUD Y NUTRICIÓN

24. ¿Usted se considera una persona sana?

1- Sí/ 2-No/

25. ¿Por qué?

SI	NO
4- No padezco enfermedad / <input type="checkbox"/>	6- Tengo mala alimentación / <input type="checkbox"/>
5- Como saludable y realizo actividad física / <input type="checkbox"/>	7- Come demasiado / <input type="checkbox"/>
6- Como saludable / <input type="checkbox"/>	8- Estoy en sobrepeso / <input type="checkbox"/>
	9- Permanezco cansada y con mucho sueño / <input type="checkbox"/>
	10- Porque tengo dificultad al estudiar / <input type="checkbox"/>

26. ¿Está conforme con su imagen física?

1- Si/_/_/ 2-No/_/_/

27. ¿Por qué?

SI	NO
3- ME CONSIDERO QUE ESTOY BIEN /_/_/ 4- PORQUE ME ACEPTO TAL Y COMO SOY /_/_/	4- SOY MUY DELGADA /_/_/ 5- ESTOY EN SOBREPESO /_/_/ 6- QUIERO AUMENTAR MASA MUSCULAR /_/_/

28. Podría indicarme ¿por qué motivo come estos grupos de alimentos?

GRUPO DE ALIMENTOS	Da prestigio	Sirven para bajar peso	Me gustan	Son saludables	Son más baratos	Se comen más rápido	Por ansiedad o nervio	Por costumbre	Porque está disponible	Ahorro dinero para otras actividades	No se	No respondió
LECHE FLUIDA, AGRIA, YOGURT												
GRANOS Y CEREALES (ARROZ, CORN FLAKES, TORTILLAS)												
PAN Y TUBERCULOS (YUCA, QUEQUISQUE, CAMOTE, PAPA)												
CARNE, HUEVOS, QUESOS												
FRUTAS Y VERDURAS												
LEGUMINOSAS (FRIJOL, SOYA, GARBANZO)												
ENLATADOS Y EMBUTIDOS												
COMIDA RAPIDA												
BEBIDAS ALCOHOLICAS												
BEBIDAS ENERGIZANTES												
BEBIDAS GASEOSAS												
POSTRES Y DULCES												
GRASAS Y FRITURAS												

GRUPO DE ALIMENTOS	Da prestigio	Sirven para bajar peso	Me gustan	Son saludables	Son más baratos	Se comen más rápido	Por ansiedad o nervio	Por costumbre	Porque está disponible	Ahorro dinero para otras actividades	No se	No respondió
MISCELANEOS (MARUCHA N, SOPAS MAGUI, ETC)												

29. ¿Qué opina de la relación entre los alimentos y la salud?

- 1- Una buena alimentación da una buena salud
- 2- Una mala alimentación perjudica la salud
- 3- No tienen ninguna relación

30. ¿Cómo considera Ud. su apetito?

- 1- Come normal
- 2- Come poco
- 3- Come mucho

31. Usted se considera una persona que vive bajo mucho estrés

- 1- No/___/ 2- Si/___/

32. ¿Por qué?

NO	SI
5. Porque no trabajo /___/ 6. No me hace falta nada /___/ 7. No tengo muchas responsabilidades /___/ 8. Otras /___/	8. Problemas económicos /___/ 9. Problemas familiares /___/ 10. Estudios /___/ 11. Entorno social /___/ 12. Relaciones amorosas/___/ 13. Por adicción /___/ 14. Otras /___/

33. Datos antropométricos

DATOS		CLASIFICACION	
PESO KG		IMC	
TALLA MTS			
CIRCUNFERENCIA CINTURA/CADERA cms.		RIESGO METABOLICO	

MUCHAS GRACIAS POR LA INFORMACION

DEPARTAMENTO DE NUTRICION DEL INSTITUTO POLITECNICO DE LA SALUD

Anexo 4.

CARTA DE CONSENTIMIENTO Y AUTORIZACION PARA REALIZACION DE ENCUESTA: “CONOCIMIENTOS, PRÁCTICAS Y PERCEPCIONES CON RESPECTO A ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y ESTADO NUTRICIONAL”

Estimado/a Señor/a:

Mi nombre es estoy trabajando para la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua realizando una encuesta sobre “Conocimientos, prácticas y percepciones con respecto a estilos de vida saludable y estado nutricional de los estudiantes de los primeros años del Instituto Politécnico de la salud”

La Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua está trabajando en un Modelo de Universidad Saludable y se propone diseñar una Estrategia de Comunicación sobre este tema.

En la universidad se seleccionaron aproximadamente 500 personas entre estudiantes, docentes y personal administrativo mediante un sorteo, y Ud. salió elegido para participar. La información es confidencial, no se le dice a nadie y sirve para hacer un informe, en el que no se menciona su nombre.

Estaríamos contentos que participara, pero depende de usted, ya que es voluntario. Si está de acuerdo le vamos a pedir que nos de su consentimiento firmando una autorización que dice:

Yo, _____ certifica que he sido informado/a sobre los datos que se requerirán para el llenado de la encuesta, además se me ha notificado que se tomarán algunas medidas como el peso, la talla, la cintura y la cadera.

Fecha

Firma:

Yo doy fe, _____
Firma del Encuestador

Código:

--	--

Anexo 5- Carta de Autorización

Managua, octubre del 2017.



Msc. Juan Francisco Rocha
Director POLISAL
UNAN – Managua
Su Despacho

Estimado Director Rocha.

Por este medio solicito su autorización para realizar encuesta sobre los conocimientos, prácticas o hábitos y las percepciones que tienen las personas de la comunidad universitaria de los primeros años del Polisal, UNAN, Managua. Se requiere un tiempo de 15 minutos para el llenado de la encuesta y toma de medidas antropométricas esto para ejecutar Monografía para optar al título de Licenciada en Nutrición.

El propósito es contar con una línea de base que permita conocer cuáles serían las intervenciones en relación al componente de Educación y comunicación que deberían de realizarse para apoyar a la Universidad a mejorar su modelo de Universidad Saludable.

Esta actividad está a cargo de un grupo de estudiantes de nutrición de V año, bajo la responsabilidad de la Msc. Carmen Flores del Departamento de Nutrición del POLISAL.

De antemano se le agradece su cooperación

Msc. Carmen Flores

Msc. Juan Francisco Rocha

Anexo 6. Tablas

Tabla 1.

Sexo y grupos de Edades de los estudiantes de primeros años del POLISAL.

Grupo de edades	Sexo				Total	
	M		F		N°	%
	N°	%	N°	%		
15 a 20 años	36	21	113	67	149	89
21 a 30 años	5	3	14	8	19	11
Total	41	24	127	76	168	100

Tabla 2.

Religión de los estudiantes de primeros años del POLISAL.

Religión	N°	%
Ninguna	22	13.1
Católica	82	48.8
Evangélica	58	34.5
Testigo Jehová	1	.6
Adventista	3	1.8
Mormona	2	1.2
Total	168	100

Tabla 3.

Procedencia de los estudiantes de primeros años del POLISAL.

Procedencia	N°	%
Urbano	130	77.4
Rural	38	22.6
Total	168	100

Tabla 5.*Conocimiento sobre Alimentación Saludable de los estudiantes de primeros años del POLISAL.*

¿Qué es Alimentación saludable?	N°	%
Comer de todo en cantidades adecuadas y alimentos naturales	119	70.9
No consumir comida chatarra, poca grasa y azúcar	23	13.7
comer solo frutas y verduras, comer solo carnes, leches, no consumir CHO y alimentos grasosos y no se	26	15.4
Total	168	100

Tabla 6.*Conocimiento sobre la Función de los grupos de alimentos agrupados de los estudiantes de primeros años del POLISAL.*

Grupos de alimentos Agrupados	Funciones de los grupos de alimentos	N°	%
Leches y carnes	Fortalecen músculos, Adecuados conocimientos.	162	96
granos y cereales, pan y tuberculos, leguminosas, Postres y dulces	Proporcionan energía, conocimientos Regulares.	107	64
frutas y verduras	Previenen enfermedades, conocimientos Adecuados.	67	40
Enlatados y embutidos, Bebidas energ. B.gaseosas. B. alcohólicas	Suben la presión, conocimientos regulares.	104	62
Grasas y frituras, misceláneos	Suben de peso, conocimientos Adecuados	154	92

Tabla 7.

Tiempos de comida al día que necesita el organismo según sexo de los estudiantes de primeros años del POLISAL.

Tiempos de comida que necesita el organismo	N°	%
De 1 a 2 tiempos	10	6
3 tiempos	105	62.5
De 4 a más de 4	53	31.5
Total	168	100

Tabla 8.

Comida principal del día de los estudiantes de primeros años del POLISAL

Tiempo de comida más importante	N°	%
Desayuno	136	81
Almuerzo	29	17.3
Cena	3	1.8
Total	168	100

Tabla 10.

Tiempos de Comidas al día que realizan los estudiantes de primeros años del POLISAL.

Tiempos de comida que realizan al día	N°	%
De 4 a más de 4 tiempos	44	26.2
3 tiempos	78	46.4
De 1-2 tiempos	46	27.4
Total	168	100

Tabla 11.*Tiempo de comida que no realizan los estudiantes de primeros años del POLISAL.*

Tiempo de comida que no realizan	N°	%
Desayuno	27	16.1
Almuerzo	6	3.6
Cena	9	5.4
Merienda	4	2.4
Ninguna	122	72.6
Total	168	100

Tabla 12.*Consumo de agua que toman al día los estudiantes de primeros años del POLISAL.*

Consumo de agua	N°	%
8 vasos	35	20.8%
4-6 vasos	76	45.2%
1-3 vasos	57	34%
Total	168	100%

Tabla 13.*Otros líquidos que acostumbran tomar los estudiantes de los primeros años del POLISAL.*

Otros líquidos que toman	N°	%
Jugos Naturales	99	60
Jugos Artificiales	30	17
Gaseosas, bebidas energizantes	39	23
Total	168	100

Tabla 14.

Alimentos que compran con mayor frecuencia en los kioscos universitarios los estudiantes de primeros años del POLISAL.

Alimentos que compran en kioscos	N°	%
Comida casera	26	15.5
Reposterías y batidos	61	36.3
Comida chatarra y fritangas	69	41.1
No consumen	12	7.1
Total	168	100

Tabla 15.

Adición de sal a comidas ya preparadas de los estudiantes de los primeros años del POLISAL.

Adición de sal	N°	%
Siempre	12	8
A veces	4	2
Nunca	152	90
Total	168	100

Tabla 16.

Forma de preparación favorita de los estudiantes de los primeros años del POLISAL

Preparación de sus alimentos	N°	%
Cocido, hervido, al vapor	48	28.6
Asado, horneados	63	37.5
Fritos	57	33.9
Total	168	100

Tabla 17.

Realizan actividad física los estudiantes de primeros años del POLISAL.

Actividad física	N°	%
Siempre	84	50
A veces	8	5
Nunca	76	45
Total	168	100

Tabla 18.

Tipo de Actividad Física que realizan los estudiantes de primeros años del POLISAL

Tipo de actividad física	N°	%
Camina	33	19.6
Bicicleta	4	2.4
Aeróbico	2	1.2
Gimnasio	28	16.7
Fitness	6	3.6
Deporte	19	11.3
Ninguna	76	45.2
Total	168	100

Tabla 19.*Tiempo que dedican al ejercicio físico los estudiantes de primeros años del POLISAL.*

Tiempo que dedican a la actividad física	N°	%
10 a 20 minutos	33	19.6
30 minutos diarios	20	11.9
30 minutos 3 veces por semana	2	1.2
60 minutos diarios	16	9.5
60 minutos 3 veces por semana	9	5.4
90 minutos 3 veces a la semana	3	1.8
90 minutos diarios	5	3.0
120 minutos diarios	4	2.4
Ninguno-no realizan actividad física	76	45.2
Total	168	100

Tabla 20.*Consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias de los estudiantes de los primeros años del POLISAL.*

Consumo de sustancias nocivas	N°	%
Nunca Fuma	144	86
Ocasional fuma	21	12
Diario fuma	3	2
Total	168	100
Nunca toma alcohol	111	67
Ocasional toma alcohol	53	32
Fin de semana toma alcohol	4	2
Total	168	100
Nunca consume otras sustancias	160	95
Ocasional consume otras sustancias	7	4.6
Diario consume otras sustancias	1	0.6
Total	168	100

Tabla 21. Percepción-*Se consideran sanos los estudiantes de los primeros años del POLISAL.*

Se considera una persona sana	N°	%
Si	89	53
No	79	47
Total	168	100

Tabla 22.*Porque si se consideran personas sanas los estudiantes de los primeros años del POLISAL.*

Porque si se considera sana	N°	%
No padezco enfermedad	52	31
Como saludable y realizo actividad física	21	12.5
Como saludable	16	9.5
Ninguno	79	47
Total	168	100

Tabla 23.*Por qué No se consideran personas sanas los estudiantes de los primeros años del POLISAL.*

	N°	%
Porque no se consideran sanos		
Tengo mala alimentación	44	26
Come demasiado	4	2
Estoy en sobrepeso	8	4.2
Permanezco cansada y con mucho sueño	17	10
Tengo dificultad al estudiar	8	4.8
Ninguno	87	51.8
Total	168	100

Tabla 24.*Se encuentran conforme con su imagen física los estudiantes de los primeros años del POLISAL*

Se encuentra conforme con imagen física	N°	%
Si	98	58.3
No	70	41.7
Total	168	100

Tabla 25.*Porque si se encuentran conforme con su imagen física los estudiantes de los primeros años del POLISAL*

Porque si conforme con imagen física	N°	%
Me considero que estoy bien	39	23.2
Me acepto tal y como soy	59	35.1
Ninguno	70	41.7
Total	168	100

Tabla 26.*Porque no se encuentran conforme con su imagen física los estudiantes de los primeros años del POLISAL.*

Porque no conforme con imagen física	N°	%
Soy muy delgada	13	7.7
Estoy en sobrepeso	38	22.6
Quiero aumentar masa muscular	20	11.9
Ninguno	97	57.7
Total	168	100

Tabla 27.

Motivos porque comen los grupos de alimentos, Agrupados según respuestas de los estudiantes del POLISAL.

Grupos de alimentos Agrupados	Motivos porque los comen	N°	%
leches, pan y tuberculos,carnes,leguminosas	Me gustan y son saludables	99	59
Enlatados y embutidos, Bebidas gaseosas, misceláneos, grasas	Me gustan y no respondió	11	67
Bebidas alcohólicas, Bebidas energizantes	No respondió	10	62.
		5	5
Frutas y verduras	son saludables	86	51
Granos y cereales	Me gustan y por costumbre	88	52
Comida rápida	Me gusta y se come más rápido	94	56
Postres	me gustan	97	58

Tabla 28.

Consideran que hay la Relación entre Alimentación y salud los estudiantes de primeros años del POLISAL.

Relación entre alimentación y salud	N°	%
Una buena alimentación da una buena salud	137	81.5
Una mala alimentación perjudica la salud	29	17.3
No tienen ninguna relación	2	1.2
Total	168	100

Tabla 29.

Como consideran su apetito los estudiantes de primeros años del POLISAL.

Apetito	N°	%
Come poco	26	15.5
Come normal	88	52.4
Come mucho	54	32.1
Total	168	100

Tabla 30.*Consideran que Viven bajo mucho stress los estudiantes de primeros años del POLISAL.*

Vive bajo stress	N°	%
Si	93	55.4
No	75	44.6
Total	168	100

Tabla 31.*Porque consideran que Viven bajo mucho stress los estudiantes de primeros años del POLISAL.*

Porque si se estresa	N°	%
Problemas Económicos	9	5.4
problemas familiares	22	13.1
Estudios	42	25.0
Entorno Social	14	8.3
Relacione amorosas	3	1.8
Otras	3	1.8
Ninguna	75	44.6
Total	168	100

Tabla 32.*Porque no Consideran que Viven bajo mucho stress los estudiantes de primeros años del POLISAL*

Porque no se estresa	N°	%
Porque no trabajo	12	7.1
No me hace falta nada	15	8.9
No tengo muchas responsabilidades	35	20.8
Otras	13	7.7
Ninguno	93	55.4
Total	168	100

Tabla 33.*Estado Nutricional de los estudiantes de los primeros años del POLISAL.*

Estado nutricional	N°	%
Delgadez Moderada	3	1.8
Bajo Peso	6	3.6
Normo peso	102	60.7
Sobrepeso	24	14.3
Obesidad leve	19	11.3
Obesidad Moderada	10	6
Obesidad Grave	4	2.4
Total	168	100

Tabla 34.*Le gustaría recibir información a los estudiantes de primeros años del POLISAL.*

Le gustaría recibir información	N°	%
Si	165	98.2
No	3	1.8
Total	168	100

Tabla 35.*Maneras de recibir información a los estudiantes de primeros años del POLISAL.*

Maneras de recibir información	N°	%
revista o boletines	26	15.5
Internet	21	12.5
Mensaje de texto	3	1.8
Redes sociales	25	14.9
Radio	1	.6
Materiales Impresos	16	9.5
Blogs	1	.6
Correo electrónico	9	5.4
De forma presencial	37	22
Página web	1	.6
Videos	26	15.5
Ninguna	2	1.2
Total	168	100

Tabla 36.

Actividad que le sería más atractiva para recibir información a los estudiantes de primeros años del POLISAL.

Actividad que les sería atractiva	N°	%
Cursos opcionales	37	22
Talleres	56	33.3
Charlas puntuales	44	26.2
Encuentros vía online	29	17.3
Ninguna	2	1.2
Total	168	100

Tabla 37.

Que temas le gustaría recibir para orientarse a los estudiantes de primeros años del POLISAL.

Temas que les gustaría recibir	N°	%
Higiene y manipulación de alimentos	22	13.1
Preparación y conservación de alimentos	9	5.4
Grupos de alimentos y sus funciones	36	21.4
Recetas culinarias y porciones	13	7.7
Etiquetado Nutricional	4	2.4
Buenas compras de alimentos	7	4.2
Control de peso	20	11.9
Manejo de adicciones	1	.6
Manejo del estrés y la depresión	13	7.7
Todas las anteriores	41	24.4
Ninguna	2	1.2
Total	168	100

Tabla 38.

De donde adquiere los alimentos que compran en la universidad los estudiantes de primeros años del POLISAL.

De donde adquiere sus alimentos	N°	%
Casa	46	27.4
Fuera de la universidad	4	2.4
Comedor institucional	18	10.7
Kioscos universitarios	56	33.3
Otros	6	3.6
Ninguno	3	1.8
Universidad y Kioscos universitarios	35	20.8
Total	168	100

Tabla 39.

De donde reciben orientación sobre su alimentación los estudiantes de primeros años del POLISAL.

De dónde recibe orientación	N°	%
Unidad de salud pública	17	10.1
Atención privada	21	12.5
Revistas o documentos impresos	7	4.2
Internet	32	19.0
Experiencia de otra persona	17	10.1
Medios de comunicación	14	8.3
No recibe orientación	60	35.7
Total	168	100

Anexo 8. Galería de Fotos

Enfermería Cuidados Críticos



Anestesia y Reanimación



Bioanálisis Clínico



Citología cervical



Microbiología

