



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA

UNAN-MANAGUA

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD LUIS FELIPE MONCADA POLISAL

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

Monografía para optar al Título de Licenciatura en Nutrición

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

2022

Autor:

- **Bra. Xochilt Gabriela Nicaragua Chamorro.**
- **Bra. Andrea Isabel Puddu Sánchez.**

Tutora:

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

Managua, Nicaragua 2022

Dedicatoria

Dedico este trabajo Monográfico en primer lugar a Dios que me permitió la vida y me guio con sabiduría hasta este punto importante en mi vida. A mi esposo Josué Espinoza por estar siempre a mi lado acompañándome en los buenos y no tan buenos momentos, por apoyarme para que hoy pudiera estar culminando esta carrera. A mi hijo Iván Espinoza, quien llevo para alumbrar los días sombríos por los que estaba pasando, por ser mi motor para seguir luchando. A mis padres por formarme en valores y que hicieron de mi la mujer que soy hoy en día, en especial a mi Papá Edgar Nicaragua, quien estuvo a mi lado durante 23 años de mi vida, y aunque ahora ya no lo tengo presente físicamente, sé que está y estará conmigo en cada instante, en mi corazón y en los maravillosos recuerdos que tengo de él. Sé que estaría feliz de ver en lo que me he convertido y lo que he logrado. A mi Mamá Marina Chamorro mujer fuerte y admirable que nunca dudo de mí y siempre me alentó a seguir adelante. A mis hermanos Iveth y Edgar por estar siempre para mí cuando más los necesite. A la Familia Espinoza Leiva quienes con cariño me recibieron como un miembro más y han estado para mí dándome ánimos y apoyo cuando más lo necesitaba. A mi amiga Karen Sobalvarro quien a pesar de la distancia que nos separa, siempre estuvo ahí para darme palabras de ánimo para seguir adelante y cumplir esta meta. A mi amiga Andrea Puddu con la que tuve la bendición de realizar este trabajo tras compartir 5 años de estudio, que no fueron fáciles, pasamos por tantas cosas, desvelos, sacrificios, pero también sonrisas, apoyo y cariño sincero. A mis docentes y tutora de monografía Jenny Casco Palma, por todos sus conocimientos brindados a lo largo de los 5 años que duro el viaje en esta hermosa carrera. ¡Gracias por todo!

Bra. Xochilt Gabriela Nicaragua Chamorro.

Dedicatoria

Dedico este trabajo de monografía primeramente a Dios por darme la oportunidad de estudiar, llegar hasta este punto a pesar de todas las dificultades que han surgido y llenarme de sabiduría en cada etapa de la carrera. A mis padres María Isabel Sánchez y William Puddu, por brindarme su apoyo incondicional, por animarme e inspirarme a sacar lo mejor de mí cada día. A mi hermana Jessica Puddu por ser un ejemplo a seguir como profesional y ayudarme en el proceso de redacción del trabajo monográfico.

A mi novio René Ortega por estar ahí cuando más lo necesité y por darme ánimos cada vez que sentía que no iba a lograr salir adelante con los estudios. A mi amiga y compañera de tesis Xochilt Nicaragua, con quien tuve el privilegio de compartir risas, angustias, ánimos y desvelos en el transcurso de estos 5 años, viéndonos crecer académicamente. A mis docentes y en especial a mi tutora de tesis Jenny Casco Palma, que sin egoísmo compartieron conmigo y con el resto de estudiantes, sus grandes conocimientos y experiencias. Mi agradecimiento más sincero a todos.

Bra. Andrea Isabel Puddu Sánchez.

Agradecimiento conjunto

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

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

Nuestro profundo agradecimiento a todas las autoridades y personal que hacen la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, en especial a nuestros docentes de la carrera de Nutrición, por confiar en nosotras, brindarnos su apoyo en todo el proceso educativo y ser además de maestros amigos que siempre recordaremos.

A todas las personas que nos han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito en especial a aquellos que nos abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos y tiempo para hacer realidad esta meta.

Bra. Xochilt Gabriela Nicaragua Chamorro

Bra. Andrea Isabel Puddu Sánchez

Resumen

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

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

Índice

Capítulo 1	1
1.1. Introducción	1
1.2. Planteamiento del problema	2
1.3. Justificación.....	4
1.4. Objetivos	5
Capítulo 2.....	6
2.1. Marco Referencial	6
2.2. Marco Teórico.....	8
2.2.1. Características sociodemográficas	8
2.2.2. Estado nutricional	11
2.2.3. Hábitos alimentarios	13
2.2.4. Asociación entre estado nutricional y hábitos alimentarios.....	24
Capítulo 3.....	26
3.1. Diseño metodológico.....	26
3.1.1. Tipo de estudio	26
3.1.2. Área de estudio.....	26
3.1.3. Universo y muestra y muestreo.....	26
3.1.4. Fuente de información.....	27
3.1.5. Descripción de los instrumentos.....	27
3.1.6. Plan de tabulación y análisis de datos	27
3.1.7. Definición y operacionalización de variables e indicadores (MOVI)	29
Capítulo 4.....	31
4.1. Análisis y discusión de Resultados	31
4.1.1. Características sociodemográficas	31
4.1.2. Estado Nutricional	35
4.1.3. Hábitos alimentarios.....	36
4.1.4. Asociación entre Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios	54
Capítulo 5.....	55
5.1. Conclusiones.....	55
5.2. Recomendaciones	56
5.3. Bibliografía.....	57
ANEXOS	58

Capítulo 1

1.1. Introducción

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

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

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

1.2. Planteamiento del problema

Caracterización.

Una alimentación equilibrada, variada y suficiente en cantidad y calidad es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, y las enfermedades no transmisibles (OMS, 2018).

En el año 2016 más de 1.900 millones de adultos mayores de 18 años tenían sobrepeso; de estos, más de 650 millones eran obesos y, más de 340 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años presentaron sobrepeso u obesidad. Estas cifras fueron atribuidas a una mayor ingesta de alimentos densos en energía con alto contenido de grasas y azúcares; y un aumento de la inactividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria del entorno laboral y social a nivel mundial, lo que condujo a la OMS llevar a cabo estrategias a nivel mundial, regional y local para mejorar las dietas y los patrones de actividad física a nivel de la población. (OMS, 2021)

Los hábitos alimentarios de los estudiantes juegan un papel importante para mantener un estado nutricional adecuado (Herrera, Celaira, & Asaduroglu, 2017).

Delimitación.

En la UNAN Managua se ha impulsado el proyecto Universidad Saludable a través del cual se promocionan hábitos alimentarios saludables y actividad física para toda la comunidad universitaria. Espinoza y Vanegas (2020) señalan que en la comunidad estudiantil prevalece el sobrepeso y obesidad, ligado a hábitos alimentarios y estilos de vida inadecuados, por lo que es fundamental identificar los hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios y evaluar su asociación con el estado de malnutrición. Asimismo, es esencial conocer la oferta alimentaria de la universidad, ya que es un factor influyente de los hábitos alimentarios de los estudiantes.

Formulación.

Partiendo de la caracterización y delimitación antes expuesta, se plantea la siguiente pregunta principal. ¿Cómo es el estado nutricional y su asociación con los hábitos alimentarios de los estudiantes de cuarto año de enfermería con mención en paciente crítico de UNAN Managua?

Sistematización.

Las preguntas de sistematización correspondiente se presentan a continuación:

¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes de cuarto año de enfermería con mención en paciente crítico UNAN Managua?

¿Cómo es el estado nutricional de los estudiantes de cuarto año de enfermería con mención en paciente crítico UNAN Managua?

¿Cuáles son los hábitos alimentarios que poseen los estudiantes de cuarto año de enfermería con mención en paciente crítico UNAN Managua?

¿Existe asociación entre estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de cuarto año de enfermería con mención en paciente crítico UNAN Managua?

1.3. Justificación

Los patrones y hábitos alimentarios a nivel mundial han experimentado una considerable transformación caracterizada por la disminución del consumo de frutas, verduras, cereales, granos integrales y legumbres y un aumento simultáneo del consumo de alimentos ricos en azúcares, grasas saturadas, sodio, harinas refinadas y alimentos procesados. Se ha observado que estos cambios contribuyen a las epidemias de obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles.

Por esta razón, la presente investigación pretende identificar el grado de correlación que existe entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de la comunidad estudiantil, específicamente de los estudiantes de cuarto año de enfermería de UNAN Managua, permitiendo determinar las conductas alimentarias que influyen en el estado nutricional de dicha población.

Si bien es cierto que existen estudios respecto a estado nutricional y hábitos alimentarios de la comunidad universitaria, el enfoque de la presente investigación es profundizar en todos los componentes extrínsecos e intrínsecos que constituyen los hábitos alimentarios de los estudiantes, permitiendo analizar la influencia de factores como moda, publicidad, cultura, conveniencia y otros, en las conductas alimentarias de los más jóvenes.

Además, el tema a investigar es pertinente tomando en cuenta el contexto actual de pandemia, en el que la salud se ha convertido en una prioridad. Al hacer hincapié en la importancia de incorporar hábitos alimentarios saludables que fortalezca el sistema inmune, y permita mejorar o mantener un óptimo estado nutricional, se promoverá la protección contra enfermedades.

De esta manera, al identificar el grado de relevancia de los hábitos alimentarios para prevenir estados de malnutrición es posible llevar a cabo estrategias y planes de acción que aboguen por el óptimo estado nutricional y de salud de la comunidad estudiantil.

1.4. Objetivos

Objetivo General:

Evaluar el estado nutricional y su asociación con los hábitos alimentarios de los estudiantes de cuarto año de enfermería con mención en paciente crítico UNAN Managua.

Objetivos Específicos:

- 1.** Caracterizar socio demográficamente a los estudiantes de cuarto año de enfermería con mención en paciente crítico UNAN Managua.
- 2.** Valorar el estado nutricional en los estudiantes de cuarto año de enfermería con mención en paciente crítico UNAN Managua.
- 3.** Identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes de cuarto año de enfermería con mención en paciente crítico UNAN Managua.
- 4.** Determinar la asociación entre estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de cuarto año de enfermería con mención en paciente crítico UNAN Managua.
- 5.** Elaborar una propuesta de plan de intervención para la promoción de hábitos alimentarios saludables.

Capítulo 2

2.1. Marco Referencial

Antecedentes Internacional

Carrión & Zavala (2016) realizaron un estudio que determinó la existencia de asociación significativa entre el estado nutricional, los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los universitarios de 5° ciclo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, mediante un estudio correlacional, descriptivo, analítico y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 90 alumnos donde el 77.8% fueron damas y 22.2% fueron varones. Los resultados indicaron que el 37.8% de los alumnos presentaron sobrepeso, 5.5% mostraron obesidad, en cuanto a los hábitos alimentarios, el 27.8% de los estudiantes exhibieron inadecuados hábitos alimentarios, por último, los resultados señalan que el 32.2% muestra un nivel de actividad física moderado y sólo el 13.3% presenta nivel de actividad intenso. Para asociar las variables se utilizó la prueba de Chi cuadrado evidenciándose que existe asociación significativa entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios.

Un estudio realizado en Perú, a cargo de Chota (2019) y otros investigadores sobre “Factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad nacional de Ucayali”, de carácter descriptivo y corte transversal. La muestra la constituyeron 159 estudiantes seleccionados a través de muestreo por conveniencia. Se utilizó un cuestionario cualitativo como instrumento. Finalmente, los resultados obtenidos indicaron que los factores económicos, sociales y académicos determinan en gran medida los hábitos alimentarios de los sujetos en estudio; además, se sugirieron un conjunto de acciones por parte de las autoridades universitarias, padres de familia y estudiantes para mejorar los hábitos alimentarios de los jóvenes desde el enfoque de los factores determinantes de la conducta alimentaria.

Por otra parte, se realizó una investigación realizada por Duarte (2015) y otros investigadores acerca de “Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá”. Cuyo objetivo principal fue identificar y describir sus hábitos alimentarios y los factores que influyen en su adopción. El estudio es descriptivo y de corte transversal. La muestra la constituyeron tres grupos focales con participación promedio de 12 estudiantes de diferentes carreras de pregrado con edades entre 18 y 25 años, no especificada la cantidad de estudiantes por

sexo. La técnica de recolección de datos fue la entrevista semiestructurada. Se concluyó que, aunque los estudiantes tienen conocimientos acerca de lo que es bueno para ellos en términos de alimentación, en la vida universitaria la organización de las jornadas académicas, la disponibilidad de alimentos y de recursos económicos marcan de manera importante los hábitos y elecciones que realizan.

Nacional

Malespin (2019) y otros investigadores realizaron un estudio con el objetivo de evaluar el estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física de estudiantes de séptimo grado de tres colegios privados del departamento de Masaya, se realizó el estudio de tipo descriptivo de corte transversal y retro prospectivo con una muestra de 150 participantes, información que se adquirió a través de una encuesta. Dentro de los principales resultados destacan: el sexo de mayor predominio fue el femenino de procedencia urbana y entre las edades de 12 y 13 años, la mayor parte de los estudiantes están clasificados según el IMC dentro de parámetros normales, en relación a los hábitos alimentarios presentan una ingesta de agua menor a lo recomendado, en su mayoría el desayuno es omitido y presentan un alto consumo de bebidas industrializadas, con un patrón alimentario compuesto por ocho alimentos altamente energéticos, poco variados con poca fuente de proteína, vitaminas y minerales y con una actividad física escasa o casi nula.

Local

Arana (2016) y otros investigadores realizaron un estudio de tipo descriptivo, prospectivo de corte Transversal, con el objetivo de Evaluar el Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios de estudiantes de primero y segundo año de la carrera de nutrición de UNAN-MANAGUA. El método para recoger la información fue la encuesta donde se encontró que la edad predominante fue de 17 a 21 años, el 87 % son de sexo femenino, 90% del área Urbana, y El 18% compran alimentos en la universidad diariamente, el 78% presentó un estado nutricional normal, el 12% sobrepeso u obesidad y el 10% delgadez. En lo que respecta a hábitos alimentarios, el tiempo de comida que realizan los estudiantes, 35% realizan tres tiempos de comida al día, 16.6% dos tiempos; siendo el almuerzo el tiempo en que más consumen alimentos, el 90% de ellos consume alimentos en la universidad y el 85% consumen comidas rápidas.

2.2. Marco Teórico

2.2.1. Características sociodemográficas

Los datos demográficos se refieren al análisis de la población por edades, situación familiar, grupos étnicos, actividades económicas entre otros. La demografía trata de investigar y encontrar las consecuencias sociales y biológicas (Juárez & Orlando, s.f.). Dentro de las características generales comprendidas en este estudio son las siguientes: Edad, sexo, religión, procedencia, situación laboral y socioeconómica.

Nicaragua situada en América Central, tiene una superficie de 130,373.47 km², se encuentra en la posición 111 de la tabla de población, compuesta por 196 países. Se divide administrativamente en 15 departamentos, dos regiones autónomas y 153 municipios (INIDE, 2018, pág. 2). La población del país en 2018 fue de 6,460,411 personas (INIDE, 2018, pág. 38).

Por su parte, la población estudiantil de la UNAN-Managua para el año académico 2020 constó de 41,017 estudiantes (matriculados) (DGCI, UNAN-Managua, 2020, pág. 10).

2.2.1.1. Edad

Nicaragua es un país de gente mayoritariamente joven. La población menor de 19 años, que incluye a niñas, niños y adolescentes representan el 42% de la población total del país que equivale a 6.2 millones de habitantes según las estimaciones del Instituto de Información de Desarrollo (INIDE). Un 19% pertenece a las edades de 20 a 29 años, un 15% de 30 a 39 años, 10% de 40 a 49 años, 7% de 50 a 59 años y 7% de 60 años a más. (CODENI, 2017)

En lo que respecta a la distribución de la población estudiantil de grado de la UNAN-Managua por rangos de edad, en el año 2017 se reportó que el 26.1% se encuentra entre los 15 a 19 años, el 45.5% entre 20 a 24 años, 14.2% posee entre 25 a 29 años, 6.3% entre los 30 a 34 años, 3.8% entre los 35 a 39 años y 4.1% posee 40 o más años de edad. (UNAN-Managua, 2017)

2.2.1.2. Sexo

En relación al sexo de la población nicaragüense, en el año 2018 se reportó que el 49.3% pertenecía al sexo masculino (3,187,500 habitantes) y 50.7% (3,272,911 habitantes) de sexo femenino.

Por otro lado, en la UNAN-Managua, el 40.59% de los estudiantes corresponden al sexo masculino y el 59.41% al sexo femenino para el año lectivo 2020. (DGCI, UNAN-Managua, 2020, pág. 10)

2.2.1.3. Religión

En lo que respecta a religión en el país, el presidente ejecutivo de M&R Consultores, Raúl Obregón, presentó los resultados de la primera encuesta realizada sobre creencias y prácticas religiosas en Nicaragua de 2019; de lo cual determinó que el 44.3% de la población es católica, 55.4% no católica y 0.3% no creyente. Entre la población no católica, el 38.1% pertenecen a la religión evangélica, 14.7% son creyentes sin denominación y 2.6% pertenecen a otras denominaciones (mormón, testigos de jehová). (Rodríguez, 2019)

2.2.1.4. Procedencia

Procedencia se define como el “origen de algo o el principio de donde nace o deriva” (RAE, s.f.) El concepto puede utilizarse para nombrar a la nacionalidad o en este caso, departamento de procedencia de una persona, así como la procedencia de casco urbano o rural.

En este sentido, la población de Nicaragua se distribuye de la siguiente manera según departamento de acuerdo al Anuario Estadístico 2018: 4.1% de Nueva Segovia, 7% de Jinotega, 3% de Madriz, 3.5% de Estelí, 7% de Chinandega, 6.5% de León, 7.4% de Matagalpa, 3% de Boaco, 24% de Managua, 6% de Masaya, 3% de Chontales, 3.3% de Granada, 3% de Carazo, 3% de Rivas, 2% de Río San Juan, 8% de RACCN y 6.2% de RACCS. (INIDE, 2018, págs. 50-53)

En relación a la distribución por área urbana y rural, el 58.4% pertenece al área urbana y 41.6% al área rural (INIDE, 2018, págs. 50-53).

Ahora bien, en relación a los estudiantes de grado de la UNAN-Managua, en el año 2017 la distribución por departamento fue de la siguiente manera: 2.3% de Boaco, 7.5% de Carazo, 0.6% de Chinandega, 7.1% de Chontales, 9.4% de Estelí, 3.4% de Granada, 1.5% de Jinotega, 0.9% de León, 1.2% de Madriz, 35.7% de Managua, 9.2% de Masaya, 13.3% de Matagalpa, 1.6% de Nueva

Segovia, 1.4% de RACCN, 0.7% de RACCS, 1.7% de Río San Juan y 2.5% de Rivas. (UNAN-Managua, 2017)

2.2.1.5. Situación laboral y socioeconómica

En el cuarto trimestre de 2019, la tasa global de participación laboral se ubicó en 71.5 por ciento, observándose una reducción de 0.5 puntos porcentuales a lo registrado en el mismo período del año 2018, según los resultados de la ECH. (INIDE, 2020, pág. 3)

También se reportó que en esta misma fecha “la tasa neta de ocupación se ubicó en 95.1 por ciento, mostrando un incremento de 0.4 puntos porcentuales respecto al cuarto trimestre de 2018” (INIDE, 2020, pág. 5).

Ahora bien, en cuanto al desempleo “en el cuarto trimestre de 2019, la tasa de desempleo abierto a nivel nacional se ubicó en 4.9 por ciento, registrando una reducción de 0.4 puntos porcentuales en relación al cuarto trimestre de 2018” (INIDE, 2020).

Por otra parte, “el 46.9 por ciento de la población ocupada se encuentra en el subempleo, mostrando una reducción de 3.2 puntos porcentuales en relación al mismo trimestre del año 2018” (INIDE, 2020, pág. 9). El promedio anual del salario por categoría institucional en el 2018 fue de C\$8,791.2 a nivel nacional (INIDE, 2018).

Con respecto a la población estudiantil de grado de la UNAN, el 35.8% fueron reportados como trabajadores y 64.2% como no trabajadores en el año lectivo 2017 (UNAN-Managua, 2017).

En lo que respecta al programa de becas que ofrece la universidad, se brindó un total de 1119 becas internas y 3798 becas académicas externas; con una ejecución de presupuesto de C\$11,856,442.03 para las becas internas y C\$5,404,600.00 para las becas externas. (DGCI, UNAN-Managua, 2020)

2.2.2. Estado nutricional

El estado nutricional es como el reflejo del estado de salud. Por otro lado, se afirma sobre el estado nutricional como la condición corporal resultante del equilibrio entre la ingesta de alimentos y su uso por el organismo para el requerimiento fisiológico (Ravasco P., 2010)

Se establece que el estado nutricional de cada individuo viene a depender del cumplimiento de múltiples condiciones acordes y necesarias a cada etapa de vida: “Que los alimentos sean suficientemente variados, de calidad e higiénicos y que cada miembro de la familia disfrute de un estado de salud que le permita beneficiarse desde el punto de vista nutricional, de los alimentos consumidos” (Pérez D., 2007)

Se considera que el estado nutricional no sólo describe la salud de una persona, sino que también es un factor que determina el grado de desarrollo de un país, el bienestar social y el nivel de vida de su población (Fernández J. Aranda E, 2014). Por lo tanto, para conocer el estado nutricional de las personas es necesario realizar la denominada evaluación nutricional.

En relación al estado nutricional de la población nicaragüense, un informe de la OMS reveló que el 2017 el 61.6% presentó obesidad y un 46.1% sobrepeso. (García, 2018)

Evaluación nutricional

La evaluación nutricional se ha definido como el mecanismo de valoración que permite identificar diversos factores que determinan el estado de salud de las personas y de intervenir en el momento adecuado a la población que presente algún riesgo nutricional. (Cruz R., 2014)

La evaluación de la situación nutricional posibilita reconocer los factores que llevaron a presentar el estado nutricional en la actualidad, de esta manera se distingue algunos componentes determinantes del estilo de vida tales como hábitos alimentarios, frecuencia de consumo de alimentos, educación alimentaria y práctica cotidiana de actividad física.

2.2.2.1. Evaluación antropométrica

La evaluación antropométrica es definida como en la medición de las proporciones y composición integral del cuerpo humano, factores que son afectados según el grupo etario. Los indicadores antropométricos miden en el caso de los adultos las dimensiones físicas para a partir

de ellas determinar la composición corporal total. Son fácilmente aplicables, de relativo bajo costo y desarrollables en múltiples momentos y para distintas personas.

Peso

El peso se encuentra delimitado como aquel parámetro antropométrico habitual tanto en consulta como en hospitalización, indica masa global, útil para orientar la intervención y para determinar el diagnóstico en el ámbito nutricional. De igual modo el peso representa una estimación aproximada de las reservas totales de grasa y músculo. (Mahan, Escott-Stump, & Raymond, 2013)

Talla

La talla o estatura es un indicador antropométrico que es utilizado para la valoración del estado nutricional (M, 2009) Mide la estatura del cuerpo humano desde la planta de los pies hasta el cráneo (Gutiérrez H., 2011).

2.2.2.2. IMC

Es un indicador de la relación entre el peso y la talla, se utiliza para identificar el sobrepeso y la obesidad. Pese a que no identifica entre el componente graso y los no grasos, es el método más utilizado para evaluar el nivel de riesgo relacionado a la obesidad. Se obtiene dividiendo el peso en kilogramos por su talla en metros al cuadrado (kg/m²) (Organización Mundial de La Salud).

$$IMC = \frac{Peso}{Talla \text{ Cm}^2}$$

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

2.2.3. Hábitos alimentarios

Los hábitos son herramientas para crear facultades o capacidades requeridas en múltiples situaciones de la vida (UNICEF, 2016). Se define como hábito, “una disposición adquirida por actos repetidos, una manera de ser y de cómo vivir. Estos forman parte de la herencia social que el individuo incorpora en el proceso de sociabilización”. Además, los hábitos son el resultado de una edificación social y por tanto sensible a modificaciones relacionadas al entorno que abarca a cada persona. (R., 2012)

2.2.3.1. Hábitos alimentarios adecuados

Según la Organización Mundial de la Salud son conductas que se adquieren en los primeros años de vida e implican tener una alimentación sana, en la cual haya una relación entre la ingesta calórica y el gasto calórico. En la dieta se debe tener en cuenta que las grasas no superen el 30 % de la ingesta calórica total al día, “lo que implica dejar de consumir grasas saturadas para consumir grasas no saturadas y eliminar gradualmente las grasas industriales tipo trans” (OMS, 2016) Para tener una dieta saludable también se debe tener en cuenta lo siguiente: “limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10 % de la ingesta calórica total, mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios y comer 5 porciones entre frutas y verduras al día” (OMS, 2016).

2.2.3.2. Hábitos alimentarios inadecuados

Los hábitos alimentarios inadecuados son aquellas costumbres que predisponen a un individuo a sufrir enfermedades tales como: sobrepeso, obesidad, enfermedades crónicas no transmisibles, diabetes mellitus tipo II, etc. Esto se debe a que ahora se consumen más alimentos hipercalóricos, más grasas saturadas, más grasas tipo trans, más azúcares libres y más sal o sodio; además, hay muchas personas que no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietaria, como por ejemplo en cereales integrales”. (OMS, 2016)

2.2.3.3. Hábitos de masticación

Masticar es el proceso de trituración de alimentos mediante el uso de dientes para convertirlos en piezas más pequeñas. (Asmiza & Ali, 2020) Para el control de la ingesta de alimentos, los datos de masticación podrían utilizarse para comprender los patrones de alimentación y los hábitos alimentarios de las personas.

Según refiere Zanin (2022), masticar rápido es uno de los factores de riesgo para desarrollar sobrepeso y obesidad. Esto ocurre debido a que el organismo no tiene suficiente tiempo para que las señales de saciedad lleguen al cerebro, haciendo con que se ingiera más cantidad de alimentos y a su vez más calorías de las que el organismo necesita, favoreciendo así la ganancia de peso.

2.2.3.4. Tiempos de comida

Es muy importante tener un horario fijo para consumir los alimentos, ya que regularlos facilitará una buena alimentación. Si se come fuera de las horas establecidas, suele aparecer el picoteo de alimentos hipercalóricos y de sabor intenso, lo que lleva a que se descontrole el apetito y se pierda el gusto por los alimentos más adecuados y habituales. De esta forma no se suelen consumir los alimentos necesarios para una dieta sana y se comen, en cambio, muchos alimentos con poco valor nutritivo y por ende perjudiciales para la salud.

Según FAO (s.f.), para hacer una buena distribución de los alimentos durante el día es aconsejable realizar tres comidas principales y dos meriendas. Al realizar 5 comidas al día se evita que el organismo sufra largos períodos sin aporte energético y provoca que la ingesta sea más pausada y equilibrada.

De acuerdo con Rey (2020), si se consumen grandes cantidades de alimentos pocas veces al día, el metabolismo se enlentece y se acumula más grasa corporal. De esta forma, en cada comida se ingieren más calorías porque se llega con más hambre debido a las horas prolongadas sin comer.

Por su parte, en relación a la importancia de los tiempos de comida, destaca que el desayuno es considerado la comida más importante del día debido a que los alimentos que se ingieren son los primeros después de un largo periodo de ayuno derivado de las horas en las que se está dormido; el desayuno además precede las horas del día en las que se lleva mayor actividad y, por lo tanto, mayor gasto de energía, en cuanto a las meriendas estas satisfacen el apetito y ayudan a mantener los niveles de energía estable durante el día, por otro lado el almuerzo aporta la energía que el cuerpo necesita para afrontar las actividades de la tarde. La cena ha de complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en las comidas. (Gob México, 2015).

2.2.3.5. Tiempo y lugar para consumo de alimentos

Es importante dedicar el tiempo suficiente y necesario para consumir con calma los alimentos. Debido al ritmo de vida de hoy en día se come mientras se realiza otra actividad. Según la OMS se debe dedicar no menos de 40 minutos para la ingesta de los alimentos para evitar trastornos que afecten la salud. (Suárez, Echevoyen, & Cerdeña, 2011)

El hábito de dedicar poco tiempo para la ingesta de los alimentos no nos permite atender a la conducta de comer, por lo que se come más y más rápido, sin darle mucha importancia a qué se está comiendo, sino más bien a lo compatible que sea lo que se come con la actividad que se está realizando (CrearSaud, 2021). El lugar y ambiente donde se deben de ingerir los alimentos, sin duda condiciona la ingesta de los alimentos y juega un roll muy importante para en el mantenimiento de la salud. por eso es fundamental que se escoja bien el lugar adecuado para la ingesta de los alimentos.

2.2.3.6. Ingesta diaria de agua

El agua debe formar parte de la base fundamental de las recomendaciones nutricionales, ya que se trata de un elemento esencial para mantener una correcta hidratación y evitar los efectos negativos que la deshidratación puede llegar a provocar en el organismo.

Recomendación ingesta total de agua

Las principales instituciones a nivel mundial y europeo, como la OMS y la EFSA, recomiendan beber 2 litros al día en las mujeres adultas y 2,5 litros diarios en los hombres adultos, bajo condiciones normales de actividad y temperatura, indicando que el 80% sea por ingesta directa de agua y un 20% a través de los alimentos que se toman. (OMS, 2019)

2.2.3.7. Métodos de cocción de los alimentos

La mayoría de los alimentos contienen una serie de nutrientes en su interior. Sin embargo, tanto la cantidad como las características de estos se pueden ver alteradas en función de la forma en la que se preparen y la temperatura alcanzada en su cocción.

La función básica y principal de la cocción de los alimentos es hacerlos digeribles, eliminar posibles bacterias presentes cuando están crudos, conseguir que resulten apetitosos y proporcionarles la temperatura más adecuada en cada caso. Pero además de estos efectos más o

menos visibles y evidentes, las técnicas de cocción empleadas producen en cada alimento algo que puede llegar a alterar su textura, su sabor, su aspecto y, sobre todo, su valor nutricional. (Nieto, 2014)

✓ Asado

Los alimentos se exponen a una fuente de calor (fuego, brasas o el aire caliente del horno) con un mínimo de grasa. La cocción se realiza a fuego lento o a baja temperatura, de forma que el calor se reparte gradualmente por todo el alimento.

✓ Vapor

En esta técnica el vapor de agua caliente es el responsable de la cocción de los alimentos. Para ello, se utiliza una vaporera (recipiente tipo rejilla o en forma de malla), colador o cestillo, en el que se colocan los alimentos y que se introduce sobre otro recipiente con agua en ebullición.

✓ Fritura

Se trata del proceso de cocción total de un alimento en un medio graso (aceite) a una temperatura elevada (160°C-200°C). Es una de las formas más rápidas de cocinar y, también, la más calórica, debido a la cantidad de aceite que necesita.

✓ Plancha

Los alimentos se colocan directamente sobre la plancha. El aceite, si se utiliza, se debe echar en el alimento, no sobre la plancha.

✓ Horneado

El horneado se basa en la preparación del alimento dentro del horno, colocándolo sobre bandejas o cazuelas especiales y sometiéndolo al calor que se transmite por radiación y convección y a una temperatura elevada.

2.2.3.8. Adición de sal a los alimentos

El consumo de menos de 5 g/sal (<2 g de sodio) por adulto/por día, de todas las fuentes, es la ingesta recomendada por la OMS y el objetivo que los países deben alcanzar con sus iniciativas de reducción de sal/sodio en la dieta. El consumo de sal/sodio en la Región de las Américas está muy por encima del nivel recomendado. Entre ocho países de la Región con datos a 2015, la ingesta

diaria de sal por persona oscila entre 8,5 y 15 g. Las dietas con alto contenido de sodio están asociadas con un mayor riesgo de desarrollar presión sanguínea alta, que es la principal causa de accidentes cerebrovasculares y enfermedad cardiovascular. A pesar de lo que piensa mucha gente, la mayoría del sodio dietético (más del 70%) proviene del consumo de alimentos envasados y preparados, y no de la sal de mesa que se añade a la comida mientras se cocina. (OPS/OMS, 2019)

Como ingrediente alimenticio, el sodio tiene múltiples usos: curar carne, hornear, espesar, conservar la humedad, ensalzar el sabor (incluso el de otros ingredientes) y conservar.

2.2.3.9. Elección de alimentos en la universidad

En la oferta de los comedores universitarios, al día de hoy, podemos encontrar una variedad de alimentos. Sin embargo, la ausencia de una figura de autoridad que oriente o guíe a los estudiantes sobre qué deben comer, la influencia de la dieta del resto de compañeros o, directamente, la falta de voluntad o despreocupación por la dieta, complican esta elección.

Aunque no podemos generalizar, las dietas de este sector de la población suelen incluir una alta presencia de carne, alcohol y comida chatarra, frente a un deficiente consumo de frutas y verduras

Se pueden aplicar estrategias para comer sano, entre ellas el tamaño de los platos, la inclusión de etiquetas nutricionales o el orden en el que se muestran los productos pueden dirigir el comportamiento de los comensales hacia opciones más saludables. Estar informados sobre qué comemos es primordial.

- **Programa Universidad Saludable UNAN Managua:**

En este marco el Programa de Universidad Saludable desde el año 2008, ha promovido un estilo de vida saludable en la comunidad universitaria, como estrategia fundamental para la concientización y sensibilización que garantice un entorno de trabajo saludable. Sin embargo, a partir del año 2020, el programa se plantea la visión de trascender a lo físico, lo mental y lo social bajo un enfoque multidisciplinario. (Extensión Universitaria, 2021)

Objetivo General de Programa:

Modelar institucionalmente una cultura promotora del ambiente y auto cuidado de la salud, a través de procesos transversales participativos, colaborativos e incluyentes, incorporados en el quehacer

sustantivo de la Universidad, como son la formación, investigación, extensión y gestión, con el protagonismo de la comunidad universitaria, para la creación de entornos favorables.

Principales acciones del programa: Normativas, estudios e investigaciones, cursos presenciales y virtuales, capacitaciones, campañas, ferias, diseño y divulgación didáctico, seguimiento y evaluación para la mejora continua del programa.

Componentes del programa: Salud integral, ambiente y entorno saludables.

Actividades realizadas en el año 2020:

- ✓ **Eje temático actividad física:** Desarrollo del trabajo cardiovascular (aeróbico), desarrollo de actividades relacionadas con la fuerza y/o resistencia muscular, aplicación de actividades relacionadas con la flexibilidad y relajación, creación de gimnasia al aire libre.
- ✓ **Eje temático salud sexual:** Ofrecer talleres, cursos, charlas o seminarios en temas relacionados a las características de la adolescencia, el riesgo preconcepcional, infecciones de transmisión sexual, dar consejerías individuales o de pareja, capacitar a los equipos promotores de Salud y grupos básicos de trabajo en temas relacionados con sexualidad en los diferentes ciclos de vida, incidir en las familias más vulnerables impartiendo charlas educativas, divulgar mensajes educativos sobre una sexualidad responsable a través de los medios disponibles.
- ✓ **Eje temático salud integral:** Desarrollo de estilos y prácticas saludables que promuevan estilos y actitudes que aseguren el cuidado de la salud y mejores la calidad de vida de la población, creación de ambientes y entornos saludables que aseguren la calidad de vida, orientación sobre los servicios saludables en salud. (Extensión Universitaria, 2021)

2.2.3.10. Factores determinantes de los hábitos alimentarios

Alimentarse puede que sea una necesidad básica con la cual obtenemos la energía y nutrientes necesarios para vivir, pero comer va más allá del instinto de saciar el hambre. El comportamiento alimentario está influenciado por las características intrínsecas y extrínsecas del individuo, además del entorno en el que se desenvuelve. Eventualmente estos aspectos se convierten en factores que influyen ya sea indirecta o directamente en sus hábitos alimentarios. (Deliens, Clarys, De Bourdeaudhuij, & Deforche, 2014)

- **Factores económicos**

La OMS afirma que los factores económicos juegan un papel crucial y podrían afectar el estado nutricional y la salud personal, siendo un factor determinante de los hábitos alimentarios.

Ingresos económicos

Los ingresos económicos determinan las elecciones alimentarias y comportamientos que, eventualmente, pueden conducir a enfermedades relacionadas con la dieta (Eufic, 2011). El creciente aumento del precio de la canasta básica alimentaria también es un obstáculo para que las familias de bajos ingresos tengan acceso a una dieta saludable, según INIDE en enero del 2022 el precio llegó a los C\$11,334.25 córdobas (INIDE, s.f.). Este monto representa el 158% del salario mínimo promedio en el país, que se traduce en C\$6518.24 córdobas para el año 2021 (Muñoz, 2021).

En contraste con el elevado precio de la canasta básica alimentaria nicaragüense, cada vez más familias con bajos recursos optan por adquirir alimentos ultra procesados con alta densidad calórica, azúcares añadidos y grasas saturadas debido a su fácil acceso físico y bajo costo resultado del bajo costo de materias primas, producción y manufactura de dichos productos (OPS, 2015). Su consumo se ha relacionado con dietas de menor calidad, dieta de menor costo y un nivel económico más bajo (Drewnowski, 2011).

Por otra parte, desde la perspectiva de las estrategias familiares de vida, la combinación de estudiar y trabajar de los universitarios es una estrategia para asegurar la reproducción material de las familias en casos de escasez de recursos económicos. Aunque en una unidad doméstica tradicional el jefe del hogar es quien se encarga principalmente de la manutención, la mano de obra de la esposa o los hijos puede utilizarse para compensar la pérdida de ingresos del jefe o su ausencia como proveedor. Por lo tanto, la combinación de las actividades escolares y laborales puede entenderse como una respuesta de los jóvenes ante las estrategias de sobrevivencia de los grupos domésticos para hacer frente a las dificultades económicas. (Cruz, Vargas, Hernández, & Rodríguez, 2017)

- **Factores sociales**

Los factores sociales y ambientales influyen poderosamente en la elección de alimentos. y comportamientos relacionados con la nutrición.

Entorno físico / construido

El entorno construido incluye todos los aspectos del entorno que son modificados por humanos, incluidos los puntos de venta de alimentos (p. ej., supermercados), hogares, escuelas, lugares de trabajo, parques, áreas industriales y carreteras. Existe un creciente cuerpo de evidencia de que los entornos construidos en relación con la alimentación y la actividad física tienen importantes impactos en la salud. (Economics, s.f.)

Lugares de trabajo, escuelas y hogares

Los alimentos disponibles en los lugares de estudio o cerca de ellos también tienden a ser convenientes, de bajo costo y que se venden bien. En la mayoría de las escuelas o universidades, hay alimentos disponibles y accesibles. Cada vez más, las ofertas a la carta, las máquinas expendedoras, y los comedores universitarios ofrecen alimentos poco nutritivos. Se ha demostrado que lo que está disponible en los entornos escolares afecta los comportamientos alimentarios de los jóvenes. El acceso limitado de alimentos saludables y convenientes en muchos entornos puede limitar las buenas opciones y dificultan la alimentación saludable. (Economics, s.f.)

- **Relaciones sociales**

La sociedad ha sido descrita como un grupo de personas que interactúan en un territorio que tienen instituciones compartidas, relaciones características y una cultura común. La mayor parte de la comida ocurre en presencia de otras personas. El efecto puede ser positivo o negativo en términos de alimentación saludable, en parte porque la familia y los amigos sirven como modelos y también como influencia negativa. (Economics, s.f.)

Por ejemplo, existe evidencia de que comer con otras personas puede provocar comer más comida en comparación con comer solo, especialmente cuando son personas conocidas. Comer con otros puede resultar en presión para comer alimentos con alto contenido de grasa. Los propios patrones de alimentación de los padres probablemente influyan en los de sus hijos, y ha sido

demonstró que los niños y jóvenes que comen con sus familias más días de la semana tienen dietas de mejor calidad que aquellos que comen con sus familias con menos frecuencia. (Economics, s.f.)

Publicidad

El entorno actual saturado de medios ha experimentado un proceso revolucionario de cambios en las dos últimas décadas, lo que ha dado como resultado la disponibilidad de numerosos canales de televisión, estaciones de radio, sitios web y otras vías de comunicación emergentes. (Economics, s.f.)

Los medios de comunicación son la principal fuente de información sobre alimentación y nutrición para muchas personas, lo que las convierte colectivamente en una fuente importante de educación nutricional informal (Economics, s.f.).

Los medios han demostrado una poderosa capacidad para persuadir y el sistema alimentario en gran escala es el mayor anunciante de la economía. La mayoría de la publicidad alimentaria se dirigen a promover el consumo de alimentos procesados con alto contenido de grasa y / o azúcar. Existe evidencia de que estas actividades de marketing influyen en las elecciones alimentarias. La fuerte presencia de la publicidad, junto con la cantidad de tiempo que las personas están expuestas a los medios de comunicación y están expuestos al marketing, hace que estas influencias sean considerables. (Economics, s.f.)

- **Factores culturales**

La cultura ha sido descrita como el conocimiento, tradiciones, creencias, valores, y patrones de comportamiento que se desarrollan, aprenden, comparten y transforman por miembros de un grupo. Es una cosmovisión que comparte un grupo, y por tanto influye en las percepciones sobre la alimentación y la salud. Las prácticas culturales y la familia de origen tienen un impacto importante en la elección de alimentos y las prácticas alimentarias incluso en sociedades modernas y multiétnicas donde muchos diferentes tipos de cocina están disponibles. (Economics, s.f.)

Las reglas culturales a menudo especifican qué alimentos se consideran aceptables. y preferible, y la cantidad y combinación de varias categorías de alimentos que son apropiados para diversas ocasiones. Las prácticas culturales de familiares y amigos, especialmente en momentos de

celebraciones especiales, brinde ocasiones para comer alimentos determinados cultural o étnicamente. (Economics, s.f.)

- **Factores académicos**

Conocimientos sobre nutrición

Los conocimientos en nutrición son vitales para obtener y conservar la salud, y por ello es fundamental que los profesionales de la salud obtengan durante su formación un nivel adecuado de conocimientos en este campo, puesto que son los principales responsables de transmitirlo a la población en general, jugando de esta manera un papel esencial en la salud. (López, y otros, 2017)

Conceptos básicos

- **Nutrición:** Es el proceso mediante el cual el cuerpo aprovecha los nutrientes de los alimentos ingeridos. Implica masticación, deglución, digestión, absorción, asimilación y excreción.
- **Alimentación:** Es el acto de proveerse de alimentos, se necesita seleccionar los alimentos, prepararlos y posteriormente consumirlos. (Guerrero, s.f.)
- **Alimentación saludable:** Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado (Minsalud Colombia, 2014).

Horarios académicos

La tendencia a adoptar malos hábitos de alimentación y sedentarismo en la etapa universitaria puede verse agravada en los estudiantes universitarios por el estrés y carga de horario que conducen al consumo de comidas rápidas poco nutritivas, a la irregularidad en los horarios de alimentación, lo que los hace susceptibles a desarrollar obesidad. (Revista Electrónica de Portales Médicos, 2015)

Así mismo, la falta de disponibilidad de tiempo para realizar los horarios de alimentación es uno de los principales factores para no cumplir con las normas establecidas de alimentación saludable (Revista Electrónica de Portales Médicos, 2015).

- **Factores psicológicos**

Estrés

El efecto del estrés sobre la ingesta de alimentos depende de cada individuo. En general, algunas personas comen más de lo normal, y otras menos de lo normal, cuando se ven sometidas a estrés.

Los mecanismos que se han propuesto como explicación de los cambios en la alimentación y la elección de alimento motivados por el estrés son: diferencias en la motivación (reducción de la preocupación por el control del peso), mecanismos fisiológicos (reducción del apetito causada por los procesos vinculados al estrés), y cambios de tipo práctico en cuanto a las oportunidades de ingesta de alimentos, la disponibilidad de alimentos y la preparación de las comidas. (Eufic, 2011)

Estado de ánimo

En la actualidad, se reconoce que los alimentos tienen influencia sobre nuestro estado de ánimo y que el estado de ánimo ejerce una gran influencia sobre la elección de alimentos (Eufic, 2011).

La influencia de los alimentos sobre el estado de ánimo está relacionada, en parte, con las actitudes hacia alimentos concretos. Muchas personas tienen una relación ambivalente con la comida: quieren disfrutar de ella, pero están preocupadas por su peso, y viven esa relación como una batalla. (Eufic, 2011)

Las mujeres manifiestan tener antojos más frecuentemente que los hombres. Parece que los estados depresivos afectan a la intensidad de dichos antojos. Asimismo, se notifican más antojos en las fases premenstruales; dichas fases se caracterizan por ser momentos en los que la ingesta total de alimentos aumenta, a la par que se produce un cambio en el índice metabólico basal. (Eufic, 2011)

2.2.3.11. Herramientas para la evaluación de consumo de alimentos

- **Frecuencia de consumo de alimentos**

El método de Frecuencia de Consumo de Alimentos pide a los entrevistados que reporten su frecuencia usual de consumo de cada alimento de una lista de alimentos por un periodo específico. Se recolecta información sobre la frecuencia, y en algunas ocasiones el tamaño de la porción. (INCAP, 2006)

- **Patrón de consumo alimentario**

El patrón alimentario de la población es la costumbre alimentaria y se refiere al grupo de alimentos usados/ consumidos frecuentemente en la mayoría de las familias. Se consideran parte del patrón los alimentos que son consumidos por mayor o igual a 50% de la población por 3 o más veces a la semana. (INTA-FAO, 2011)

2.2.4. Asociación entre estado nutricional y hábitos alimentarios

2.2.4.1. Prueba de chi-cuadrado

La prueba chi-cuadrado es una de las más conocidas y utilizadas para analizar variables nominales o cualitativas, es decir, para determinar la existencia o no de independencia entre dos variables. Que dos variables sean independientes significa que no tienen relación, y que por lo tanto una no depende de la otra, ni viceversa. (Ruiz, 2018)

Así, con el estudio de la independencia, se origina también un método para verificar si las frecuencias observadas en cada categoría son compatibles con la independencia entre ambas variables (Ruiz, 2018).

Para evaluar la independencia entre las variables, se calculan los valores que indicarían la independencia absoluta, lo que se denomina “frecuencias esperadas”, comparándolos con las frecuencias de la muestra (Ruiz, 2018).

La hipótesis nula (H0) indica que ambas variables son independientes, mientras que la hipótesis alternativa (H1) indica que las variables tienen algún grado de asociación o relación (Ruiz, 2018).

La fórmula es la siguiente:

$$X^2 (df) = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

X^2 = Chi cuadrada

df = grados de libertad

\sum = sumatoria

O = eventos observados

E = eventos esperados (Ruiz, 2018)

2.2.4.2. Relación entre estado nutricional y hábitos alimentarios

De acuerdo con FAO (s.f.), el estado nutricional está directamente ligado al aporte de energía y nutrientes de la dieta de cada individuo. En caso que se presente una alteración en el estado nutricional, es causado por un desequilibrio entre las necesidades y la ingesta de energía y nutrientes, y si esta situación se mantiene por un periodo prolongado se producen diversas enfermedades, ya sea por deficiente ingesta de energía o nutrientes (desnutrición, anemia nutricional, osteoporosis) o por excesiva ingesta de energía (obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial).

La OMS establece que un individuo con hábitos alimentarios que coinciden con las pautas generales para una alimentación saludable tiende a mantener un estado nutricional y salud óptimos; por el contrario, los hábitos alimentarios inadecuados predisponen a un individuo a malnutrición por exceso como sobrepeso y obesidad. (OMS, 2016)

Por otra parte, según FAO los malos hábitos alimentarios son solamente uno de los diversos factores que pueden causar obesidad. No obstante, el principal causante de dicha condición es el consumo excesivo de energía y grasas en conjunto con poca actividad física y, provocando por ende un bajo gasto energético. (FAO, s.f.)

Capítulo 3

3.1. Diseño metodológico

3.1.1. Tipo de estudio

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

3.1.2. Área de estudio

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

3.1.3. Universo y muestra y muestreo

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

Criterios de inclusión

- Que sean estudiantes activos de cuarto año de Enfermería con mención en Paciente Crítico de la UNAN-Managua.
- Que deseen participar en el estudio.
- Que firmen el consentimiento informado.
- Que dispongan de tiempo suficiente para responder la encuesta y para la realización de medidas antropométricas.

Criterios de exclusión

- Que no sean estudiantes activos de cuarto año de Enfermería con mención en Paciente Crítico de la UNAN-Managua.

- Que no deseen participar en el estudio.
- Que no firmen el consentimiento informado.
- Que no dispongan de tiempo suficiente para responder la encuesta y para la realización de medidas antropométricas.

3.1.4. Fuente de información

La fuente de información del presente estudio es primaria, ya que se abocó a la fuente original de datos a través del instrumento de encuesta estructurada y dirigida a los estudiantes de cuarto año de enfermería con mención en paciente crítico de UNAN Managua.

3.1.5. Descripción de los instrumentos

Se hizo entrega del consentimiento informado a todos los sujetos en estudio y los que aceptaron participar en la investigación se realizó el proceso de recolección de datos antropométricos de peso y talla. El instrumento utilizado para la recolección de datos fue la encuesta estructurada que fue enviada y completada en línea por los sujetos de estudio a través de la página Online Encuestas®. De acuerdo con las variables del presente estudio el instrumento se estructura de la siguiente manera:

- Acápite I: Datos sociodemográficos.
- Acápite II: Hábitos alimentarios.
- Acápite III: Factores determinantes de los hábitos alimentarios, incluyendo factores económicos, sociales, culturales, académicos y psicológicos.
- Acápite IV: Frecuencia de consumo de alimentos.

3.1.6. Plan de tabulación y análisis de datos

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

Para la evaluación del estado nutricional se hizo uso de la tabla de referencia del Índice de Masa Corporal.

Para calificar los hábitos alimentarios se hizo uso del acápite II y IV de la encuesta, la cual consta de 13 ítems: 10 ítems en el acápite II relacionado a los hábitos alimentarios, 17 ítems en el acápite III sobre factores determinantes de los hábitos alimentarios y 1 ítem en el acápite IV correspondiente a la frecuencia de consumo alimentario.

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

3.1.7. Definición y operacionalización de variables e indicadores (MOVI)

<u>Objetivo general:</u> Evaluar el estado nutricional y su asociación con los hábitos alimentarios de los estudiantes de cuarto año de enfermería con mención en paciente crítico UNAN Managua.				
Objetivo específico	Variable conceptual	Subvariable	Indicador	Técnica de recolección
Caracterizar socio demográficamente a los estudiantes de cuarto año de enfermería con mención en paciente crítico UNAN Managua.	Corresponde al conjunto de características biológicas, socioeconómico, culturales que están presentes en la población sujeta a estudio, tomando aquellas que puedan ser medibles. modalidad en los diversos medios donde se desenvuelva el sujeto (Juárez & Orlando, s.f.).	Demografía	Edad	Encuesta
			Sexo	
			Procedencia	
		Social	Religión	
			Situación laboral y familiar	
Valorar el estado nutricional en los estudiantes de cuarto año de enfermería con mención en paciente crítico UNAN Managua.	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 (FAO, 2019).	Peso	IMC	Antropometría
		Talla		

Identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes de cuarto año de enfermería con mención en paciente crítico UNAN Managua.	Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales (FEN, 2014).	Hábitos alimentarios	Hábitos de masticación	Encuesta
			Tiempos de comida	
			Tiempo y lugar para consumo de alimentos	
			Ingesta diaria de agua	
			Métodos de cocción	
			Adición de sal a los alimentos	
			Elección de alimentos en la universidad	
		Factores determinantes de los hábitos alimentarios	Factores económicos	
			Factores sociales	
			Factores culturales	
Factores académicos				
Patrón de consumo de alimentos	Factores psicológicos			
	Frecuencia de consumo de alimentos			
Determinar la asociación entre estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de cuarto año de enfermería con mención en paciente crítico UNAN Managua.	En los estudios clínicos, el concepto de asociación se refiere a la existencia de un vínculo de dependencia entre una variable y otra (Araujo, 2011).	Estado nutricional	Prueba estadística Chi-Cuadrado	Encuesta
		Hábitos alimentarios		

Capítulo 4

4.1. Análisis y discusión de Resultados

4.1.1. Características sociodemográficas

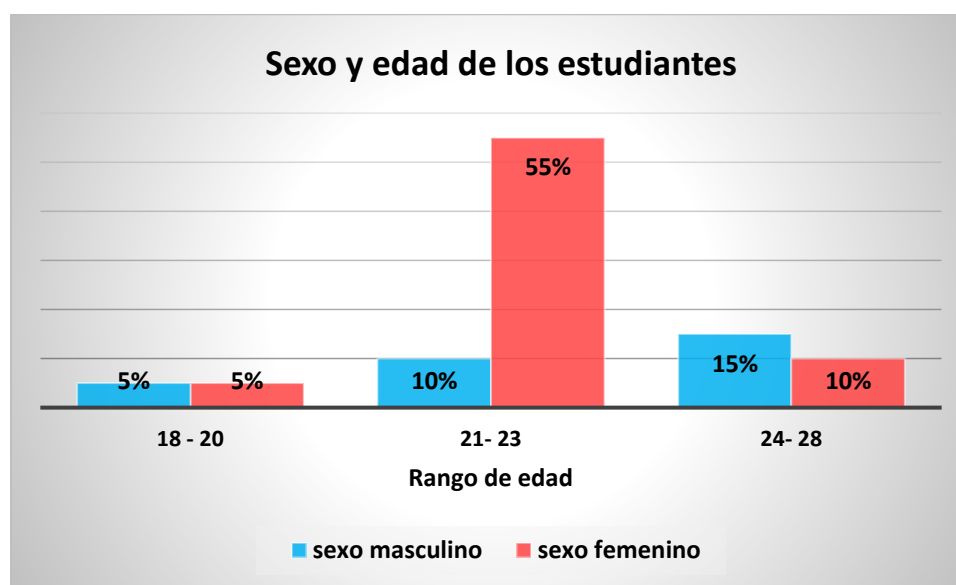


Figura 1. Sexo y edad de los estudiantes

En la figura 1, se muestra que el 65% de la población se encuentra entre las edades de 21 a 23 años. El 70 % corresponde al sexo femenino, datos comparados con ENDESA (2012) refiere que el 51% de la población pertenece al sexo femenino.

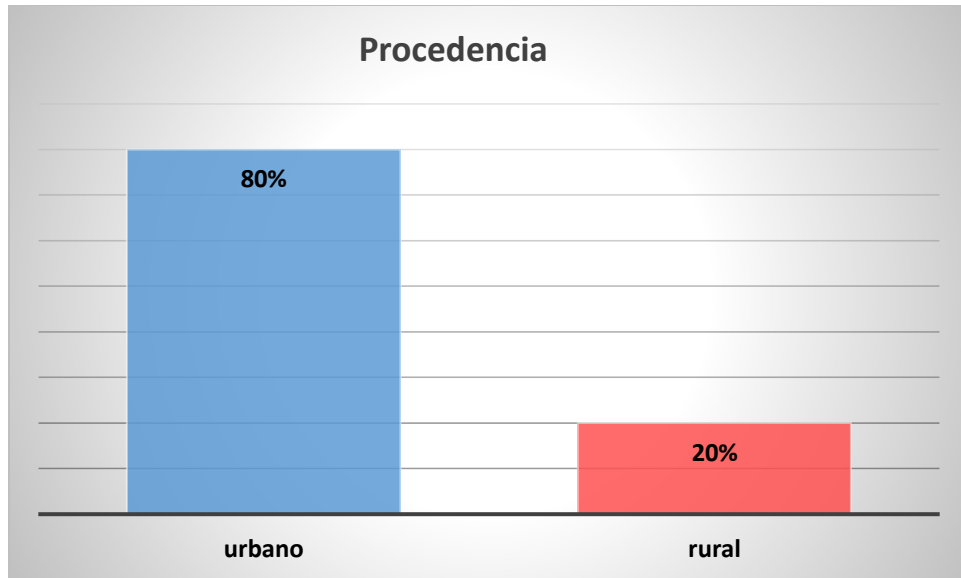


Figura 2. Procedencia

En la figura 2 se evidenció que el 80% de la población es procedente del casco urbano de managua. Esto concuerda con lo descrito en el censo de población del INIDE, que afirma que la mayor procedencia de las personas de la población pertenece al casco urbano. (ENDESA, 2012)

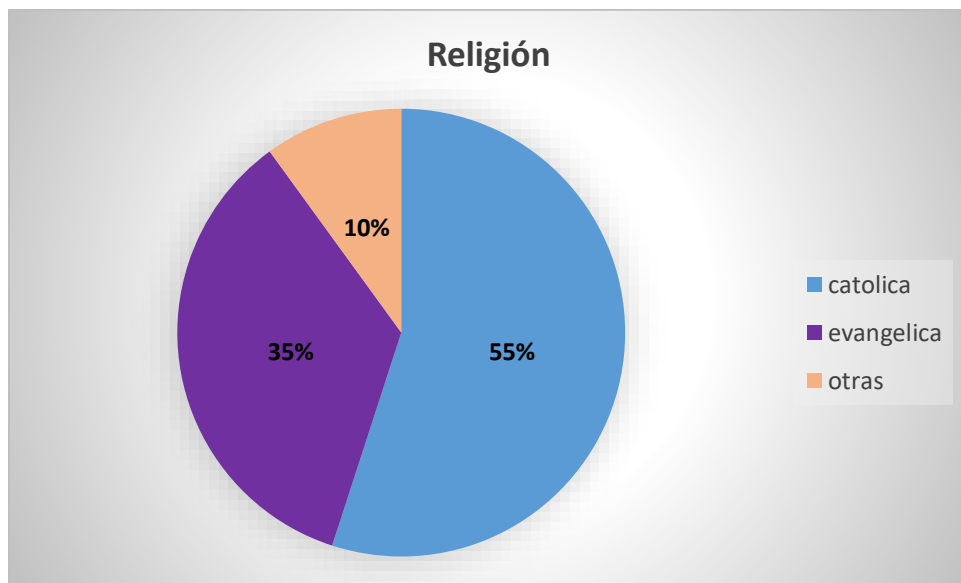


Figura 3. Religión

En la figura 3, se puede observar que el 55% de la población profesa la religión católica, seguida con un 35% de la evangélica. Datos similares reporta el censo de 2005 realizado por INIDE, el cual expone que el 58.5% de la población es católica, situación que favorece, ya que, esta práctica

cristiana tiene un mínimo de restricciones alimentarias, lo que no repercute sobre el estado de salud y nutrición de la población.

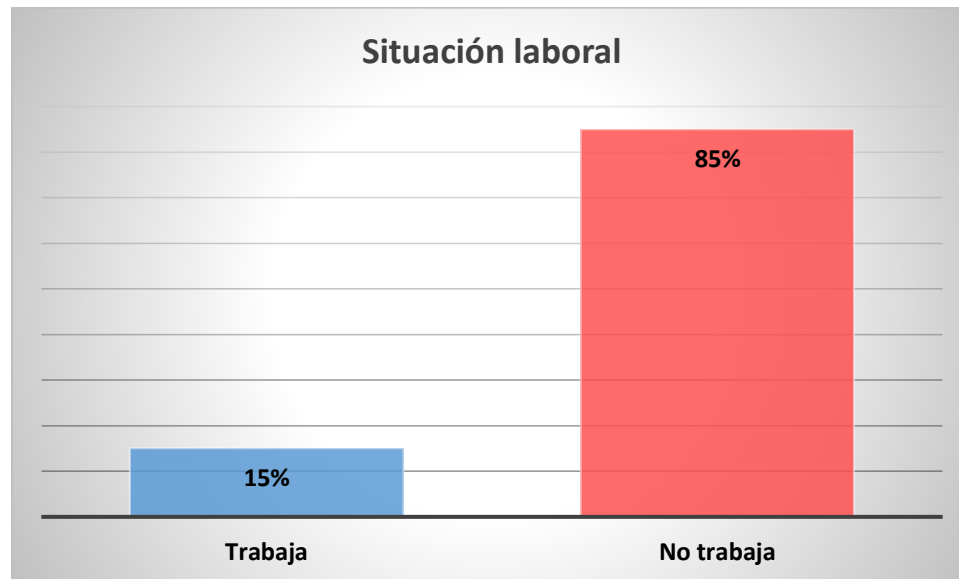


Figura 4. Situación laboral

Con respecto a la situación laboral se puede observar que un 85% no trabaja, y solo un 15% estudia y trabaja. La minoría de los jóvenes que trabaja y estudia simultáneamente atraviesa por una situación que Cruz (2017) y otros investigadores describen como una estrategia familiar que implementan para generar ingresos en casos de ser escasos de recursos económicos, principalmente debido a ingresos limitados o ausencia de fuentes de ingresos por parte de los jefes de familia o demás miembros del hogar.

Esta proporción de la población es más susceptible a dietas de menor calidad de acuerdo con Drewnowski (2011), ya que las familias con escasos recursos económicos suelen basar su dieta en alimentos ultraprocesados de menor costo, que se caracterizan por ser de alta densidad calórica, elevado aporte de azúcares añadidos y grasas saturadas. Lo anterior los hace más susceptibles a desequilibrios nutritivos que conlleven a obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles.

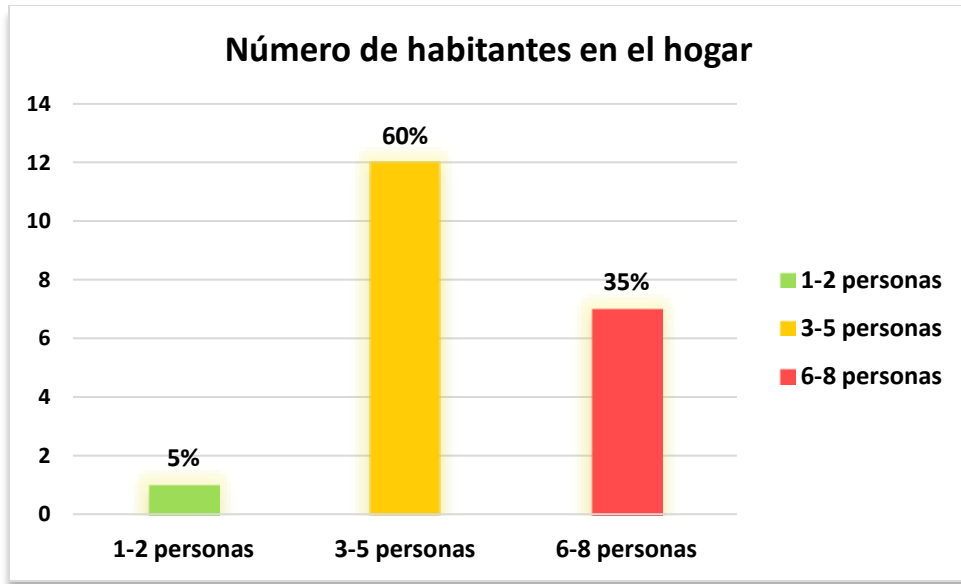


Figura 5. Número de habitantes en el hogar

En el presente estudio se identificó que los miembros que conforman un hogar son de 3 a 5 personas, representando el 60% de la población, seguido del 35% que corresponden de 6 a 8 personas. Datos similares al del estudio realizado por el INIDE en el que se evidencia que el 52% de los hogares nicaraguenses se conforman de 3 a 5 personas y el 24% de 6 a 8 personas respectivamente. (ENDESA, 2012)

4.1.2. Estado Nutricional

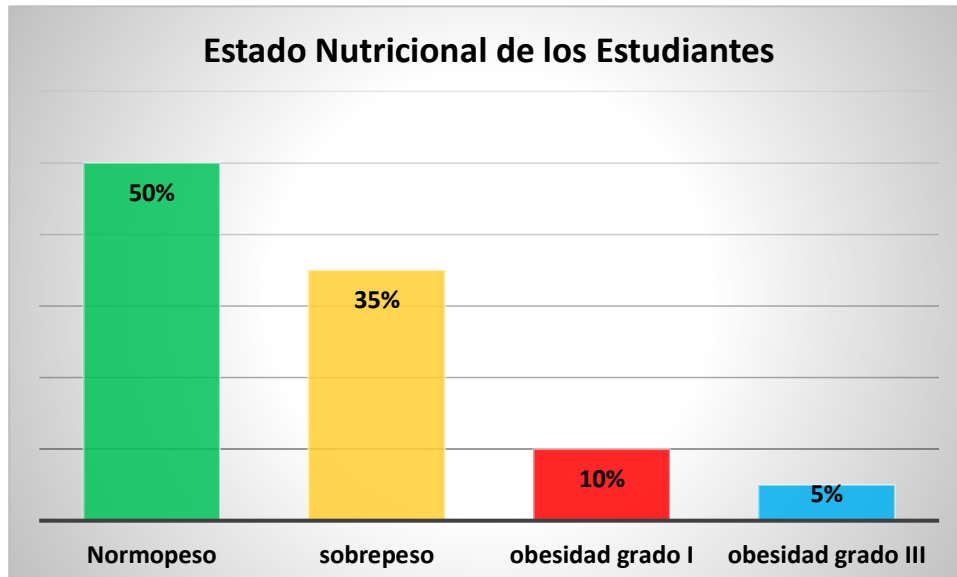


Figura 6. Estado nutricional de los estudiantes

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

4.1.3. Hábitos alimentarios



Figura 7. Hábitos de masticación

Dentro de los hábitos alimentarios se tomó en consideración hábitos de masticación en esta figura se puede observar que el 40% de la población aparentemente según ellos refieren tener una masticación normal, un 30% de la población mastica demasiado rápido. Según refiere (Zanin, 2022), masticar rápido es uno de los factores de riesgo para desarrollar sobrepeso y obesidad. Esto ocurre debido a que el organismo no tiene suficiente tiempo para que las señales de saciedad lleguen al cerebro, provocando una ingestión más elevada de alimentos, por ende, un consumo calórico más elevado de lo que el organismo necesita, favoreciendo así la ganancia de peso.

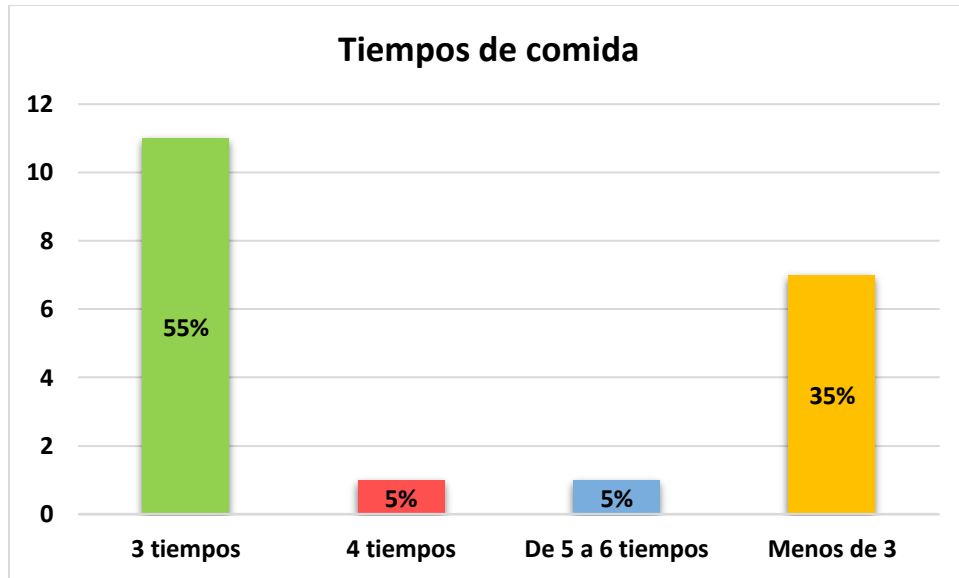


Figura 8. Tiempos de comida

Dentro de la evaluación de los tiempos de comida, el 55% realiza 3 tiempos de comida, y menos del 35% menos de 3 tiempos. Según FAO (s.f.), para hacer una buena distribución de los alimentos durante el día es aconsejable realizar tres comidas principales y dos meriendas. Por lo tanto, un 90% realiza mucho menos de la cantidad de comidas recomendadas para preservar una buena salud y estado nutricional normal. De acuerdo con (Rey, 2020), si se consumen grandes cantidades de alimentos pocas veces al día, el metabolismo se enlentece y se acumula más grasa corporal. De esta forma, en cada comida se ingieren más calorías porque se llega con más hambre debido a las horas prolongadas sin comer, aumentando el riesgo de presentar sobrepeso y obesidad en última instancia.



Figura 9. Tiempos de comidas frecuentemente omitidos

En cuanto a los tiempos de comida omitidos, se destaca que el 40% omite el desayuno. De acuerdo con Gob México (2015), el desayuno es considerado la comida más importante del día debido a que los alimentos que se ingieren son los primeros después de un largo periodo de ayuno derivado de las horas en las que se está dormido; además precede las horas del día en las que se lleva mayor actividad y, por lo tanto, mayor gasto de energía. Por lo tanto, es alarmante la proporción de la población que lo omite, Enric Sánchez y Cristina Porca coordinadores del Grupo de Trabajo de Dietoterapia de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad SEEDO destacan que la omisión del mismo conduce a un aumento de peso y la aparición de sobrepeso y obesidad. (Sánchez & Porca, 2021)

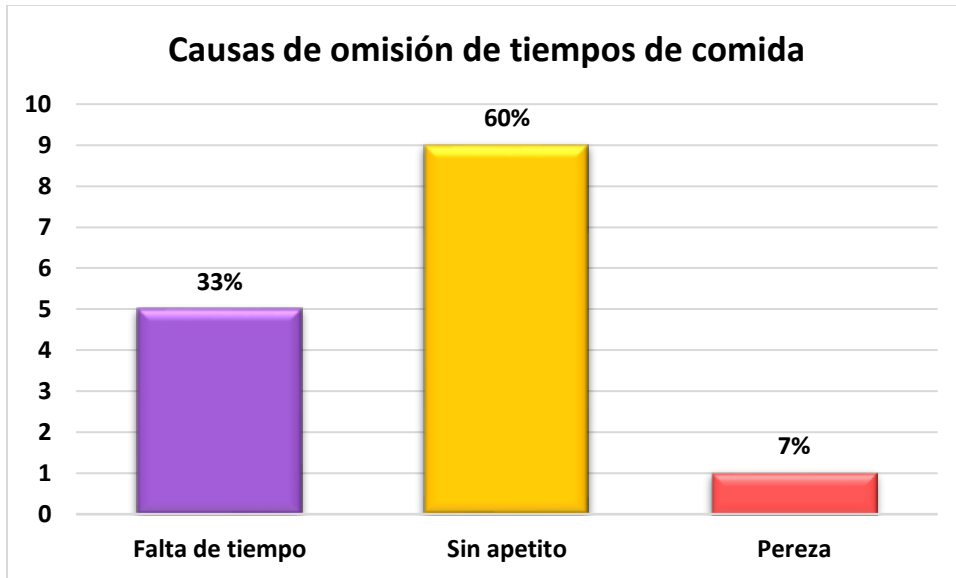


Figura 10. Causas de la omisión de los tiempos de comida

Según la figura 10, las causas principales por las cuales los estudiantes omiten tiempos de comida, el 60% de la población refiere que omite los tiempos por inapetencia, un 33% por falta de tiempo y solo un 7% indicó por pereza. El salto de comidas es un tema al que se le debe prestar mucha atención, dado que cada comida es importante, y cada una tiene un rol y función específica. (Guerrero, 2019).

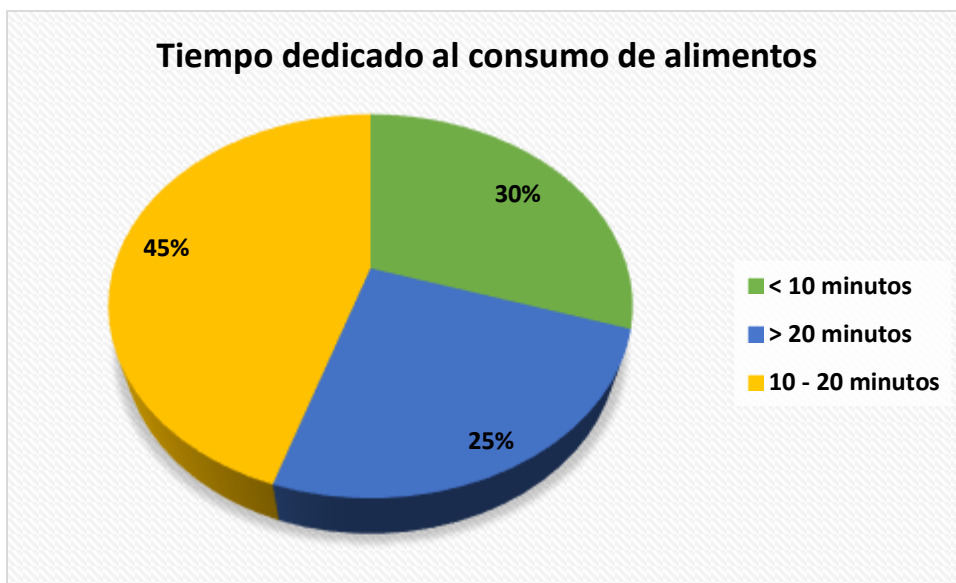


Figura 11. Tiempo dedicado al consumo de los alimentos

En relación al tiempo que los estudiantes destinan para el consumo de comidas, el 70% expresó emplear menos de 40 minutos para comer. En este sentido, la OMS refiere que se dedique no menos de 40 minutos para consumir una de las comidas principales. (Majem, 2006). El 30% utilizaba menos de 10 minutos, situación que puede provocar trastornos generales y digestivos. Entre los trastornos generales se destacan: la hipertensión arterial, la falta de atención y la somnolencia. Retomando lo expuesto en la figura 7 los estudiantes tienen mayor predisposición a desarrollar sobrepeso y obesidad, al dedicar menos tiempo a la ingesta de los alimentos debido a una masticación rápida.



Figura 12. Ingesta diaria de agua

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

El 55% presenta un consumo adecuado de agua, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), el agua es esencial para el cuerpo en cualquier etapa de la vida porque ayuda a regular la temperatura corporal, manteniendo la piel hidratada y elástica, lubricando articulaciones y órganos y manteniendo una buena digestión. Por eso, se recomienda consumir de 2 a 3 litros de agua diariamente a través de líquidos, bebidas y alimentos, aunque las necesidades pueden variar de acuerdo diversos factores. (Ávila Rosas Héctor, 2017)

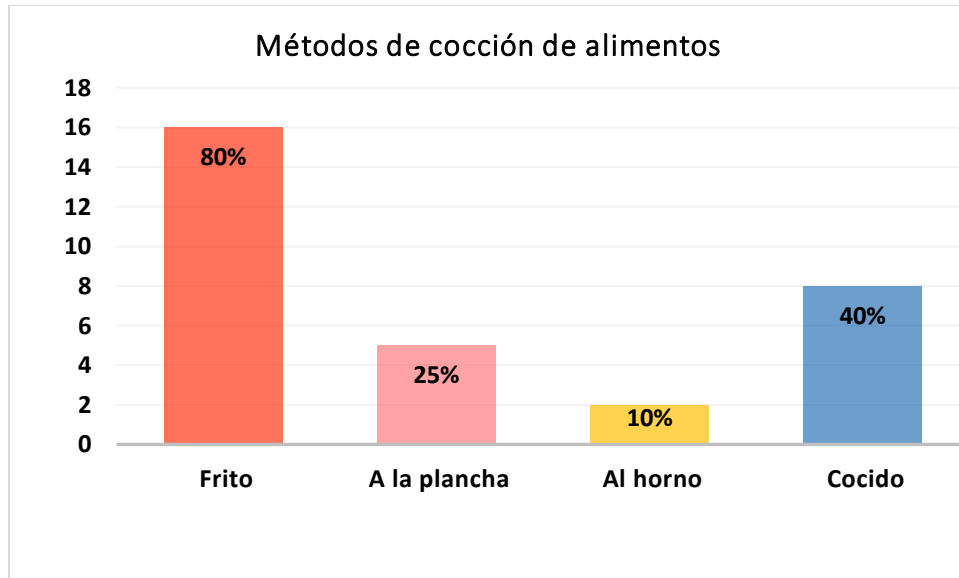


Figura 13. Métodos de cocción de los alimentos utilizados con más frecuencia

Con respecto a la cocción de los alimentos se puede observar que el 80% prefiere la cocción frita, esto debido a la técnica culinaria que consiste en la inmersión del alimento en grandes cantidades de grasa o aceite, hace que el producto final posea mayor contenido de grasa, especialmente si la técnica no se ha realizado correctamente, además que se generan algunas sustancias perjudiciales para la salud durante el proceso. Debido a este método sabemos que los alimentos sometidos a altas temperaturas sumergidos en aceite producen grasas trans que aumentan la probabilidad de desarrollar sobrepeso y obesidad, y por consiguiente las enfermedades crónicas no transmisibles.

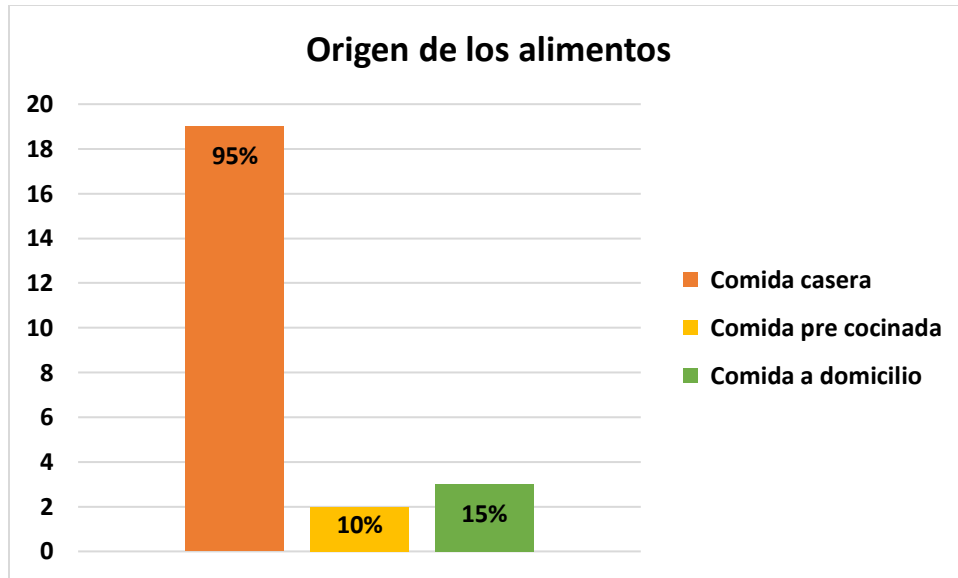


Figura 14. Origen de los alimentos consumidos

La figura 14 indica que el 95% de la población de estudio ingiere comida de sus hogares. A pesar de ser una excelente práctica, es bien sabido que el consumo de comida casera principalmente en los almuerzos en los hogares nicaragüenses se caracteriza por utilizar alimentos con un alto valor nutricional, sumado al método de cocción en donde el 80% de los estudiantes lo realizan frito, son dos aspectos relevantes que inciden sobre el incremento de peso y por ende un estado nutricional inadecuado para este grupo de población.

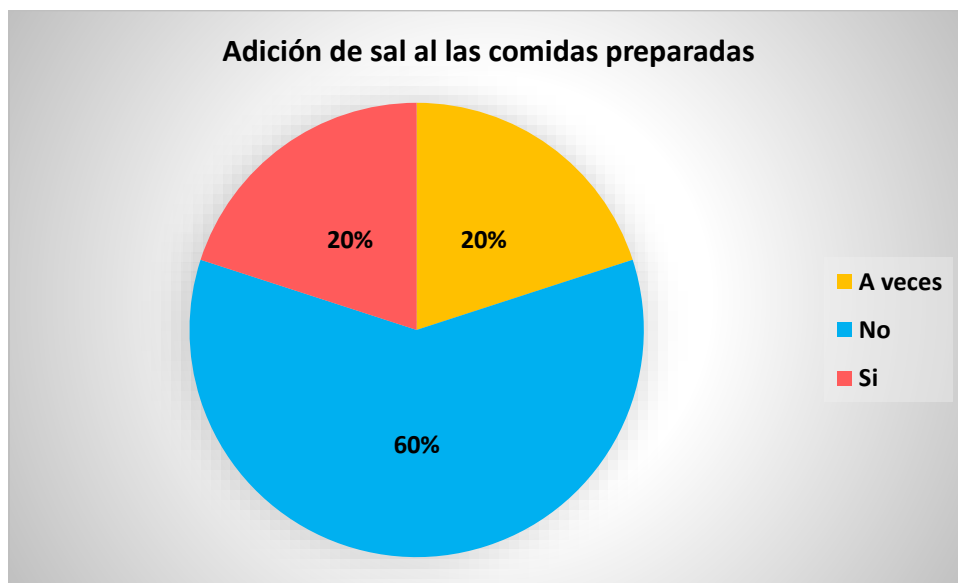


Figura 15. Adición de sal a las comidas preparadas

La figura 15 muestra que el 40% de la población adiciona sal a los alimentos ya preparados, práctica inadecuada ya que es uno de los principales factores implicados en el origen de la hipertensión arterial por su alto contenido de sodio. 2 gr de sal aporta 1 g de sodio (OMS, 2019) ha recomendado que la ingesta máxima diaria de sal sea de 5 gramos con el objeto de la prevención de dicha patología.

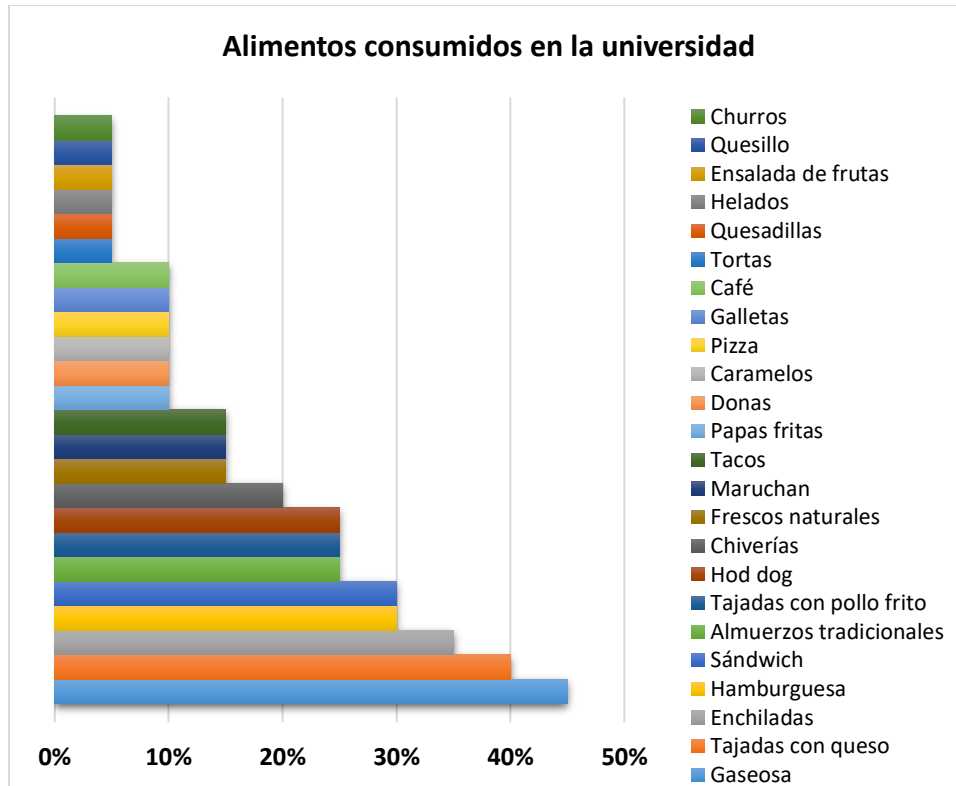


Figura 16. Alimentos consumidos en la universidad

Dentro de los alimentos más consumidos en la universidad se destacan la gaseosa, tajadas con queso, enchiladas, hamburguesa y sándwich, dichos alimentos compuestos principalmente por una densidad energética alta. A pesar de que en la universidad cuenta con el proyecto universidad saludable, los alimentos de mayor accesibilidad económica que se ofertan poseen pobre calidad nutricional. Tomando en cuenta lo anterior, se observó una tendencia a escoger este tipo de alimentos poco nutritivos y económicos dado al bajo presupuesto destinado al consumo de alimentos por parte de los estudiantes (ver figura 16).

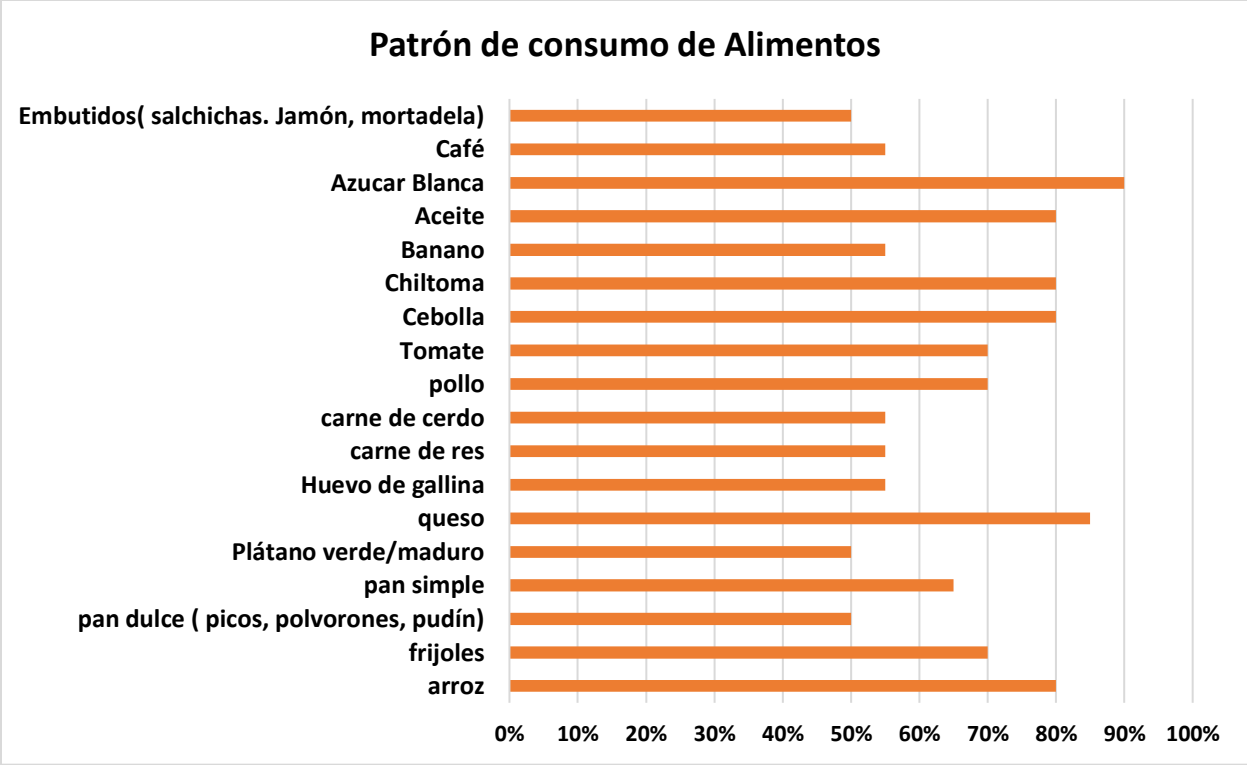


Figura 17. Patrón de consumo de los alimentos

Según datos obtenidos a través de la frecuencia de consumo realizada se pudo identificar que el patrón de consumo de alimentos está conformado por 18 alimentos: azúcar blanca, arroz, queso, aceite, chiltoma, cebolla, tomate, pollo, frijoles, pan simple, huevo, carne de res, carne de cerdo, banano, café, plátano verde/ maduro, pan dulce y embutidos.

Es un patrón de consumo no balanceado debido a que no incluye mucho el aporte de vitaminas y minerales y fibra provenientes de frutas, verduras y legumbres demostrando así la carencia de la ingesta de estos nutrientes por parte de la población, por lo tanto los hace vulnerables a contraer enfermedades, la OMS recomienda el consumo de 400 g o cinco porciones de frutas y verduras al día ya que reduce el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles (OMS, 2018) y ayuda a la vez a garantizar una dieta suficiente en fibra dietética. Por otro lado, este patrón incluye carbohidratos complejos como el arroz, pan simple, plátanos verdes/maduro y carbohidratos simples tales como azúcar blanca y pan dulce, proteína vegetal como los frijoles y proteína animal como pollo, huevo, carne de res y cerdo. Comparado con el patrón de consumo de los nicaragüenses es menos variado ya que a nivel de país el patrón alimentario está compuesto por

21 alimentos. Particularmente se considera un patrón de consumo de baja calidad, lo ideal sería un correcto aporte de carbohidratos y grasas en cantidades moderadas como el aceite, semillas, micronutrientes provenientes de las frutas y verduras.

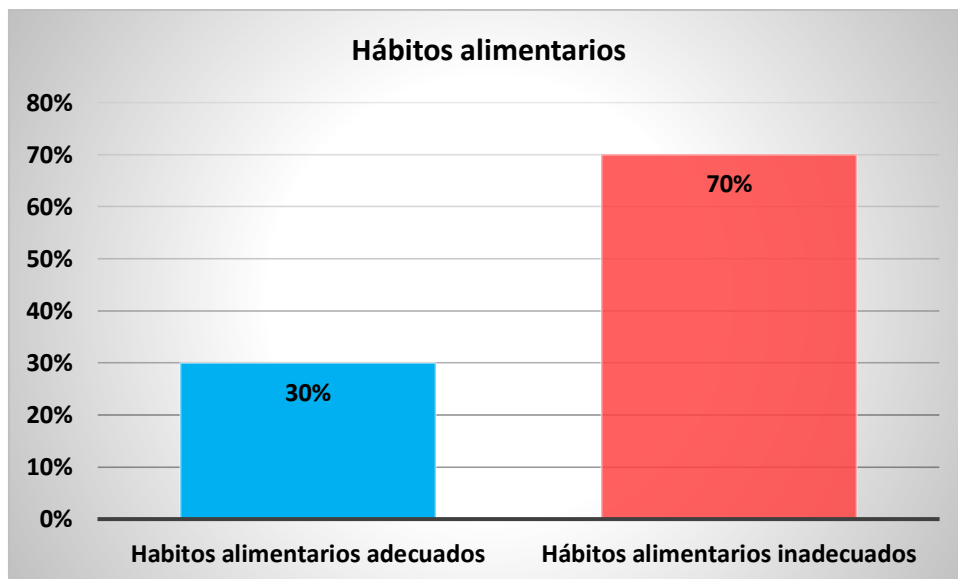


Figura 18. Clasificación de los hábitos alimentarios

La figura 18 evidencia que el 70 % de la muestra presenta hábitos alimentarios inadecuados, lo que demuestra el comportamiento de la mayor parte de la población a llevar hábitos alimentarios poco saludables ya que la mayoría prefiere los alimentos fritos, adición de sal a los alimentos ya preparados, poca ingesta de agua, además de la ingesta de más grasa saturada y de tipo trans, sumando a esto una insuficiencia en la ingesta de frutas, verduras, legumbres y fibra dietética y el poco tiempo destinado a la masticación de los alimentos.

Los hábitos inadecuados en los jóvenes se convierten en un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo II, así como alteraciones osteomusculares y otras enfermedades crónicas no transmisibles en la edad adulta. (Poletti & Barrios, s.f.) Por lo cual es importante identificarlos para así definir una estrategia adecuada para prevenir y manejar estas enfermedades

Factores determinantes de los hábitos alimentarios

Factores económicos

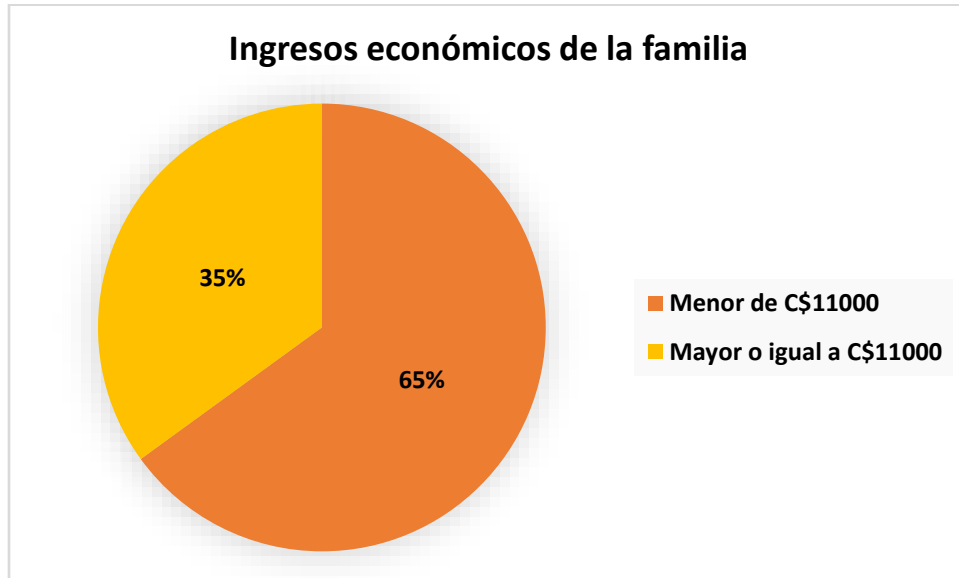


Figura 19. Ingresos económicos familiares

De acuerdo a la figura 19, el ingreso económico familiar del 65% es menor de C\$11000 córdobas, representando un monto inferior al costo de la Canasta Básica Alimentaria Nicaragüense, que para enero de 2022 se reportó en C\$11334.25 córdobas (INIDE, s.f.). Los ingresos familiares de gran parte de los estudiantes se sitúan alrededor del monto del salario mínimo nicaragüense que se traduce en C\$6518.24 córdobas para el año 2021 (Muñoz, 2021), exponiéndolos al riesgo de dietas pobres en diversidad y calidad nutritiva en comparación con aquellas familias que cuentan con ingresos más altos. Además, tomando en consideración que al comprar alimentos ofertados en la universidad existe mayor probabilidad de realizar comidas con menor valor nutritivo que llevar los alimentos preparados desde casa.

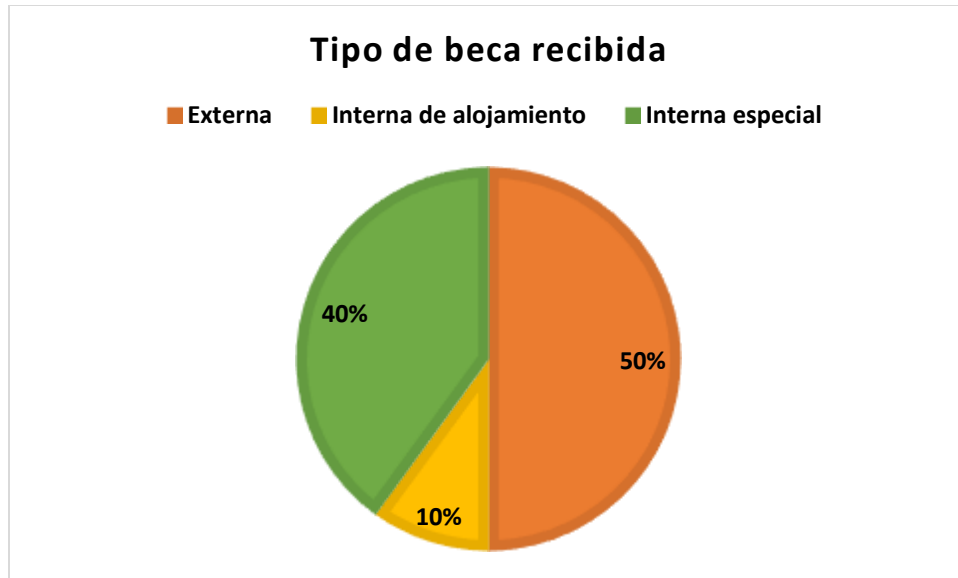


Figura 20. Tipo de beca recibida

Por su parte, las becas ofrecidas por la UNAN – Managua les dan la oportunidad a los jóvenes universitarios de contar con una fuente de ingresos extras, y en muchos casos les ahorran gastos de alojamiento y alimentación en los tres tiempos principales de comida. En el caso de la población de estudio que se beneficia de becas, predominando la externa con un 50%. Sin embargo, se observó que los estudiantes optan por ahorrar gastos en alimentación en la universidad al comprar mayormente alimentos con un rango de costos bajo y elevada densidad energética, tomando en cuenta que la mayoría cuenta con becas monetarias se ven obligados a distribuir dicho ingreso para cubrir todos los gastos académicos, el presupuesto para alimentación se ve disminuido.

Factores sociales

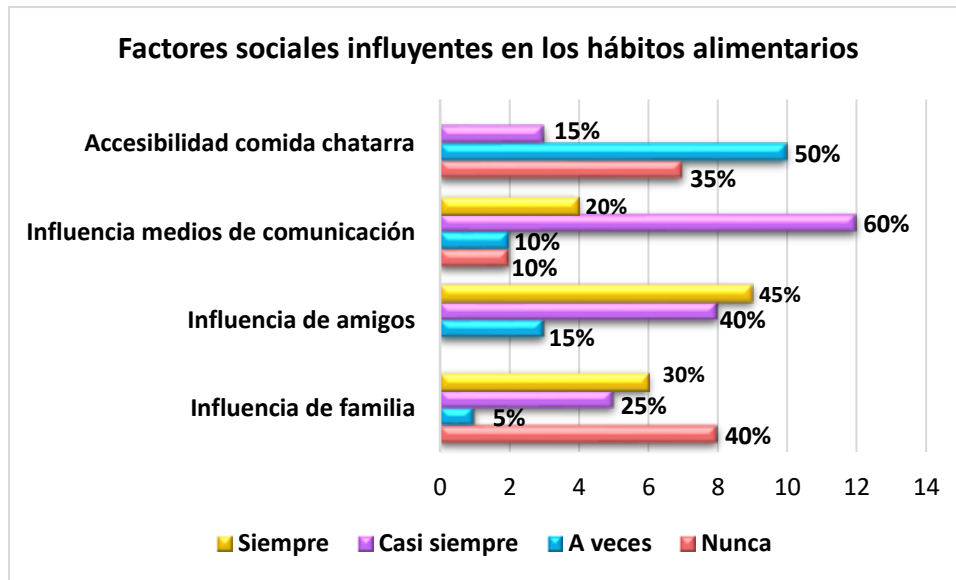


Figura 21. Factores sociales influyentes en los hábitos alimentarios

En la figura 21 se muestran todos los factores sociales que influyen en los hábitos alimentarios, mostrándose como resultado de preguntas con múltiples respuestas, debido que existe influencia en mayor medida de acuerdo al entorno (en casa o fuera de casa); encontrándose como hallazgos más relevantes que para el 60% la familia influye en sus decisiones alimentarias cuando están en casa; el 100% tienen influencia de los amigos cuando está fuera de casa, en el 90% de la población influyen los medios de comunicación y en un 15% de la población casi siempre influye la accesibilidad económica a la comida chatarra.

Comparando con los resultados de Chota & Simon (2019) expuestos en los antecedentes, también se observó una influencia significativa de la familia que de amigos en lo que respecta al impacto sobre su conducta alimentaria. Tomando en consideración la elevada influencia de los amigos sobre la alimentación de la muestra en estudio, los investigadores Troncoso C y Amaya J (Chota & Simon, 2019), indican que los amigos y plantel universitario ejercen una influencia negativa sobre las conductas alimentarias, promoviendo el consumo de comida chatarra con alta densidad calórica, que en combinación de una elevada accesibilidad a dichos alimentos aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad.

Por otra parte, según Economics (s.f.), la mayoría de la publicidad alimentaria se dirige a promover el consumo de alimentos procesados con alto contenido de grasa y/o azúcar. Por

consiguiente, la elevada exposición a los medios de comunicación y publicidad alimentaria también promueve estados de sobrepeso y obesidad.

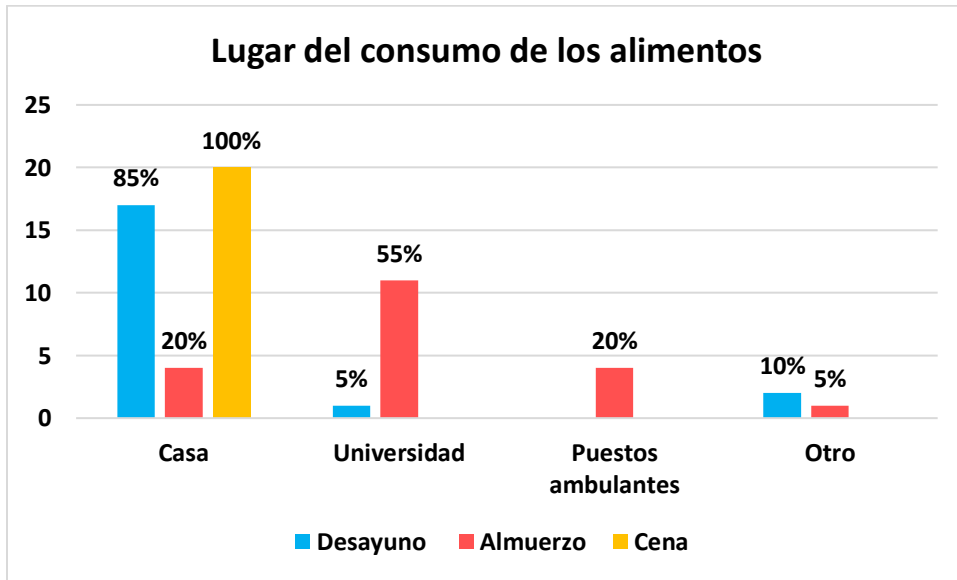


Figura 22. Lugar de consumo de alimentos por tiempo de comida

En lo que respecta al lugar de consumo de alimentos por tiempo de comida, en la figura 22 se observa una prevalencia del consumo del desayuno y cena en casa con el 80% y 100% respectivamente. El almuerzo es consumido en la universidad por el 55% de la población; tomando en consideración que la mayoría compra sus alimentos ofertados en la universidad en vez de traerlos desde casa, puede conllevar a elecciones poco nutritivas dada la escasa oferta de alimentos saludables en el entorno universitario, de acuerdo con la revista científica *Economics*, (s.f.)

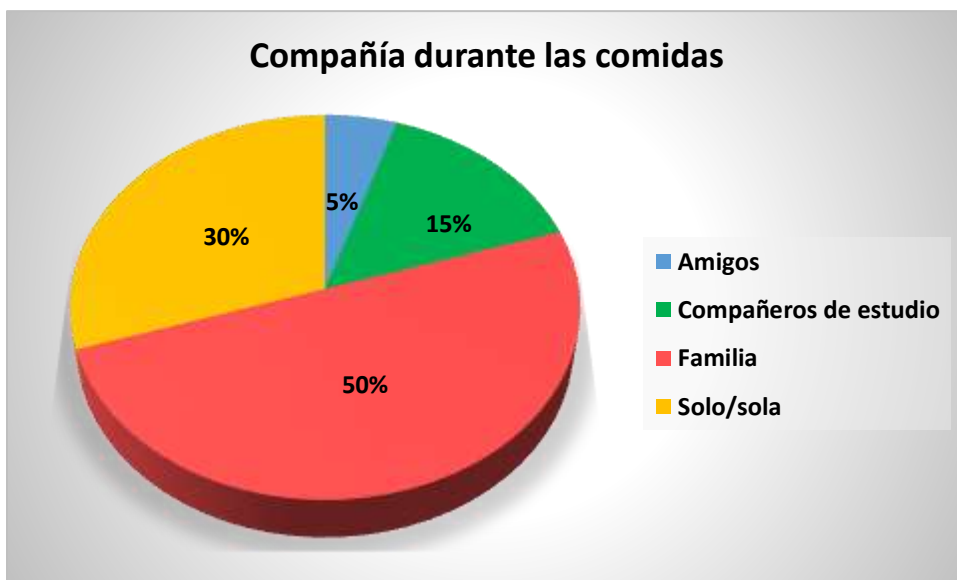


Figura 23. Compañía durante las comidas

Por su parte, la figura 23 evidencia la clara tendencia de los estudiantes por ingerir sus comidas en compañía con su círculo familiar, lo cual expone a los mismos a comidas más nutritivas, balanceadas y dietas sanas de mejor calidad nutritiva, según la revista científica *Economics* (s.f.).

Factores culturales

Influencia de cultura y tradición

	Frecuencia	Porcentaje
<i>Nunca</i>	5	25%
<i>A veces</i>	9	45%
<i>Casi siempre</i>	4	20%
<i>Siempre</i>	2	10%
<i>TOTAL</i>	20	100%

Tabla 1. Influencia de cultura y tradición

En la tabla 1 se observa que el 75% considera que la cultura y tradición influyen su conducta alimentaria. Lo encontrado confirma lo establecido por la revista científica *Economics* (s.f.), afirmando que las prácticas culturales y la familia de origen tienen un impacto importante en la elección de alimentos y las prácticas alimentarias especialmente en momentos de celebraciones, brinde ocasiones para comer alimentos determinados cultural o étnicamente. En este sentido, tomando en consideración que la dieta nicaragüense es poco balanceada, con un elevado aporte de carbohidratos y grasas debido al elevado consumo de frituras, se convierte en un factor de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad.

Influencia de religión

	Frecuencia	Porcentaje
<i>Nunca</i>	1	5%
<i>A veces</i>	1	5%
<i>Casi siempre</i>	4	20%
<i>Siempre</i>	14	70%
<i>Total</i>	20	100%

Tabla 2. Influencia de religión

Como se observa en la tabla 2, existe una influencia significativa de la religión sobre los hábitos alimentarios (95%). Retomando la figura 3, dado que la población en su mayoría es católica, no repercute negativamente sobre el estado de salud y nutrición de la población, debido a que tiene un mínimo de restricciones alimentarias.

Factores académicos

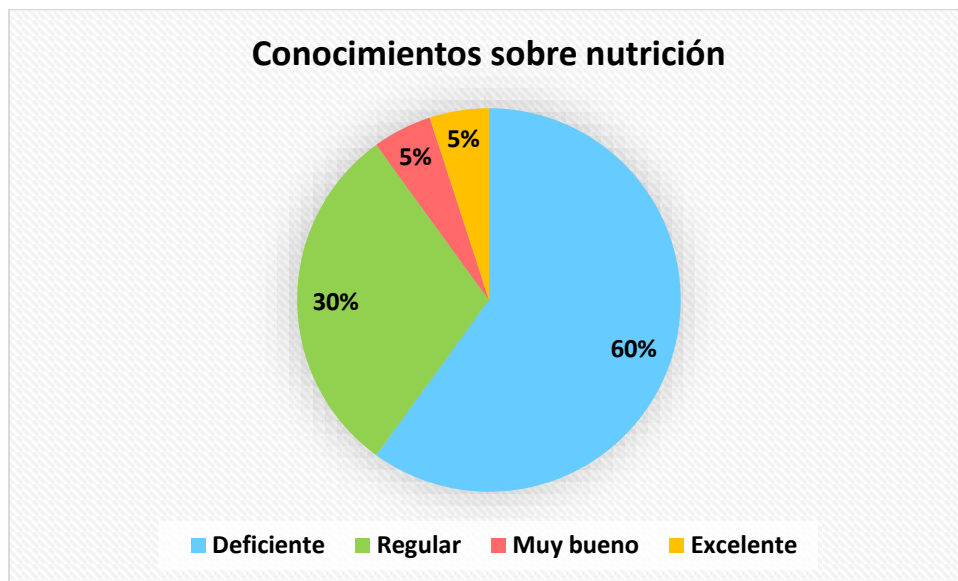


Figura 24. Conocimientos sobre nutrición

En la figura 24 se observa que los conocimientos del 60% son deficientes. Según López (2017), los conocimientos en materia de nutrición son vitales para obtener y conservar la salud. Por lo

tanto, el hecho que más de la mitad de la población tenga conocimientos deficientes en la materia promueve las decisiones alimentarias incorrectas y alejadas de las recomendaciones alimentarias para conservar la salud, aumentando el riesgo de estados de malnutrición como sobrepeso y obesidad, así como enfermedades crónicas no transmisibles.

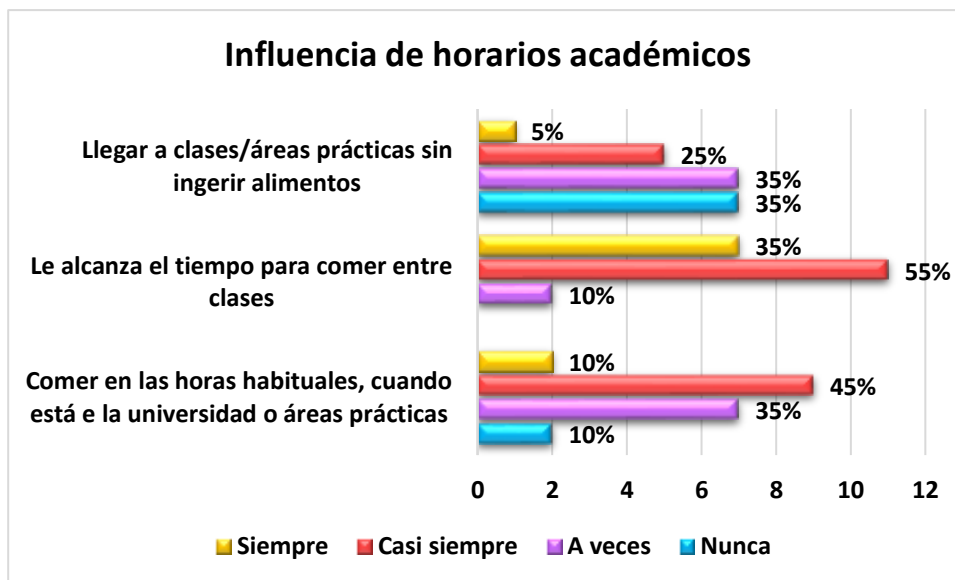


Figura 25. Influencia de horarios académicos

Por otra parte, los horarios académicos de los estudiantes son un factor mínimamente influyente en sus hábitos alimentarios, ya que, según la figura 25 se observa que el 35% llega a clases sin ingerir alimentos, lo cual los expone a consumir alimentos de pobre valor nutricional debido a que los alimentos ofertados en la universidad se caracterizan por ser densos calóricamente, altos en grasas saturadas y/o azúcares añadidos. Por su parte, al 55% casi siempre le alcanza el tiempo para comer entre clases y el 45% come en horas habituales cuando se encuentra en la universidad o áreas prácticas, es decir, que el 45% tiene horarios establecidos y estructurados para realizar sus tiempos de comida.

De acuerdo con la Revista Electrónica de Portales Médicos (2015), es frecuente que la carga de horarios académicos cause irregularidades en los horarios de alimentación de los universitarios, evidenciándose en el comportamiento de la población en estudio.

Factores psicológicos

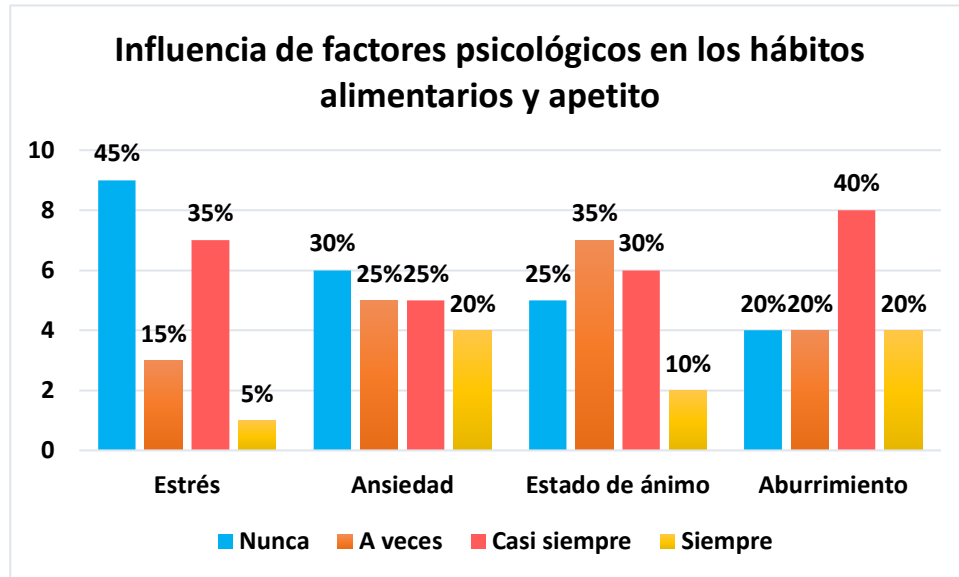


Figura 26. Influencia de factores psicológicos en los hábitos alimentarios y apetito

De acuerdo con la figura 26, el factor psicológico con mayor influencia de los factores psicológicos sobre la cantidad de los alimentos ingeridos y sobre los hábitos alimentarios de la población es el aburrimiento con un 40% expresando que casi siempre es influyente; el 35% indica que el estado de ánimo a veces influye, la ansiedad y el estrés resultaron ser los factores menos influyentes ya que el 30% y el 45% respectivamente establecieron no ser un factor relevante.

Dado que los factores con mayor influencia fueron el aburrimiento y estrés, se puede afirmar que dichos factores pueden provocar un aumento o disminución del consumo de alimentos, en dependencia de cada individuo (Eufic, 2011). Por consiguiente, la influencia de estos factores puede conllevar a los estudiantes a una alteración en el estado nutricional, como es el sobrepeso y obesidad como refleja la condición del estado nutricional predominante del estudio.

4.1.4. Asociación entre Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios

		Estado Nutricional				Total	
		Normo peso	Sobrepeso	Obesidad grado I	Obesidad grado III		
Hábitos alimentarios	Adecuado	Recuento	3	3	0	0	6
		% del total	15.0%	15.0%	0.0%	0.0%	30.0%
	Inadecuado	Recuento	7	4	2	1	14
		% del total	35.0%	20.0%	10.0%	5.0%	70.0%
Total	Recuento	10	7	2	1	20	
	% del total	50.0%	35.0%	10.0%	5.0%	100.0%	

Tabla 3. Tabla cruzada Hábitos alimentarios y Estado nutricional

De acuerdo con la tabla 3, el 70% de los estudiantes que tienen hábitos alimentarios inadecuados el 35% presentan sobrepeso o algún grado de obesidad y del 30% que presentaron hábitos alimentarios adecuados solamente el 15% se encuentra en normo peso, los estudiantes que pertenecen a esta categoría siguen la mayoría de las pautas y recomendaciones generales establecidas por las autoridades de salud para llevar una alimentación saludable.

Medidas simétricas			
		Valor	Significación aproximada
Nominal por Nominal	Chi-cuadrado de Pearson	1.000	1.000
N de casos válidos		20	

Table 4. Prueba de chi-cuadrado

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

Capítulo 5

5.1. Conclusiones

- En relación con las características socio demográficas, más de la mitad de la población pertenece al sexo femenino, entre las edades de veintiuno a veintitrés años, procede del casco urbano y profesa la religión católica. Además, más de dos tercios de los estudiantes no trabaja y más de la mitad pertenece a familias conformadas por tres a cinco personas.
- Con respecto al estado nutricional, aunque la mitad presentó un estado nutricional normal, la otra mitad de la población presentó sobrepeso y algún grado de obesidad por lo tanto tienen una mayor probabilidad de padecer diversos problemas médicos como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, derrames cerebrales, artritis y ciertos cánceres.
- Dentro de los hábitos alimentarios se destacó que la mayoría de jóvenes posee hábitos alimentarios inadecuados, caracterizados por la frecuente omisión de tiempos de comida, insuficiente ingesta diaria de agua y bajo consumo de frutas y verduras. Asimismo, se destacó un alto consumo de alimentos con un elevado aporte de azúcares añadidos y grasas saturadas, como bebidas industrializadas, dulces, frituras y comida chatarra. Se encontró que los factores que mayormente influyen en los hábitos alimentarios son los ingresos económicos, influencia social, deficiente conocimiento sobre nutrición y factores psicológicos que determinan los hábitos e ingesta alimentaria.
- En cuanto a la asociación estadística entre las variables de estudio “estado nutricional” y “hábitos alimentarios”, para la población de estudiantes de enfermería se encontró una asociación no significativa, es decir, que el estado nutricional no se relaciona con los hábitos alimentarios de la población de estudio.
- Finalmente, se llevó a cabo la elaboración de una propuesta de Plan de Intervención para la mejora de los hábitos alimentarios de los estudiantes, haciendo énfasis en los principales hábitos alimentarios inadecuados de la población en estudio.

5.2. Recomendaciones

- Seguir fomentando a través del programa Universidad Saludable acciones y estrategias que aboguen por un óptimo estado de salud y nutrición de la comunidad universitaria. Asimismo, complementar dichas acciones con la propuesta de Plan de Intervención realizada en el presente estudio, enfocada en cambio de hábitos y estilos de vida saludable.
- Ampliar la oferta alimentaria en los quioscos universitarios de la UNAN Managua para que la población estudiantil tenga acceso a una gama más amplia de alimentos nutritivos.
- Realizar estudios semejantes en las distintas facultades para complementar el estudio realizado profundizando en aporte de energía, macros y micronutrientes, los cuales pueden influir directamente en el estado nutricional de los estudiantes.

5.3. Bibliografía

- Arana, R., Aguilar, A., & Sánchez, F. (Marzo de 2016). *Estado Nutricional y Hábitos Alimentarios de estudiantes de primero y segundo año de la carrera de nutrición de la UNAN- MANAGUA. Septiembre a Noviembre 2015*. Obtenido de <https://repositorio.unan.edu.ni/4560/1/96586.pdf>
- Asmiza, S. N., & Ali, S. H. (04 de Marzo de 2020). *Automatic Food Intake Monitoring Based on Chewing Activity: A Survey*. Obtenido de IEEE Access: <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/9024026>
- Ávila Rosas Héctor, A. S. (22 de marzo de 2017). El agua en nutrición. *Perinatología y Reproducción Humana*, 31-36. Obtenido de Importancia de una buena Hidratación: <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-importancia-de-una-buena-hidratacion>
- Carrión, C., & Zavala, I. (2016). *El estado nutricional asociado a los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae el en periodo 2016-II*. Obtenido de <http://repositorio.ucss.edu.pe/handle/UCSS/547>
- Chota, C., & Simon, S. (2019). *FACTORES QUE DETERMINAN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI*. Obtenido de TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA: https://node2.123dok.com/dt02pdf/123dok_es/001/087/1087918.pdf.pdf?X-Amz-Content-Sha256=UNSIGNED-PAYLOAD&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=aa5vJ7sqx6H8Hq4u%2F20220114%2F%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20220114T203416Z&X-Amz-SignedHeaders=h
- CODENI. (2017). *Población por sexo, grupos de edades y edades simples*. Obtenido de <http://www.codeni.org.ni/datos-socio-demograficos/demografia/poblacion-por-sexo-grupos-de-edades-y-edades-simples/>
- CrearSaud. (31 de 01 de 2021). *Los elementos distractores del acto de comer*. Obtenido de <https://crearsalud.org/los-elementos-distractores-del-acto-de-comer-como-liberarte-de-ellos/>
- Cruz R., H. T. (2014). *Procedimientos Clínicos para la Atención Nutricional*. Lima .
- Cruz, R., Vargas, E., Hernández, E., & Rodríguez, O. (2017). Adolescentes que estudian y trabajan: factores sociodemográficos y contextuales. *Rev. Mex. Sociol* , 79(3), 570-604. Obtenido de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/rms/v79n3/0188-2503-rms-79-03-00571.pdf>.
- Dehollaín, P. (14 de octubre de 2013). *Conceptos y factores condicionantes de la Seguridad Alimentaria en hogares. Archivos Latinoamericanos de Nutrición*. Obtenido de <https://www.scielosp.org/article/rsap/2004.v6n2/140-155/>
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 14(53),1-12. Obtenido de: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1471-2458-14-53.pdf>.

- DGCI, UNAN-Managua. (2020). *Informe Físico-Financiero Trimestral de la UNAN-Managua*. Obtenido de <https://www.unan.edu.ni/wp-content/uploads/unan-managua-informe-fisico-financiero-primer-trimestre-2020.pdf>
- Drewnowski, A. (2011). *The Economics of Food Choice Behavior: Why Poverty and Obesity Are Linked*. Obtenido de <https://www.karger.com/Article/Abstract/341303>
- Duarte, C., Ramos, D., & Latorre, A. G. (2015). Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá. *Revista de Salud Pública*, 17(6), 925-937. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42244105009>.
- Economics. (s.f.). *Determinants of eating behavior*. Obtenido de <http://www.economics-ejournal.org/>
- ENDESA. (2012). Obtenido de https://www.inide.gob.ni/docs/dataBases/Endesa11_12/InformePreliminar.pdf
- Espinoza, M., & Vanegas, J. (2020). Estilos de vida saludables y su asociación con factores personales en estudiantes universitarios UNAN–Managua 2017. *Torreón Universitario*, 9(26), 26-46. Obtenido de: <https://revistatorreonuniversitario.unan.edu.ni/index.php/torreon/article/view/317/603>.
- Eufic. (2011). *Los factores determinantes de la elección de alimentos*. Obtenido de <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/los-factores-determinantes-de-la-eleccion-de-alimentos/>
- Eufic. (3 de Octubre de 2011). *Why we eat what we eat: social and economic determinants of food choice*. Obtenido de <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/why-we-eat-what-we-eat-social-and-economic-determinants-of-food-choice>
- Extensión Universitaria. (2021). Resumen del Programa Universidad Saludable. *Compromiso Social*, 1(5), 218-224. Obtenido de <https://revistacompromisosocial.unan.edu.ni/index.php/CompromisoSocial/article/view/118/267>.
- FAO. (2003). *Colour is the key. FAO*. Obtenido de www.fao.org/english/newsroom/
- FAO. (2020). *FRUTAS Y VERDURAS – esenciales en la dieta*. Obtenido de <https://www.fao.org/3/cb2395es/cb2395es.pdf>
- FAO. (s.f.). *Nutrición y Salud*. Obtenido de <https://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>
- FAO. (s.f.). *Nutrición y Salud: Módulo 3*. Obtenido de <https://www.fao.org/3/am401s/am401s04.pdf>
- FAO y OMS. (2003). Obtenido de <https://www.fao.org/3/cb2395es/cb2395es.pdf>
- García, K. (2018). Seis de cada diez nicas tiene sobrepeso u obesidad. *El Nuevo Diario*, Obtenido de: <https://www.elnuevodiario.com.ni/nacionales/448472-seis-cada-diez-nicas-tienen-sobrepeso-u-obesidad/#:~:text=En%20Nicaragua%2C%20el%20sobrepeso%20afecta%20m%3%A1s%20a%20mujeres%20que%20a%20varones.&text=El%2061.6%25%20de%20los%20nicarag%C3%B>
- Gob México. (27 de Agosto de 2015). *La importancia del desayuno*. Obtenido de <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-importancia-del-desayuno#:~:text=El%20desayuno%20es%20considerado%20la,lo%20tanto%2C%20mayor%20gasto%20de>
- Guerrero, A. (2019). *Nutrición Universitaria*. Barranquilla Colombia: Grupo Prensa.

- Gutiérrez H., D. E. (2011). Estimación del peso en adultos mayores a partir de medidas antropométricas. *Nutrición Hospitalaria*, 1067-1072.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: McGRAW-HILL (6ta edición).
- Herrera, G., Celaira, M., & Asaduroglu, A. (2017). Hábito y calidad nutricional del desayuno en estudiantes que cursan la carrera de licenciatura en nutrición, Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 23(2):14-21. Obtenido de: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/2._H_bito_y_calidad_nutricional_del_desayuno.pdf.
- INCAP. (2006). *Manual de Instrumentos de evaluación dietética*.
- INIDE. (2018). *Anuario Estadístico 2018*. Obtenido de https://www.inide.gob.ni/docs/Anuarios/Anuario_2018.pdf
- INIDE. (2018). *Anuario Estadístico 2018*. Obtenido de https://www.inide.gob.ni/docs/Anuarios/Anuario_2018.pdf
- INIDE. (Marzo de 2020). *Informe de Empleo: Encuesta Continua de Hogares (ECH) IV Trimestre 2019*. Obtenido de <https://www.inide.gob.ni/docs/Ech/Publicacion%20ECH%20IV%20Trimestre%202019.pdf>
- INIDE. (Septiembre de 2021). *Canasta Básica mensual*. Obtenido de <https://www.inide.gob.ni/Home/canasta>
- INIDE. (s.f.). *Canasta Básica*. Obtenido de <https://www.inide.gob.ni/Home/canasta>
- INTA-FAO. (2011). *Patrón de Consumo Alimentario*. Obtenido de <https://www.fao.org/3/am401s/am401s.pdf>
- Juárez, R., & Orlando, A. (s.f.). *Factores de riesgo para el consumo de tabaco en una población de adolescentes escolarizados*. Obtenido de https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/tesis/salud/Rabines_J_A/CAP%C3%8DTULO1-introduccion.pdf
- López, P., Rejón, J., Escobar, D., Roblero, S., Dávila, M., & Mandujano, Z. (2017). Conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios del sector público del Estado de Chiapas, México. *Investigación en Educación Médica*, 6(24):228---233. Obtenido de: <https://www.elsevier.es/es-revista-investigacion-educacion-medica-343-pdf-S2007505716300795>.
- M, S. (2009). Estimación de la talla. *Rev. Enfermería Universitaria.*, 14-20.
- Mahan, L., Escott-Stump, S., & Raymond, J. L. (2013). *Dietoterapia de Krausse*. Gea consultoria Editorial, S.L.
- Majem, S. (2006). *Nutrición y Salud Pública*. España: Masson S.A.
- Malespin, O., & Miranda, W. (Mayo de 2019). *Estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física que realizan estudiantes de séptimo grado de tres colegios privados del departamento de Masaya. Diciembre-abril 2019*. Obtenido de <https://repositorio.unan.edu.ni/13576/1/Osmara%20Margarita%20Malespin%20L%C3%B3pez.pdf>

- Muñoz G, L. M. (2017). Evaluación del consumo de alimentos de una población de estudiantes universitarios y su relación con el perfil académico. *Nutrición Hospitalaria*.
- Muñoz, D. (8 de Marzo de 2021). *Nicaragua: Nuevo salario mínimo*. Obtenido de <https://www.dentonsmunoz.com/es/insights/alerts/2021/march/8/nicaragua-new-national-minimum-wage>
- Nieto, C. (2014). Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo. *ELSEVIER*, 15-19.
- OMS. (16 de octubre de 2016). Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtail-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks>
- OMS. (31 de Octubre de 2016). *Alimentación sana Roma Italia 2015*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. (31 de agosto de 2018). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Frutas%2C%20verduras%20y%20hortalizas,diaria%20suficiente%20de%20fibra%20diet%C3%A9tica>.
- OMS. (31 de agosto de 2018). *OMS*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Frutas%2C%20verduras%20y%20hortalizas,diaria%20suficiente%20de%20fibra%20diet%C3%A9tica>.
- OMS. (2019). Obtenido de https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14973:salt-awareness-week-2019&Itemid=72461&lang=es#:~:text=El%20consumo%20de%20menos%20de,sal%2Fsodio%20en%20la%20dieta.
- OMS. (31 de Octubre de 2019). *Nutrición*.
- OMS. (9 de Junio de 2021). *Obesidad y Sobrepeso*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- OPS/OMS. (4 de Marzo de 2019). *Semana de la Sal 2019 - "¡Es hora de tomar ACCIÓN sobre la sal"*. Obtenido de https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14973:salt-awareness-week-2019&Itemid=72461&lang=es#:~:text=El%20consumo%20de%20menos%20de,sal%2Fsodio%20en%20la%20dieta.
- Osorio J, W. G., & C., C. (2002). Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. *Revista Chilena Nutricional*, 280-285.
- Pérez D., J. S. (2007). La salud en la vivienda, enfoque alimentario -. *Rev. Cubana Hig. Epidemio*, 45(2).
- Poletti, O., & Barrios, L. (s.f.). *Sobrepeso, obesidad, hábitos alimentarios, actividad física y uso del tiempo libre en escolares de Corrientes (Argentina)*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312007000100006
- R., B. (2012). *Influencia de los hábitos alimentarios en el estado nutricional del adulto*. Obtenido de Universidad Abierta Interamericana. Facultad de Ciencias Medicas.

- RAE. (s.f.). *Procedencia*. Obtenido de <https://dle.rae.es/procedencia>
- Ravasco P., A. H. (2010). Métodos de valoración del estado Nutricional. *Revista Nutricional Hospitalaria*, 25(3):57-66.
- Revista Electrónica de Portales Médicos. (2015). *Principales factores asociados a los hábitos de alimentación de los estudiantes universitarios con obesidad*. Obtenido de <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/habitos-de-alimentacion-estudiantes-obesidad/3/>
- Rey, M. (24 de Agosto de 2020). *¿Por qué se ralentiza el metabolismo?* Obtenido de <https://imeoobesidad.com/blog/por-que-se-ralentiza-el-metabolismo/#:~:text=No%20realizar%20al%20menos%205,llevan%20muchas%20horas%20sin%20comer.>
- Rodríguez, C. (8 de Abril de 2019). Presentan resultados del primer estudio sobre creencias y prácticas religiosas en Nicaragua. *Barricada*, págs. Obtenido de: <https://barricada.com.ni/presentan-resultados-del-primer-estudio-sobre-creencias-y-practicas-religiosas-en-nicaragua/>.
- Ruiz, L. (2018). *Prueba de chi-cuadrado (χ^2): qué es y cómo se usa en estadística*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/miscelanea/prueba-chi-cuadrado>
- Ruiz, L. (2018). *Prueba de chi-cuadrado (χ^2): qué es y cómo se usa en estadística*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/miscelanea/prueba-chi-cuadrado>
- Sánchez, E., & Porca, & C. (23 de Febrero de 2021). *SEEDO*. Obtenido de <https://www.seedo.es/>
- Suárez, C., Echegoyen, A., & C. M. (2011). FEEDING OF DEPENDENT WORKERS LIVING IN MONTEVIDEO AND NEARBY CITIES. *Revista Chilena*, 60-68.
- UNAN-Managua. (2017). *Estadísticas*. Obtenido de Información Institucional Oficial: <https://ioi.unan.edu.ni/index.php/estadisticas/>
- UNICEF. (29 de Octubre de 2016). *Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables*. Obtenido de Instituto Nacional De Nutrición: <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>
- VanKim NA, L. N. (Noviembre de 2017). *Emerging adulthood: a critical age for preventing excess weight gain?* Obtenido de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872017001101403&script=sci_arttext
- Vargas-Zárate, C. C.-Z.-T. (2015). Azúcares adicionados a los alimentos: efectos en la salud y regulación mundial. *Revista Facultad de Medicina Bogotá Colombia*, 319-329.
- Zanin, T. (Febrero de 2022). *¿Cuáles son las consecuencias de comer rápido?* Obtenido de <https://www.tuasaude.com/es/consecuencias-de-comer-rapido/>

ANEXOS

Anexo 1

UNIVERSIDAD NACIONAL



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
LINAN - MANAGUA



AUTONOMA DE NICARAGUA
FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

(Para ser sujeto de investigación)

(Encuesta para Evaluar “Estado nutricional y su asociación con los hábitos alimentarios de los estudiantes de cuarto año de enfermería con mención en paciente crítico UNAN Managua agosto 2021– marzo 2022”)

Nombre de los Investigadores: _____

Nombre del participante: _____

A. PROPÓSITO DEL ESTUDIO: Este estudio pretende valorar el estado nutricional e identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes de cuarto año de la carrera de enfermería con mención en paciente crítico UNAN Managua, y la asociación entre estas dos variables. El estudio está a cargo de: Br. Xochilt Gabriela Nicaragua Chamorro y Br. Andrea Isabel Puddu Sánchez, estudiantes del quinto año de la carrera de Nutrición del POLISAL UNAN Managua, este estudio se realizará como investigación monográfica para optar al título de Licenciatura en Nutrición.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?: A todos los estudiantes que formen parte del estudio se llevarán a cabo mediciones antropométricas de peso y talla, en conjunto con la realización de una breve encuesta para averiguar cuáles son sus hábitos alimentarios.

C. RIESGOS:

1. Dentro de los posibles riesgos están pérdida de la información brindada, incomodidad al momento de llevar a cabo las mediciones antropométricas o al llenar el cuestionario e impaciencia, de los estudiantes.

D. BENEFICIOS: El beneficio será que tanto Investigadores y estudiantes en estudio podrán contar con un mejor conocimiento sobre el estado nutricional en que se encuentran.

E. Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con (Br. Xochilt Gabriela Nicaragua Chamorro y Br. Andrea Isabel Puddu Sánchez), sobre este estudio y ellos deben haber contestado satisfactoriamente todas sus preguntas y dudas. Si quisiera más información más adelante, puede obtenerla contactando a (Bra. Xochilt Gabriela Nicaragua Chamorro y Bra. Andrea Isabel Puddu Sánchez).

F. Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.

G. Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a discontinuar su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la realización del estudio.

H. Su participación en este estudio es confidencial, los resultados podrían aparecer en una publicación científica.

I. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas, aclarar dudas y éstas han sido contestadas y aclaradas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio

Nombre, cédula y firma del sujeto (Estudiante de Economía Aplicada)

Número de teléfono del sujeto: _____

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento

Fecha



**Encuesta sobre estado nutricional asociado a hábitos
alimentarios de los estudiantes de cuarto año de enfermería
con mención en paciente crítico UNAN Managua**



Encuesta N°

Fecha:

Encuestador

Bienvenido al cuestionario.

Estimado participante, la presente encuesta corresponde al estudio sobre estado nutricional asociado a hábitos alimentarios que poseen los estudiantes de cuarto año de enfermería con mención en paciente crítico de la UNAN Managua. El propósito de este estudio es evaluar la asociación entre estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes. A través de este estudio se pretende favorecer a la comunidad universitaria del departamento de Enfermería con la información obtenida para mejorar o reforzar los estilos de vida que presentan y contribuir con la universidad UNAN, Managua a establecer estrategias o acciones para fortalecer el modelo de universidad saludable que ha venido construyendo.

1. Datos sociodemográficos

1.1. Nombre completo del estudiante

1.2. Edad

1.3. Sexo:

Masculino

Femenino

1.4. Área de procedencia

Urbano

Rural

1.5. Departamento/Municipio de procedencia

1.6. Religión:

Católica

Evangélica

Otra

1.7. Situación laboral:

Trabaja

No trabaja

1.8. Número de personas que habitan en su hogar:

1-2 personas

3-5 personas

6-8 personas

2. Hábitos alimentarios

2.1. Acostumbra a masticar los alimentos

Rápido

Despacio

Normal

2.2. ¿Cuántos tiempos de comida realiza al día?

Menos de 3

4 tiempos

3 tiempos

De 5 a 6 tiempos

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

Desayuno

Cena

Merienda

Almuerzo

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

No me da tiempo

No me gustan

Otros _____

2.5. ¿Cuánto tiempo dedica para ingerir sus alimentos?

<10 minutos

10 – 20 minutos

> 20 minutos

2.6. ¿Qué cantidad de agua toma al día?

8 vasos (2 litros aprox.)

Más de 8 vasos (> 2 litros)

Menos de 8 vasos (< 2 litros)

2.7. ¿Cuál es la forma de cocción en la que consume mayormente sus alimentos?

Frito

A la plancha

Al horno

Cocido

2.8. Prefiere consumir

Comida casera

Comida pre cocinada

Comida a domicilio

2.9. ¿Suele agregar sal a las comidas preparadas?

Si

No

A veces

2.10. Los alimentos que suele consumir en la universidad son:

Preparados en casa

Comprados en la universidad

Comprados en la calle

No aplica

2.11. ¿Qué alimentos consume en la universidad?

3. Factores determinantes de los hábitos alimentarios

3.1. Factores económicos

3.1.1. Ingreso económico de la familia

Menor de 11000 córdobas

Mayor o igual a 11000 córdobas

3.1.2. Tipo de beca recibida en el semestre en curso:

Interna completa

Interna de alojamiento

Interna especial

Externa

No aplica

3.2. Factores sociales

3.2.1. ¿Considera que su familia condiciona las preparaciones y decisiones alimentarias que realiza?

- Siempre Casi siempre
 A veces Nunca

3.2.2. ¿Considera que sus amigos influyen en sus decisiones alimentarias?

- Siempre Casi siempre
 A veces Nunca

3.2.3. ¿Dónde consume sus comidas con mayor frecuencia?

Comida	Lugar			
	Casa	Universidad	Puestos ambulantes	Otro
Desayuno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____
Almuerzo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____
Cena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> _____

3.2.4. ¿Con quién consume sus comidas?

- Familia Compañeros de estudio
 Amigos Solo

3.2.5. ¿Considera que en su entorno social son accesibles los alimentos considerados chatarra?

- Siempre Casi siempre
 A veces Nunca

3.2.6. ¿Consumes alimentos que ve en los medios de comunicación (televisión, redes sociales, etc.)?

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Siempre | <input type="checkbox"/> Casi siempre |
| <input type="checkbox"/> A veces | <input type="checkbox"/> Nunca |

3.3. Factores culturales

3.3.1. ¿La cultura y tradición culinaria nicaragüense influye en su alimentación habitual?

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Siempre | <input type="checkbox"/> Casi siempre |
| <input type="checkbox"/> A veces | <input type="checkbox"/> Nunca |

3.3.2. ¿Considera que su religión influye en sus decisiones alimentarias de forma permanente o temporal?

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Siempre | <input type="checkbox"/> Casi siempre |
| <input type="checkbox"/> A veces | <input type="checkbox"/> Nunca |

3.4. Factores académicos

3.4.1. Conocimientos sobre nutrición y alimentación

3.4.2.1. ¿Qué es Nutrición?

- Ingesta de alimentos en relación de las necesidades dietéticas diarias
- Hábitos relacionados con los alimentos
- Proceso biológico
- Ingerir una variedad de alimentos

3.4.2.2. ¿Qué es para usted alimentación?

- Proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos
- Aporta los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita
- Es la acción y efecto de alimentar o alimentarse
- Es una necesidad Fisiológica

3.4.2.3. ¿Qué es para usted una alimentación saludable?

- Comer de todo en cantidades adecuadas
- Comer solo frutas y verduras
- No consumir comidas chatarra
-

Comer solo carne, leche y huevo

3.4.2.4. ¿Qué tiempo de comida considera que es el más importante en el día?

- Desayuno Cena
 Almuerzo Meriendas

3.4.2.5. ¿Cuántas porciones de frutas y verduras debes consumir diariamente?

- Uno al día Dos al día
 Cinco No se

3.4.2. Horarios académicos y lugar del consumo de alimentos en la universidad

3.4.2.1. Marque la frecuencia de los acontecimientos

	Frecuencia			
	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
Comer en las horas habituales, cuando está en la universidad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le alcanza el tiempo para comer entre clases	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Llegar a clases sin ingerir alimentos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.4.3. Factores psicológicos

3.4.3.1. Marque la frecuencia con la que los siguientes aspectos influyen en sus hábitos alimentarios y apetito

	Frecuencia			
	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
Estrés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ansiedad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estado de ánimo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aburrimiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Frecuencia de consumo de alimentos

Alimentos y grupos básicos.	Frecuencia de consumo de los últimos 7 días.			
	No consume	< 3 veces por semana	3-6 veces por semana	Diario
Granos básicos				
Tortilla de maíz				
Arroz				
Frijoles rojos				
Otros cereales				
Pastas (espagueti, fideos, caracolitos)				
Pan dulce (picos, polvorones, pudin)				
Pan simple				
Avena				
Cebada				
Pinolillo				
Cosa de horno				
Plátano, papas y raíces				
Plátano verde				
Plátano maduro				
Papas				
Guineo				
Yuca				
Quequisque				
Productos lácteos y huevo				
Leche en polvo				
Leche líquida				
Yogurt				
Leche agria				
Crema				
Queso				
Cuajada				
Huevo de gallina				
Carnes, aves y pescado				
Carne de res				
Carne de cerdo				
Hígado de res y pollo				
Pollo				
Pescado				
Vegetales				
Tomate				
Lechuga				
Remolacha				

Repollo				
Pepino				
Cebolla				
Chiltoma				
Zanahoria				
Chayote				
Pipián				
Ayote				
Alimentos	Frecuencia de consumo de los últimos 7 días.			
frutas	No consume	< 3 veces por semana	3-6 veces por semana	Diario
Banano				
Naranja				
Manzana				
Jocote				
Piña				
Melón				
Sandia				
Limón				
Pitahaya				
Mango				
Papaya				
Mamón				
Aceites y grasas agregadas				
Aceite				
mantequilla				
Manteca				
Margarina				
Azúcares				
Azúcar blanca				
Azúcar morena				
Miel				
Misceláneos				
Gaseosa				
Gelatinas				
Galletas				
Café				
Chiverias				
Caramelos				
Productos industrializados				
Maruchan				
Jugos de caja				
Sopa maggy				

Enlatados (vegetales, jugos, sardinas)				
Embutidos (salchicha, jamón, mortadela)				
Otros				

Anexo 4
Presupuesto

Materiales	Cantidad	Costo Unitario	Costo Total
Lapiceros	2	C\$10	C\$20
Suscripción a programa de Encuestas Online "Online Encuestas"	1	C\$720	C\$720
Fotocopia de consentimiento informado	30	C\$1	C\$30
Impresión de revisión de monografía	3	C\$120	C\$360
Pesa	1	C\$800	C\$800
Impresión de ejemplares de pre defensa	3	C\$230	C\$690
Impresión de la defensa	2	C\$530	C\$1590
CD	2	C\$40	C\$80
Total		C\$2451	C\$4290
Descripción	Cantidad (2 personas)	Costo Unitario	Costo Total
Alimentación	1	C\$90	C\$180
Pasaje (transporte)	12	C\$2.50	C\$30
Imprevistos (varios)			
Total		C\$92.50	C\$210
Costo Total de la investigación		C\$2543.50	C\$4500

Anexo 5

Tablas

Rango de edad (años)

			18 - 20	21 - 23	24 - 28	Total
Sexo	Masculino	Frecuencia	1	2	3	6
		% del total	5%	10%	15%	30%
	Femenino	Frecuencia	1	11	2	14
		% del total	5%	55%	10%	70%
Total	Frecuencia	2	13	5	20	
	% del total	10%	65%	25%	100%	

Tabla 5. Sexo y edad de los estudiantes

Procedencia

	Frecuencia	% del total
Urbano	16	80%
Rural	4	20%
Total	20	100%

Tabla 6. Procedencia

Religión

	Frecuencia	% del total
Católica	11	55%
Evangélica	7	35%
Otras	2	10%
Total	20	100%

Tabla 7. Religión

Situación laboral

	Frecuencia	% del total
Trabaja	3	15%
No trabaja	17	85%
Total	20	100%

Tabla 8. Situación laboral

Número de habitantes en el hogar

	Frecuencia	% del total
1 - 2 personas	1	5%
3 - 5 personas	12	60%
6 - 8 personas	7	35%
Total	20	100%

Tabla 9. Número de habitantes en el hogar

Estado nutricional

	Frecuencia	% del total
Normo peso	10	50%
Sobrepeso	7	35%
Obesidad grado I	2	10%
Obesidad grado III	1	5%
Total	20	100%

Tabla 10. Estado nutricional de los estudiantes

Hábitos de masticación		
	Frecuencia	% del total
Despacio	6	30%
Normal	8	40%
Rápido	6	30%
Total	20	100%

Tabla 11. Hábitos de masticación

Tiempos de comida		
	Frecuencia	% del total
3 tiempos	11	55%
4 tiempos	1	5%
De 5 a 6 tiempos	1	5%
Menos de 3	7	35%
Total	20	100%

Tabla 12. Tiempos de comida

Tiempos de comida omitidos		
	Frecuencia	% del total
Desayuno	8	40%
Almuerzo	4	20%
Meriendas	6	30%
Cenas	5	25%

Tabla 13. Tiempos de comida frecuentemente omitidos

Causa de omisión de tiempos de comida

	Frecuencia	% del total
Falta de tiempo	5	33%
Sin apetito	9	60%
Pereza	1	7%
Total, del % que omite comidas	15	100%

Tabla 14. Causas de la omisión de los tiempos de comida

Tiempo dedicado al consumo de alimentos

	Frecuencia	% del total
< 10 minutos	6	30%
> 20 minutos	5	25%
10 - 20 minutos	9	45%
Total	20	100%

Tabla 15. Tiempo dedicado al consumo de alimentos

Ingesta diaria de agua

	Frecuencia	% del total
8 vasos (2 litros)	7	35%
Más de 8 vasos (> 2 litros)	4	20%
Menos de 8 vasos (< 2 litros)	9	45%
Total	20	100%

Tabla 16. Ingesta diaria de agua

Métodos de cocción de los alimentos

	Frecuencia	% del total
Frito	16	80%
A la plancha	5	25%
Al horno	2	10%
Cocido	8	40%

Tabla 17. Métodos de cocción de los alimentos utilizados con más frecuencia

Origen de los alimentos

	Frecuencia	% del total
Comida casera	19	95%
Comida pre cocinada	2	10%
Comida a domicilio	3	15%

Tabla 18. Origen de los alimentos consumidos

Adición de sal a las comidas preparadas

	Frecuencia	% del total
A veces	4	20%
No	12	60%
Si	4	20%
Total	20	100%

Tabla 19. Adición de sal a las comidas preparadas

Alimentos consumidos en la universidad

	Frecuencia	% del total
Almuerzos tradicionales	5	25%
Papas fritas	2	10%
Hamburguesa	6	30%
Sándwich Frescos naturales	6	30%
Gaseosa	3	15%
Tajadas con queso	9	45%
Tajadas con pollo frito	8	40%
Maruchan	5	25%
Donas	3	15%
Tortas	2	10%
Enchiladas	1	5%
Caramelos	7	35%
Tacos	2	10%
Quesadillas	3	15%
Hot dog	1	5%
Pizza	5	25%
Galletas	2	10%
Helados	2	10%
Pollo rostizado	1	5%
Chiverías	1	5%
Café	4	20%
Ensalada de frutas	2	10%
Quesillo	1	5%
Churros	1	5%

Tabla 20. Alimentos consumidos en la universidad

Patrón de consumo de alimentos

	Frecuencia	% del total
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela)	10	50%
Café	11	55%
Azúcar blanca	18	90%
Aceite	16	80%
Banano	11	55%
Chiltoma	16	80%
Cebolla	16	80%
Tomate	14	70%
Pollo	14	70%
Carne de cerdo	11	55%
Carne de res	11	55%
Huevo de gallina	11	55%
Queso	17	85%
Plátano verde/maduro	10	50%
Pan simple	13	65%
Pan dulce (picos, polvorones, pudín)	10	50%
Frijoles	14	70%
Arroz	16	80%

Tabla 21. Patrón de consumo de los alimentos

Hábitos alimentarios

	Frecuencia	% del total
Hábitos alimentarios adecuados	6	30%
Hábitos alimentarios inadecuados	14	70%
Total	20	100%

Tabla 22. Clasificación de los hábitos alimentarios

Ingresos económicos de la familia

	Frecuencia	% del total
Menor de 11000	13	65%
Mayor o igual a 11000	7	35%
Total	20	100%

Tabla 23. Ingresos económicos familiares

Tipo de beca recibida

	Frecuencia	% del total
Externa	5	50%
Interna de alojamiento	1	10%
Interna especial	4	40%
Total, del % de estudiantes becados	10	100%

Tabla 24. Tipo de beca recibida

Factores sociales influyentes en los hábitos alimentarios

			Influencia de familia	Influencia de amigos	Influencia de medios de comunicación	Accesibilidad comida chatarra
Frecuencia	Nunca	Frecuencia	8	0	2	7
		% del total	40%	0%	10%	35%
	A veces	Frecuencia	1	3	2	10
		% del total	5%	15%	10%	50%
	Casi siempre	Frecuencia	5	8	12	3
		% del total	25%	40%	60%	15%
Siempre	Frecuencia	6	9	4	0	
	% del total	30%	45%	20%	0%	
Total	Frecuencia	20	20	20	20	
	% del total	100%	100%	100%	100%	

Tabla 25. Factores sociales influyentes en los hábitos alimentarios

Lugar de consumo de los alimentos

			Desayuno	Almuerzo	Cena
Frecuencia	Casa	Frecuencia	17	4	20
		% del total	85%	20%	100%
	Universidad	Frecuencia	1	11	0
		% del total	5%	55%	0%
	Puestos ambulantes	Frecuencia	0	4	0
		% del total	0%	20%	0%
	Otro	Frecuencia	2	1	0
		% del total	10%	5%	0%
	Total	Frecuencia	20	20	20
		% del total	100%	100%	100%

Tabla 26. Lugar del consumo de los alimentos

Compañía durante las comidas

	Frecuencia	% del total
Amigos	1	5%
Compañeros de estudio	3	15%
Familia	10	50%
Solo/sola	6	30%
Total	20	100%

Tabla 27. Compañía durante las comidas

Conocimientos sobre nutrición

	Frecuencia	% del total
Deficiente	12	60%
Regular	6	30%
Muy bueno	1	5%
Excelente	1	5%
Total	20	100%

Tabla 28. Conocimientos sobre nutrición

		Llegar a clases/áreas prácticas sin ingerir alimentos	Le alcanza el tiempo para comer entre clases	Comer en las horas habituales, cuando está en la universidad o áreas prácticas
Frecuencia	Nunca	7	0	2
	% del total	35%	0%	10%
A veces	Frecuencia	7	2	7
	% del total	35%	10%	35%
Casi siempre	Frecuencia	5	11	9
	% del total	25%	55%	45%
Siempre	Frecuencia	1	7	2
	% del total	5%	35%	10%
Total	Frecuencia	20	20	20
	% del total	100%	100%	100%

Tabla 29. Influencia de horarios académicos

Influencia de los factores psicológicos en los hábitos alimentarios y apetito

			Estrés	Ansiedad	Estado de ánimo	Aburrimiento
Frecuencia	Nunca	Frecuencia	9	6	5	4
		% del total	45%	30%	25%	20%
	A veces	Frecuencia	3	5	7	4
		% del total	15%	25%	35%	20%
	Casi siempre	Frecuencia	7	5	6	8
		% del total	35%	25%	30%	40%
	Siempre	Frecuencia	1	4	2	4
		% del total	5%	20%	10%	20%
Total	Frecuencia	20	20	20	20	
	% del total	100%	100%	100%	100%	

Tabla 30. Influencia de factores psicológicos en los hábitos alimentarios y apetito

Anexo 6

Propuesta de Plan de intervención para la promoción de hábitos saludables en el alumnado de la carrera de Enfermería.

Justificación

Mantener un estado óptimo de bienestar debe ser una prioridad. Sin embargo, hoy en día, la adquisición de hábitos nocivos para la salud, la mala alimentación y la ausencia de actividad física constituyen un serio motivo de preocupación para nuestra salud física y mental.

Por este motivo, consideramos que los hábitos saludables deben constituir la base sobre la que se sustente la promoción de la salud en la población joven y adulta. Resulta indispensable proponer medidas que vayan destinadas a cambiar de forma drástica la situación en la que nos encontramos y no existe mejor manera que hacerlo desde el ámbito educativo, para sensibilizar a los jóvenes para que haya participación de manera colaborativa en el fomento de hábitos saludables.

Tema de la propuesta

Promoción y Educación Para la Salud.

Objetivo general

Concienciar al alumnado acerca de la importancia que tienen los hábitos saludables tanto físico, emocional como nutricional para controlar la salud, con el fin de disminuir los inadecuados hábitos alimentarios que hoy en día poseen los jóvenes, aumentando de este modo la calidad de vida.

Objetivos específicos

- Proporcionar al alumnado los conocimientos necesarios que les permitan reflexionar de manera crítica sobre los beneficios que aportan la actividad física y hábitos saludables.
- Sensibilizar sobre los trastornos provocados por una mala alimentación y por el sedentarismo, así como el impacto negativo que estas actuaciones tienen sobre la salud.
- Complementar las acciones y estrategias realizadas por el programa Universidad Saludable de UNAN Managua en pro de la mejora de los hábitos alimentarios de la población estudiantil.

Beneficiarios

Directos

Alumnado de la carrera de enfermería, POLISAL UNAN-MANAGUA

Indirectos

Docentes y personal del Instituto Politécnico de la Salud – Luis Felipe Moncada (POLISAL).

Líneas de Acción	Bloques temáticos
Vida Saludable	<ul style="list-style-type: none">• Hábitos alimentarios saludables.• Concientización sobre las consecuencias de una alimentación inadecuada.• Actividad Física (implementación de zumbatón y caminatas colectivas).

• **Formulación de los mensajes:**

Dado que los mayores problemas alimenticios identificados en la dieta de los estudiantes fueron la pobre ingesta diaria de agua, frutas y verduras; y el elevado consumo de bebidas azucaradas, comida chatarra y frituras se diseñaron los siguientes mensajes:

Tema: Alimentación saludable.

Mensaje 1: «El agua, líquido vital para vivir»

Medio de comunicación: Comunicación verbal + imagen fija (exposición)

Multimedia o material de apoyo: Infografías digitales (Power Point).

Mensaje 2: «Lene de colores sus comidas»

Medio de comunicación: Comunicación verbal + material impreso + presentación Power Point.

Multimedios o materiales de apoyo:

- Imágenes digitales de platos de comida con alimentos constructores, básicos y energéticos, con una propuesta de alimentos reguladores (frutas y verduras) para complementar dichos platos.
- Álbum de frutas, verduras y hortalizas de temporada.

Tema: Consecuencias del elevado consumo de comida chatarra, frituras y bebidas azucaradas.

Mensaje 3: «El azúcar, grasas saturadas, sodio y ECNT's»

Medio de comunicación: Comunicación verbal + presentación Power Point + demostración de contenido de azúcar y sodio en bebidas procesadas y comida chatarra.

Multimedia o material de apoyo: Envase de Coca - Cola® presentación de 355 ml, bolsa de tortilla de maíz Jalapeños Diana® presentación 23 g.

Mensaje 4: «La moderación es lo importante»

Medio de comunicación: Comunicación verbal + presentación Power Point.

Multimedia o material de apoyo: Diapositivas alusivas a las recomendaciones sanitarias en relación al aporte de azúcares, grasas saturadas y trans, y sodio en la dieta de personas sanas basado en 2000 kcal.

Tema: Actividad física.

Mensaje 5: «Mantenerse en movimiento es la clave para la salud»

Medio de comunicación: Zumbatón + Caminatas.

Multimedia o material de apoyo: Carteles alusivos a la actividad física.

Tema: Quioscos con alimentos saludables.

Mensaje 6: «Alimentación saludable a su alcance»

Medio de comunicación: Comunicación verbal + presentación Power Point sobre el plato saludable (para almuerzos) y opciones para darle seguimiento al Programa Universidad Saludable a través de una oferta de alimentos saludables más amplia.

Multimedia o material de apoyo: Imágenes de opciones económicas y nutritivas para incluir en la oferta de alimentos en quioscos.

- **Orden y descripción de las actividades del plan de intervención:**

La intervención será llevada a cabo en las áreas de alimentación y actividad física, con una duración aproximada de entre quince y treinta minutos diarios. Se realizará una actividad por día, trabajando todas ellas durante 4 semanas dejando la quinta semana como evaluador de la obtención de los objetivos del programa. Se pretende llevar a cabo en alumnos de enfermería del Instituto Politécnico de la Salud Luis Felipe Moncada POLISAL.

A continuación, vamos a desarrollar las actividades que se van a llevar a cabo en el Programa.

Objetivos específicos	Resultado esperado	Actividades	Materiales de apoyo	Tiempo
Proporcionar al alumnado los conocimientos necesarios que les permitan reflexionar de manera crítica sobre los beneficios que aportan la actividad física y hábitos saludables.	Que el alumnado incremente el consumo de agua para un buen desempeño de las funciones del organismo.	Impartir un taller para compartir actividades que fomenten el consumo de agua, tales como sugerir que se establezcan horarios para el consumo del agua, saborizar el agua y llevar siempre consigo una botella reutilizable fácil de transportar.	Infografías digitales (Power Point).	10 minutos
	Involucrar al alumnado en actividades cooperativas relacionadas con la alimentación. Ser capaces de seleccionar alimentos para	Se realizará una lluvia de ideas partiendo de las siguientes cuestiones: ¿Qué piensan que significa “alimentación saludable”? ¿Qué alimentos piensan que se deben incluir? ¿Por qué?; ¿hay alguno que no se debe incluir? ¿Por qué?; Si comiéramos todos los días lo mismo ¿sería saludable? ... (Estas cuestiones formaran parte de la evaluación inicial y final). A partir de	Imágenes digitales de platos de comida con alimentos constructores, básicos y energéticos, con una propuesta de alimentos reguladores	30 minutos

	elaborar menús saludables.	estas preguntas trataremos de corregir diferentes ideas erróneas que aparezcan en el alumnado.	(frutas y verduras) para complementar dichos platos. Álbum de frutas, verduras y hortalizas de temporada.	
Sensibilizar sobre los trastornos provocados por una mala alimentación y por el sedentarismo, así como el impacto negativo que estas actuaciones tienen sobre la salud.	Potenciar en el alumnado una actitud responsable y crítica ante las compras de los productos que contienen azúcares, sodio y grasas saturadas.	Esta actividad consiste en investigar tipos de “refrescos” y Chiverias analizando su composición con los cuales se rellenarán unas fichas de registro de información para que con los datos puedan conocer que tipo de productos están consumiendo.	Envase de Coca - Cola® presentación de 355 ml, bolsa de tortilla de maíz Jalapeños Diana® presentación 23 g	30 minutos
	Que el alumnado reduzca el consumo de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos.	Exponer las consecuencias que el elevado consumo de azúcar añadido, grasas saturadas, grasas trans y sodio sobre el desarrollo de ECNT's. Compartir la ingesta recomendada de azúcar añadido, grasas saturadas, trans y sodio según pautas de la OMS.	Diapositivas alusivas a las recomendaciones sanitarias en relación al aporte de azúcares, grasas saturadas y trans, y sodio en la dieta de personas sanas basado en 2000 kcal.	20 minutos

<p>Proporcionar al alumnado los conocimientos necesarios que les permitan reflexionar de manera crítica sobre los beneficios que aportan la actividad física y hábitos saludables.</p>	<p>Adecuación de la actividad física a las posibilidades y condiciones corporales de cada persona para que poco a poco incluyan en su rutina diario ejercicio físico.</p>	<p>Impulsar actividades físicas al aire libre, tales como caminatas y zumbatón dentro del recinto universitario.</p>	<p>Carteles alusivos a la actividad física</p>	<p>20 minutos</p>
<p>Complementar las acciones y estrategias realizadas por el programa Universidad Saludable de UNAN Managua en pro de la mejora de los hábitos alimentarios de la población estudiantil.</p>	<p>Que se oferte y promueva el consumo de alimentos saludables.</p>	<p>Se impartirán charlas que estén orientadas el expendio de alimentos saludables en los quioscos de la institución.</p>	<p>Imágenes de opciones económicas y nutritivas para incluir en la oferta de alimentos en quioscos.</p>	<p>25 minutos</p>

- **Evaluación**

El seguimiento del programa tiene como finalidad reconducir las actuaciones o procesos de intervención y optimizar los recursos disponibles, adaptando el programa a la realidad de la universidad.

Al término del programa se realizará un análisis de la consecución de los objetivos propuestos, dificultades encontradas y propuestas de mejora. Asimismo, en un periodo de 6 meses luego de la intervención se realizará una evaluación de hábitos alimentarios y actividad física a través de una encuesta dirigida en la cual se abarcarán las siguientes temáticas: ingesta diaria de agua, frecuencia de consumo de alimentos, nivel de actividad física. Finalmente se volverá a realizar la evaluación nutricional.

- **Temporalización**

Con el objetivo de organizar y distribuir las sesiones de la propuesta didáctica dentro del calendario escolar debemos programar su desarrollo en función del número de meses o de semanas que queramos que ésta dure para secuenciarlas de manera coherente.

El momento de su puesta en práctica tendrá lugar durante los meses de mayo y junio. La duración prevista para trabajar dicha propuesta es de cuatro semanas: en la primera semana se llevarán a cabo actividades de información y sensibilización sobre los temas en cuestión y las siguientes semanas contendrán sesiones de desarrollo de los contenidos en los que se plantearán actividades de afianzamiento de todo lo trabajado a lo largo de nuestro programa de intervención.

Dichas sesiones se encuentran distribuidas de la siguiente manera:

Propuesta de Plan de intervención para la promoción de hábitos saludables en el alumnado de la carrera de Enfermería.			
Promoción y Educación Para la Salud.			
Sesiones	Fecha	Títulos	Ejes
Sesión 1	09/05/2022	Alimentación saludable	Conocer desde dónde partimos, qué conocemos y cómo nos comportamos ante los hábitos saludables.
Sesión 2	12/05/2022	Consecuencias del elevado consumo de comida chatarra, frituras y bebidas azucaradas	Aplicación de los contenidos relacionados con la alimentación sana y equilibrada con el fin de que perduren en el tiempo.
Sesión 3	16/05/2022		
Sesión 4	19/05/2022		
Sesión 5	23/05/2022	Actividad física	Consolidación y puesta en práctica de los hábitos saludables de la actividad
Sesión 6	26/05/2022		

			física, con el fin de que perduren en el tiempo.
Sesión 7	30/05/2022	Quioscos con alimentos saludables	Que el quiosco sea un espacio saludable, donde se ofrezcan alimentos nutritivos e inocuos. Que cumpla la función importante en la institución promoviendo una alimentación saludable que contribuya a mejorar la salud de todos los comensales.
Sesión 8	02/06/2022		

A pesar de la importancia de llevar una organización del tiempo que nos llevará desarrollar esta propuesta didáctica, así como el momento en el cual será trabajada dentro del calendario escolar, dicha previsión se encontrará sujeta a diferentes contratiempos que puedan surgir (bajas laborales, actividades culturales no programadas con antelación, etc.) por lo que será algo que deberán tomarse en cuenta.