



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

CENTRO DE INVESTIGACIONES Y ESTUDIOS DE LA SALUD

CIES-UNAN, Managua



Maestría en Salud Pública

2016-2018

Informe final de Tesis para Optar al Título de Máster en Salud Pública

HABITOS ALIMENTARIOS E INDICE DE MASA CORPORAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL POLITECNICA (UNP), SEDE RIVAS, NICARAGUA AGOSTO-OCTUBRE 2022.

Autora:

Sara Alicia Villarreal.

Licenciada en Enfermería

Tutor:

MSc. Richard Arana Blas.

Docente Investigador

Rivas, Nicaragua, Marzo 2023.

ÍNDICE

RESUMEN	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
CARTA AVAL DEL TUTOR.....	iv
I. INTRODUCCIÓN	1
II. ANTECEDENTES	2
III. JUSTIFICACIÓN.....	4
IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
V. OBJETIVOS	6
VI. MARCO TEÓRICO	7
VII. DISEÑO METODOLÓGICO	20
IX. RESULTADOS Y ANALISIS DE RESULTADOS.....	24
X. CONCLUSIONES	45
XI. RECOMENDACIONES.....	46
XI. BIBLIOGRAFIA	48
ANEXOS.....	

RESUMEN

Objetivo: Determinar los hábitos alimentarios e índice de masa corporal de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP), Sede Rivas – Nicaragua agosto - octubre 2022.

Diseño Metodológico: Estudio descriptivo, de corte transversal, constó de un universo y muestra de 83 estudiantes de la carrera de enfermería. Todos cumplieron los criterios de inclusión firmando el consentimiento informado previo al llenado de la encuesta y participación en el estudio.

Resultados: Predominó los jóvenes de 17 a 21 años lo cual corresponde a 68 para (82%) del total de los encuestados. Las mujeres 67 para un (81%); cursan primer año 54 representando (65%), del área urbana 43 para (52%), predominó el peso normal con 54 para un 65%, la mayoría realiza 3 tiempos de comida, el almuerzo es el tiempo en el cual más se alimentan, la mayoría no consumen frutas y verduras, la frecuencia de consumo de frutas y verduras es de 1 a 3 días y un buen porcentaje de la población en estudio ingirieron la cantidad de agua recomendada, existe consumo de los nutrientes básicos, aunque no de forma regular.

De acuerdo con el índice de masa corporal, la mayoría de los participantes en el estudio se encuentran en peso normal, seguido de sobrepeso lo que podría estar vinculado a la falta de consumo de frutas y verduras alimentos bajo en calorías, ricos en fibras y nutrientes como las vitaminas y minerales.

Palabras Claves: Hábitos Alimentarios, Índice de Masa Corporal.

Contacto: sara.alicia-villarreal@hotmail.com

DEDICATORIA

A MI MADRE

A un ser muy especial que, aunque ya no se encuentre físicamente conmigo, fundó en mi ser el anhelo por el estudio, el pan del saber del cual el ser humano nunca deja de aprender, no importa las barreras, la edad por que el querer es poder. Ese ser es mi Madre.

Sara Alicia Villarreal.

AGRADECIMIENTO

Primeramente, a Dios por permitirme culminar este logro profesional al darme vida y alcanzar mis metas.

A Msc. Richard Arana Blas, docente investigador del CIES, por su apoyo incondicional al logro de culminación con la tesis.

Al Centro de Investigaciones y Estudios de la Salud CIES, por el apoyo brindado y el haberme facilitado mi aprendizaje por medio de todos sus docentes y personal, quienes con mucha paciencia, dedicación y experiencia nos supieron llevar hacia la culminación de esta maestría.

A la Universidad Nacional Politécnica (UNP) y a su director, estudiantes de enfermería, docentes, administrativos, que con disposición y actitud positiva me apoyaron y me permitieron realizar este estudio.

Y Finalmente a mis hijos y esposo, quienes me impulsaron y fueron promotores principales desde el inicio.

A todas y todos, Muchas gracias y que DIOS les bendiga.

Sara Alicia Villarreal.

CARTA AVAL DEL TUTOR



CENTRO DE INVESTIGACIONES Y ESTUDIOS DE LA SALUD CIES-UNAN, Managua



CARTA AVAL DEL TUTOR

Por este medio hago constar que luego de haber acompañado en las diferentes etapas del proceso de elaboración de tesis, el informe final de investigación de tesis se encuentra conforme a lo que establece la guía metodológica para elaborar tesis de posgrado del CIES-UNAN Managua. Así como el cumplimiento del reglamento del sistema de estudios de posgrado y educación continua SEPEC- UNAN-MANAGUA. Aprobado por el Consejo Universitario en sesión ordinaria No. 21-2011, del 07 de octubre 2011. De acuerdo al capítulo II sección primera, Artículo 97, inciso D y título II, Artículo 107. Inciso G. los cuales hacen referencia de la aprobación del tutor o director de tesis como requisito para proceder con el acto de defensa.

A continuación, se detallan los datos generales de la tesis:

- Nombre del programa de Maestría: Salud Pública
- Sede y cohorte: Managua, 2016-2018
- Nombre del Maestrando: Sara Alicia Villareal
- Nombre del tutor: Richard Arana Blas
- Título de la tesis: "HABITOS ALIMENTARIOS E INDICE DE MASA CORPORAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL POLITECNICA (UNP), SEDE RIVAS, NICARAGUA, AGOSTO-OCTUBRE 2022"

Dado en la ciudad de Managua, Nicaragua, a los 15 días del mes de noviembre del año 2022.

Atte. _____

MSc. Richard Arana Blas

Docente Investigador

CIES-UNAN, Managua

I. INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), unas dos terceras partes de la carga mundial de morbilidad son atribuibles a enfermedades crónicas no transmisibles. La mayoría de estas enfermedades se vinculan con hábitos alimentarios e índice de masa corporal de las personas, cuya conducta son la causa principal de estas enfermedades.

La obesidad se considera actualmente como una epidemia a nivel mundial afectando a individuos de todas las edades. Una alimentación saludable puede reducir su riesgo de obesidad y enfermedades como diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, osteoporosis, hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer. Además, permite mejorar la calidad de vida en las diferentes edades para conservar una buena salud.

A nivel regional las enfermedades crónicas no transmisibles representan la causa del 44.1% de las muertes masculinas y el 44.7% de las femeninas. (PAHO), 2017. Por tal razón es necesario formular estrategias para fomentar hábitos alimentarios saludables para la prevención de factores de riesgo con cambios en la conducta alimentaria en los estudiantes universitarios.

El Mapa Nutricional de la Salud de Nicaragua indica que las enfermedades crónicas muchas veces se relacionan con problemas de obesidad o sobrepeso y que se trata de una problemática creciente, cuyo origen es una alimentación inadecuada, por la falta de comportamientos alimenticios adecuados. Cabe resaltar que los estudiantes universitarios no están exentos de padecer alguna enfermedad crónica no transmisible producto de su hábito alimenticio originado por la obesidad.

El presente estudio determinó los hábitos alimentarios e índice de masa corporal en los estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de la universidad nacional politécnica (UNP), Rivas, Nicaragua agosto – octubre 2022, lo que permitirá brindar aporte social al desarrollo de acciones que favorezcan el bienestar de los mismos, como programas de seguimiento nutricional y de prácticas de hábitos saludables para garantizar un adecuado hábito alimentario en esta población y por ende disminuir la enfermedades crónicas no transmisibles en un futuro.

II. ANTECEDENTES

Espín, et al. (2019) Ecuador, realizaron un estudio titulado: Hábitos alimentarios y estado nutricional de los Trabajadores de una empresa láctea del norte de Ecuador, entre los resultados se encontró que respecto al estado nutricional, según el Índice de Masa Corporal el 56.0% de los trabajadores presentan sobrepeso, 8.2% Obesidad nivel I, y 0.5% Obesidad nivel II además de ello en relación a los hábitos alimentarios según encuesta de frecuencia de consumo el 78.0% consume de 3 a 4 tiempos comida; siendo los refrigerios los menos consumidos, los alimentos que más ingieren son arroz, papa, pan, azúcar, huevos y lácteos con frecuencia de consumo diaria y los menos consumidos son frutas, verduras y leguminosas con frecuencia de consumo de 1 vez semana, encontrando relación de esto a los porcentajes de sobrepeso encontrados en el estudio.

D. Manzanero, et al (2018), México; en su estudio titulado estado nutricional, factores sociodemográficos y de salud en estudiantes de nuevo ingreso a la Universidad Autónoma de Zacatecas, cuyo objetivo era describir el estado nutricional, factores sociodemográficos; estudio de tipo observacional, transversal y descriptivo que se realizó a 3972 estudiantes de nuevo ingreso, encontraron que los hombres tienen mayor prevalencia de sobrepeso (24.1%) y obesidad (9.2%) que las mujeres, además de encontrar que existe un mayor riesgo de presentar sobrepeso si se es hombre, y se tiene 19 años de edad.

Durán Crovetto, et al (2017) Chile, realizaron un estudio titulado: Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos, en el que encontraron como resultados que el 3,4% de los participantes del estudio, calificó con bajo peso; 68,4% normo peso, 24% con sobrepeso y 4% obeso. Según sexo, el 1,5% y 3,9% estaban bajo peso, 60% y 70,7% normo peso, 32,2% y 21,7% con sobrepeso y 6,0% y 3,5% con obesidad en los hombres y mujeres, respectivamente y El 44% de los estudiantes consume desayuno, 7,2% consume las porciones recomendadas de lácteos, 7% frutas y 27% de verduras. Se observa un elevado consumo de alcohol, comida chatarra y bocadillos dulces.

Calero Reyes, (2019) Nicaragua, realizó un estudio para optar al título de Master en Salud Pública titulado: Estilos de vida de profesionales de la salud que laboran en el Centro de Salud Roberto Herrera Ríos de Managua, Nicaragua, febrero 2019, encontrando los siguientes resultados: el 47.5% eran de edades de 20 a 30 años, el 75% fue de sexo mujer, el 45% eran médicos. Respecto a los hábitos alimenticios el 67.5% a veces ingieren gaseosas, el 42.5% consumen < de 1 litro de agua al día, el 50% a veces consumen alimentos ricos en fibras, el 52.5% a veces reduce el consumo de grasas, el 50% a veces consume vegetales, el 55% a veces consume frutas, el 50% a veces consume cereales, el 47,5% casi siempre consume proteínas, el 72.5% a veces consume comidas chatarra, el 45% a veces consumen lácteos.

Espinoza Lara, (2017) Nicaragua, realizó un estudio para optar al título de doctorado en ciencias de la salud titulado: Estilos de vida saludables y su asociación con factores personales en estudiantes universitarios UNAN Managua 2017. Obteniendo los siguientes resultados: La edad media de los estudiantes del sexo femenino es de 19 y para el sexo masculino es de 20 años, el índice de masa corporal de las estudiantes en se encuentra en sobre peso, el sexo masculino en obesidad grado 1. El 74% de los estudiantes corresponde a la zona urbana, el 52.5% de los estudiantes en estudio no poseen ningún tipo de beca estudiantil, el 90% de los estudiantes en estudio no reportan enfermedad auto informada, el 60% de los estudiantes de ambos sexos poseen estilos de vida inadecuado. No se encontraron diferencia en el estilo de vida según sexo, el análisis bivariado no refleja asociación estadística (valor de p mayor que 0.05) entre las variables edad, sexo, índice de masa corporal, procedencia, altura y estilo de vida.

III. JUSTIFICACIÓN

La Universidad es uno de los espacios vitales para realizar cambios en los estilos de vida fundamentalmente en los hábitos alimentarios, si bien es cierto que los hábitos y costumbres se adquieren en etapas tempranas de edades, no se pueden dejar de lado las intervenciones que se enfoquen a la población universitaria, coincidiendo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), constituye un elemento clave para el progreso social, económico de todos los países de América Latina. (Lalama, 2010).

Los licenciados (as) en enfermería durante el tiempo en que ejercen su labor en búsqueda de la mejora de la salud de los pacientes, deben orientar sobre la ingesta de alimentos saludables con el fin de evitar enfermedades crónicas no transmisibles, es por esta razón que se considera oportuno investigar hábitos alimentarios e índice de masa corporal en los estudiantes de la carrera de enfermería para que la información se emplee en la elaboración, diseño y promoción de programas de salud preventivos de estas enfermedades y para la mejora de la calidad de vida de ellos; además que sirvan de base para futuros estudios de investigación de nuevos profesionales de la salud y que contribuyan a convertirse en modelos a seguir por partes de los pacientes a quienes les presten servicios de atención de salud.

El presente estudio proporciona información relevante que permitirá retroalimentar, proponer y diseñar intervenciones eficaces dirigidas a los estudiantes y la comunidad universitaria. Este aporte arrojará datos estadísticos que permitirá al Ministerio de salud (MINSa) y a las autoridades universitarias tomar acciones relacionadas a los hábitos alimentarios e índice de masa corporal de los estudiantes; así como para concientizar a los estudiantes sobre la importancia que tiene la prevención de enfermedades relacionadas a su alimentación.

IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los hábitos alimentarios forman parte de las bases para mantener un estado de salud óptimo y prevenir de esta manera, entre otras cosas, a largo plazo el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles y otras patologías, que influyan negativamente al desenvolvimiento laboral y personal de los individuos participantes de este estudio; así mismo permite mantener un adecuado índice de masa corporal evitando el sobre peso y obesidad, siendo estos factores predisponentes a las diversas causas de morbilidad a nivel mundial.

En relación con lo anterior se plantea la siguiente pregunta:

¿Cuáles son los hábitos alimentarios e índice de masa corporal en los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP), Rivas, Nicaragua agosto-octubre 2022?

Así mismo, se proponen las siguientes interrogantes secundarias:

1. ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes de la carrera de enfermería de la UNP Rivas?
2. ¿Cuáles son los hábitos alimentarios que practican diariamente los estudiantes de la carrera de enfermería de la UNP Rivas?
3. ¿Cómo se encuentra el índice de masa corporal de los estudiantes de enfermería de la UNP Rivas?

V. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar los hábitos alimentarios e índice de masa corporal en los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) Rivas, Nicaragua, agosto-octubre 2022.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Describir las características sociodemográficas de los estudiantes de la carrera de enfermería de la UNP Rivas.
2. Identificar los hábitos alimentarios que practican diariamente los estudiantes de enfermería de la UNP Rivas.
3. Calcular el índice de masa corporal de los estudiantes de enfermería de la UNP Rivas.

VI. MARCO TEÓRICO

La Universidad Nacional Politécnica (UNP) está ubicada en el municipio de Rivas en el kilómetro 115 carretera panamericana. Ofrece diferentes carreras a la población en general entre ellas Licenciatura en enfermería en donde la mayor demanda de esta carrera la representan los jóvenes entre rangos de edades de 17 a 26 años; siendo el sexo femenino más predominante en estudiarla que el sexo masculino. Actualmente se cuenta con los cursos de primero y segundo año de la carrera de enfermería; siendo la procedencia mayor cuantía la del área urbana que la del área rural.

Características sociodemográficas utilizadas en esta investigación

Las características son todos aquellos aspectos o variables que configuran el estado e identidad de una entidad en particular, que puede ser tanto una persona como un animal, un vegetal, un objeto o incluso una condición.

Las características sociodemográficas son factores de riesgo en salud que inciden en el desarrollo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles según la Organización Mundial de la Salud. Debido a esta problemática mundial, y con el objetivo de brindar estrategias que mitiguen esta situación, para fomentar espacios y estilos de vida saludables en los estudiantes de enfermería, con la intención de crear conciencia, que facilite el desarrollo humano, promoción y calidad de vida. Es necesario generar diferentes estrategias que fomenten e incentiven a la población a adoptar estilos de vida más sanos, aumentando la frecuencia del ejercicio físico en el entorno laboral.

Las características sociodemográficas empleadas en este estudio son:

- Edad
- Sexo
- Año que cursan
- Procedencia.

Hábitos Alimentarios

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 influencias sociales y culturales.

El proceso de adquisición de los hábitos alimentarios comienza en la familia. La Infancia es el momento óptimo para adquirir buenos hábitos alimentarios. Estos se adquieren por repetición y de forma casi involuntaria, la familia tiene una gran influencia y esta se va reduciendo a medida que los niños crecen.

En la adolescencia, los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la dieta, dando excesiva importancia a la imagen corporal. También tienen patrones de consumo diferentes a los habituales como: comidas rápidas y picoteos; en cambio, en los adultos y en las personas de edad avanzada los hábitos alimentarios son muy difíciles de cambiar esto coincide con que lo decía F. Grande-Covián: “Es más fácil que un hombre cambie de religión que de hábitos alimentarios”.

Existen factores que determinan los hábitos alimentarios como son los factores fisiológicos (sexo, edad, herencia genética, estados de salud, etc.), factores ambientales (disponibilidad de alimentos), factores económicos, o factores socioculturales (tradición gastronómica, creencias religiosas, estatus social, estilos de vida, etc.)

Los hábitos alimentarios como tal pueden ser saludables si se consumen alimentos de manera equilibrada evitando los excesos de grasas y azúcares y hábitos nocivos o poco saludables caracterizados por un alto contenido de grasas y azúcares. Así mismo, estos hábitos se ven afectados por tres factores como la familia, los medios de comunicación y el sitio laboral.

Alimento

Es todo producto que por sus componentes químicos y por sus características organolépticas pueden formar parte de una dieta con el objetivo de calmar el hambre,

satisfacer el apetito y aportar los nutrientes y la energía necesaria que necesitamos para funcionar.

Márquez, Rodríguez y De Abajo (2006) señalan que el control de los alimentos que ingerimos es un aspecto que hay que tener en cuenta, puesto que constituyen un factor determinante del estado de salud.

Nutrición

Es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones (de la boca para adentro). (Guía rápida para la promoción de estilos de vida saludable (OPS, 2010).

Contento y Michela (citado en Ramos, 2010) demostraron que en el periodo de la adolescencia aumenta la necesidad fisiológica de los nutrientes esenciales (energía, proteínas, vitaminas y minerales) y se hace especialmente importante tener una dieta de alta calidad nutritiva. Un buen modelo de alimentación en la infancia y la adolescencia promueve un óptimo crecimiento y desarrollo, teniendo además un gran impacto en el futuro estado de salud adulto.

Tal y como apunta Muñoz (2004), la dieta aconsejable, estaría formada por un total de cinco comidas diarias: desayuno copioso, media mañana, almuerzo adecuado, merienda rica en lácteos y cena escueta.

Son bastantes los estudios que relatan los bajos porcentajes de consumo de fruta y verdura en la población adolescente. Mientras, otros tipos de alimentos menos saludables y con más aporte calórico, como dulces y refrescos azucarados, sigue un vertiginoso aumento en la última década especialmente entre la población adolescente (Ramos, 2010).

Dieta saludable

Una dieta saludable, contiene una selección equilibrada, variada y adecuada de los alimentos que se consumen durante un período de tiempo. Asimismo, asegura la satisfacción de las necesidades de macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos

que incluyen fibras dietéticas) y micronutrientes esenciales (vitaminas y minerales) de cada persona según el género, la edad, el nivel de actividad física y el estado fisiológico.

Hábitos Alimentarios saludables

Se refieren a las prácticas de consumo donde se elige la alimentación para tener una buena salud. Para lograrlo, incluye todos los grupos de alimentos y respeta los horarios y tiempos de comida.

Una buena alimentación, tanto en cantidad como en calidad, proporciona:

- Nutrientes que aportan a la formación de tejidos.
- Un buen funcionamiento del metabolismo.
- La energía necesaria para que los órganos funcionen adecuadamente.
- Prevención de enfermedades como diabetes, cardiopatías, hipertensión u obesidad.

Por eso, es fundamental que los buenos hábitos alimenticios se inculquen en casa desde edades tempranas. Estos patrones se enseñan o se van adoptando. es importante tener en cuenta que cuanto más existan hábitos alimenticios que promuevan una alimentación balanceada, el metabolismo lo va a agradecer.

Ventajas buenos hábitos de alimentación

- Hidratación.
- Músculos fuertes y sanos.
- Suficiente energía.
- Estimulación del funcionamiento cerebral.
- Protección de enfermedades como diabetes, osteoporosis, enfermedades cardiacas o pulmonares.

Los hábitos alimenticios saludables se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo con los gustos y preferencias de las personas. La alimentación es uno de los factores con mayor influencia en la salud. Realizar una dieta suficiente, equilibrada y

adaptada a las necesidades en las diferentes etapas de la vida, garantiza un adecuado crecimiento físico, facilita el desarrollo psicológico, ayuda en la prevención de enfermedades y favorece un estado óptimo de salud. A continuación, algunas recomendaciones para una alimentación saludable:

Alimentación variada: se refiere al consumo de alimentos en cantidades adecuadas, de tal manera que garanticemos el aporte de nutrientes que nuestro cuerpo necesita sin déficit y sin exceso. La variedad evita que comamos todos los días lo mismo y podemos lograrla combinando en cada comida del día, alimentos de los grupos básicos.

El régimen alimentario afecta al riesgo de enfermedades y condiciones. Los regímenes alimentarios saludables reemplazan grasas saturadas e hidrogenadas (o de configuración trans) con grasas no saturadas, incluyendo fuentes de ácidos grasos de omega 3; consumo abundante de frutas y verduras y consumo adecuado de ácido fólico; consumir los productos de cereal en su forma integral, alta en fibra; evitar el consumo de azúcar y bebidas azucaradas; así mismo el consumo excesivo de calorías de cualquier origen; y el consumo de sodio.

Consumir verduras: dentro de los buenos hábitos alimenticios, se debe consumir cinco porciones de frutas y verduras al día. Estas aportan vitaminas, minerales y fibra, y se logra un mayor aporte si se consumen crudas o cocidas. El consumo de alimentos como este previene el colesterol alto, los problemas de colon y el estreñimiento.

Moderar el consumo de carne: para tener una dieta equilibrada, lo mejor es consumir solo de 3 a 4 porciones de carne a la semana, de 100 a 125 gr, es decir, un filete pequeño. Para compensar el consumo de esta proteína, se debe consumir:

- Legumbres como soya, lentejas o garbanzos.
- Lácteos como quesos frescos o yogurt.
- Huevos de forma moderada.
- Frutos secos como almendras, avellanas o nueces.

Limitar el consumo de grasas trans y saturadas: las grasas trans impiden el buen paso del flujo sanguíneo en nuestro cuerpo. Por eso, su consumo debe ser limitado, para beneficiar la salud cardiovascular.

Consumo de fibra: Mejora sustancialmente nuestra calidad de vida porque:

- ✓ Favorece las evacuaciones normales.
- ✓ Aumenta la saciedad.
- ✓ Controla los niveles de glucosa.
- ✓ Disminuye los niveles de colesterol.
- ✓ Además, ayuda a perder peso y reduce el riesgo de padecer distintos tipos de cáncer.

Incluir el huevo: el huevo le proporciona a nuestro cuerpo una gran cantidad de aminoácidos esenciales. Además de eso, también es uno de los alimentos de los que más se pueden aprovechar los nutrientes, ya que aporta hierro, selenio, vitamina B12, biotina, entre otros. Estos nutrientes te ayudan a mantener la función ocular, proteger la piel, las membranas celulares, las neuronas entre otras funciones.

Consumir sal de forma moderada: ayuda a cuidar la salud arterial y cardiovascular. Por eso, siempre se debe consumir poco sodio y verificar que los alimentos tengan pocas concentraciones.

- ✓ Cocinar la pasta, el arroz y los cereales sin sal.
- ✓ Reducir el consumo de papas fritas.
- ✓ Preparar las comidas con la mitad de la cantidad de sal que se usa habitualmente.
- ✓ Reemplazar la sal por hierbas, especias o limón.
- ✓ Revisar las etiquetas de los productos que se compra y mirar el porcentaje de sodio que contienen.

Beber agua a diario: el consumo de agua es importantísimo dentro de los buenos hábitos alimentarios porque su consumo favorece el buen funcionamiento de nuestro sistema inmunológico y de todos nuestros órganos. Es el principal componente del sudor, la orina y, además, ayuda a mantener la temperatura normal del cuerpo. a digerir los alimentos y permite que todas las células funcionen. Es recomendable beber 8 vasos de agua de 240 ml por día.

Limitar el consumo de calorías vacías: Las calorías vacías son alimentos que aportan gran cantidad de calorías, pero muy pocos o ningún nutriente. Estas calorías se encuentran en:

- ✓ Gaseosas,
- ✓ Bebidas para deportistas
- ✓ Azúcar de mesa
- ✓ Alcohol

Beneficios de alimentación saludable:

- ✓ Podría ayudar a vivir más tiempo
- ✓ Mantiene la piel, los dientes y los ojos saludables
- ✓ Apoya a los músculos
- ✓ Estimula la inmunidad
- ✓ Fortalece los huesos
- ✓ Reduce el riesgo de las enfermedades del corazón, la diabetes tipo 2 y algunos cánceres
- ✓ Apoya los embarazos saludables y la lactancia
- ✓ Ayuda al sistema digestivo a funcionar
- ✓ Ayuda a lograr y mantener un peso saludable

Hábitos de Alimentación no Saludable.

Es un tema que preocupa al mundo en general; actualmente la población no hace caso a las recomendaciones que las organizaciones mundiales encargadas de velar por estos

temas hacen a la sociedad; por tal razón, será de gran importancia poder hacer que los estudiantes universitarios pongan atención a estos, porque son quienes deben seguir modelos más saludables y no llegar a ser una población enferma que traerá grandes gastos en la economía de sus países en tema de salud y consigo limitaciones para poder lograr sus metas.

Adquirir malos hábitos alimenticios es muy frecuente, incluso muchas veces no somos conscientes de que nuestras costumbres alimenticias son incorrectas. A continuación, se señalan algunos malos hábitos alimenticios que pueden estar haciendo daño a la salud y de los cuales se deberían eliminar.

1. No desayunar: es fatal para nuestro cuerpo porque de esta primera comida obtenemos todos los nutrientes, vitaminas y minerales necesarias para iniciar la jornada diaria, por ello un buen desayuno debe incluir hidratos, proteínas, grasas y vitaminas.

2. Picotear: cuando no se consume el suficiente alimento en los horarios establecidos, el cuerpo comienza a sentir hambre antes de tiempo y, para saciarla, comemos lo primero que encontramos sin importar la hora. Además del hambre, existen otras razones para picotear en horas inapropiadas, como la ansiedad y el estrés.

3. Tomar muchos refrescos o sodas: aunque sean dietéticos estas bebidas deben reducirse al mínimo, ya que son elaboradas en base a muchos azúcares, por lo que no es bueno abusar de ellos. Aún en el caso de los refrescos light que contienen menos de una caloría, sus efectos no son buenos dado que suelen ser más gaseosos y afectan el proceso digestivo.

4. No beber la cantidad de agua suficiente: es muy dañino para nuestro organismo, ya que está comprobado que el cuerpo necesita al menos dos litros de agua diarios, por eso, lo mejor no es esperar a tener sed, sino beber agua en cualquier momento del día.

5. Abusar de los alimentos light: es de los hábitos que hay que corregir porque si bien es cierto que esta clase de alimentos contienen un menor porcentaje de calorías, esto no significa que su abuso no engorde y además suelen tener los nutrientes que el organismo

necesita en menor cantidad, por lo cual lo recomendable es consumirlos en la misma medida que lo haríamos si no fueran light.

6. Consumir bebidas alcohólicas: este hábito puede ser perjudicial porque su ingesta suele ocasionar muchos problemas de salud, y además su alto contenido calórico puede incrementar rápidamente el peso corporal. Las bebidas alcohólicas deben reservarse para ocasiones especiales y no hacer de su ingesta un hábito cotidiano.

7. Comer demasiado rápido: es un hábito que nos conducirá a ingerir más de lo que nuestro organismo realmente necesita, por lo cual, lo recomendable es masticar y comer despacio para propiciar la digestión.

Enfermedades causadas por malos hábitos alimenticios

Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles son un problema de salud pública que afecta a la mayoría de las naciones, pero tiene un impacto muy importante sobre las poblaciones en situación de vulnerabilidad económica y social y actualmente son la principal causa de morbi-mortalidad de algunos países y las opciones concretas para su prevención, las definen como prioritarias e indican que se deben adelantar acciones para enfrentarlas.

Los problemas principales (cardiopatía, episodios cerebrovasculares, cáncer, diabetes y enfermedades respiratorias crónicas) son causados por factores de riesgo como la hipertensión, el azúcar sanguíneo elevado, la hiperlipidemia, y sobrepeso/obesidad, que a la vez son el resultado de regímenes alimentarios no saludables, inactividad física, consumo de tabaco y exceso de alcohol. A continuación, se detallan las que se presentan con mayor frecuencia:

1- Obesidad: Es también un riesgo para casos graves de otras patologías, según MedLine Plus. Entre ellas: enfermedades cardíacas, problemas cerebrovasculares, artritis y algunos tipos de cáncer. De hecho, la condición también se ha relacionado con los casos más graves del COVID-19. Un estudio publicado en Annals of Internal Medicine encontró que era uno de los factores de riesgos de muerte con el nuevo coronavirus.

2- Osteomalacia: Según Life Strong, la incapacidad de absorber vitamina D o de no recibir suficiente luz solar puede provocar un debilitamiento en la estructura ósea por osteomalacia problemas de reblandecimiento de los huesos. En niños también podrían darse casos de raquitismo, el ablandamiento y debilitamiento de los huesos.

3- Alzheimer: La alimentación puede jugar un papel fundamental en el deterioro cognitivo, tal y como ha citado Berenguer. De hecho, varias investigaciones han demostrado que comidas como los cereales azucarados, la bollería industrial, los refrescos light y un exceso de carbohidratos pueden potenciar el riesgo de que tengas Alzheimer.

"La mala alimentación repercute de forma directa en la salud mental y llega a influir en el Alzheimer o la demencia", reconoce a elDiario.es la neurocientífica Raquel Marín, también profesora de Fisiología en la Universidad de La Laguna.

4- Hipertensión: El exceso de grasas y sal podría llevarte a desarrollar problemas con la presión arterial. La presión elevada impide la circulación de la sangre. Las personas que tienen hipertensión tienen más probabilidades de sufrir infartos o embolias cerebrales.

5- Diabetes: Tal y como se mencionaba con anterioridad, las personas que tienen sobrepeso tienen un mayor riesgo de diabetes tipo 2 en comparación con las que tienen un peso normal. Esto se debe a que sus cuerpos tienen más problemas para utilizar la insulina que producen. De hecho, según la Asociación Americana de la Diabetes, ¿una buena nutrición de alimentos integrales y frutas y verduras frescas es una de las mejores maneras de prevenir la diabetes.

6- Patologías cardiovasculares: dos de las principales causas de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular son la presión arterial alta y el colesterol alto en sangre", confirman los datos de los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos). Este tipo de patologías aumentan también los factores de riesgo de otras enfermedades, como el COVID-19.

7- Enfermedades oculares: "Algunos nutrientes mantienen el ojo sano en general, y se ha descubierto que algunos reducen el riesgo de enfermedades oculares", ejemplifica Rebecca J. Taylor, doctora oftalmóloga en Nashville, Tennessee, Estados Unidos, en la

Asociación Americana de Osteopatía. Según Herrero, la vitamina A puede mejorar la salud de los ojos y puede ayudar en la degeneración macular y las cataratas.

8- Cáncer: el sobrepeso y la obesidad están asociados con al menos 13 tipos de cáncer, incluido el cáncer de endometrio (uterino), el cáncer de mama en mujeres posmenopáusicas y el cáncer colorrectal. Estos cánceres constituyen el 40% de todos los cánceres diagnosticados", explicitan también los expertos de los CDC.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cerca del 30% de los casos de cáncer están relacionados con malos hábitos alimenticios. Una revisión de 123 estudios, revisada por pares, encontró también que regímenes como la dieta keto se asociaban al cáncer de colon, enfermedades cardíacas y el alzhéimer, mencionado con anterioridad.

9- Gota: Esta afección también se asocia con el exceso en el consumo de carnes rojas, bebidas alcohólicas y azucaradas, ya que esto eleva la concentración de ácido úrico en la sangre, causando dolores en articulaciones, pies y rodillas. Para evitarlo, el consejo incluye mayor consumo de legumbres, hortalizas y frutas y menos carne.

10- Caries: La salud bucal está estrechamente ligada con los hábitos alimenticios y la higiene. Una ingesta regular de alimentos ricos en azúcar, grasas, hidratos de carbono, conjuntamente una mala higiene, constituyen el caldo de cultivo para la aparición de caries.

Conceptos y Términos Generales sobre índice de masa Corporal

La estatura, talla o altura humana:

Es la distancia medida normalmente desde el talón de los pies hasta la parte superior de la cabeza. Esto se calcula en centímetro y/o metros (pies y pulgadas en el sistema anglosajón) estando la persona erguida/parada, preferentemente descalzo. La estatura de cada persona llega a variar de acuerdo con la genética y la nutrición, aunque también se debe a factores medioambientales del individuo antes de la adultez (ejercicio físico, estado anímico, etc.).

El índice de masa corporal (IMC):

Es una razón matemática que asocia la masa y la talla de un individuo, ideada por el estadístico belga Adolph Quetelet, por lo que también se conoce como índice de Quetelet. El IMC también puede calcularse a partir de tablas o gráficas que muestran el IMC en función de la masa y la altura usando líneas de contorno para distintas categorías. es un criterio ampliamente aceptado, pero no es exacto. Clasifica a las personas en bajo peso, peso normal, sobrepeso y obesidad, basándose exclusivamente en la masa del individuo y su altura. No tendría en cuenta la edad, el sexo, el porcentaje de grasa corporal o la masa muscular. Incluso la categorización aún hoy es objeto de debate sobre dónde se deberían colocar esos límites.

Se acepta comúnmente los siguientes: bajo peso por debajo de 18,5 kg/m², peso normal: 18,5 a 25, sobrepeso: 25 a 30, obesidad: más de 30. El IMC por debajo de 20 y sobre 25 ha sido asociado con mayor probabilidad de mortalidad, disminuyendo el riesgo entre 20-25. La prevalencia de sobrepeso y obesidad es mayor en América y menor en el Sureste Asiático, y es del doble en países con ingresos medios y altos que en países con ingresos bajos o muy bajos.

Cálculo del índice de masa corporal

Se calcula según la operación:

$$\text{IMC} = \text{masa} / (\text{estatura})^2$$

Donde la masa se expresa en kilogramos y el cuadrado de la estatura en metros al cuadrado, siendo la unidad de medida del IMC en el sistema MKS o en el Sistema Internacional de Unidades: Clasificación del IMC según OMS, Aunque se suele recomendar un IMC entre el 22,5 y 25, el valor obtenido no es constante, sino que varía con la edad, el sexo y las proporciones de tejidos muscular y adiposo, por lo que tener un IMC de 30 no siempre significa ser obeso. En el caso de los adultos se ha utilizado como uno de los recursos para evaluar su estado nutricional, de acuerdo con los valores propuestos por la Organización Mundial de la Salud.

Tabla 1: clasificación del índice de masa corporal

Peso	Clasificación
Menos de 18.4	Bajo peso
18.5-24.9	Normo peso
25-29.9	Sobrepeso
30-34.9	Obesidad Grado I
35-39.9	Obesidad Grado II
40 o mayor	Obesidad grado III (mórbida)

Fuente: Clasificación de la OMS

IMC: la relación que existe entre el peso y la salud de nuestro cuerpo

Peso Saludable: Se considera un peso saludable aquel que nos permite mantenernos en un buen estado de salud y calidad de vida. También se entiende como los valores de peso, dentro de los cuales, no existe riesgo para la salud de la persona. El peso que lleva en casa toda la vida no es un reflejo realista de nuestra salud o de los avances que hayamos podido conseguir tras decidir mejorar la alimentación y/o estilo de vida. La razón principal es que esos kilos que aparecen en pantalla no distinguen entre si provienen de grasa o de masa muscular, es decir, no reflejan la composición corporal. Esta es la realmente importante y en la que debemos basar nuestros avances a la hora de hablar de salud. Por ejemplo, una herramienta que se utiliza para clasificar los distintos tipos de sobrepeso es el Índice de Masa Corporal (IMC), el cual se calcula únicamente teniendo en cuenta el peso y la altura de la persona. Por este motivo, muchas veces no resulta un método fiable para hacerse una idea completa del estado físico, ya que no está considerando otros parámetros relevantes como por ejemplo la cantidad masa muscular.

El análisis de la composición corporal determina la cantidad de grasa (generalmente distinguiendo grasa visceral), masa muscular, tejido óseo y agua. Es decir, que un mismo peso puede corresponder a composiciones corporales muy diferentes. Por ello, ir más allá del peso analizando la composición corporal es un reflejo más real y fiable a la hora de medir las diferentes mejoras que se hayan podido producir en nuestro estado de salud.

VII. DISEÑO METODOLÓGICO

a. Tipo de estudio

Descriptivo de corte transversal.

b. Área de estudio

Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua.

c. Universo

El universo de este estudio fue de 83 estudiantes de enfermería de primero y segundo año.

d. Muestra

Fue una muestra por conveniencia en la cual se incluyeron a los, 54 estudiantes de primer año y 29 de segundo para un total de 83 estudiantes.

e. Unidad de Análisis

Estudiantes activos de primero y segundo año de la carrera de enfermería que cumplieron con los criterios de inclusión para el estudio.

f. Criterios de selección

Criterios de inclusión

- Estudiantes que cursan la carrera de enfermería en la universidad Nacional Politécnica y que estén presentes durante el estudio.
- Estudiantes que cursan el primer año de la carrera de enfermería.
- Estudiantes que cursan el segundo año de la carrera de enfermería.
- Estudiantes que den su consentimiento de participación en el estudio.

Criterios de Exclusión

- Estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Politécnica que no cursan la carrera de enfermería.

- Los estudiantes Universitarios que estudien enfermería de otra universidad.
- Estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas que estén ausentes durante el estudio.
- Estudiantes de otra carrera que estén cursando una asignatura en la carrera de enfermería.
- Estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Politécnica que no quieran participar en el estudio.

g. Variables de estudios

Objetivo 1. Describir las características sociodemográficas de los estudiantes de la carrera de enfermería de la UNP Sede Rivas.

- ✓ Edad
- ✓ Sexo
- ✓ Año que cursan
- ✓ Procedencia

Objetivo 2. Identificar los hábitos alimentarios que practican diariamente los estudiantes de enfermería de la UNP Rivas.

- ✓ Tiempo de comida que realiza al día.
- ✓ Tiempo de comida en que se alimente más.
- ✓ Consumo de fruto y verduras.
- ✓ Frecuencia de consumo de frutas y verduras por semana.
- ✓ Consumo de agua al día.
- ✓ Grupo de alimentos en los que se basa el desayuno.
- ✓ Grupo de alimentos en los que se basa el almuerzo
- ✓ Grupos de alimentos en los que se basa la cena
- ✓ Frecuencia de consumo de cada alimento

Objetivo 3. Calcular el índice de masa corporal de los estudiantes de enfermería de la UNP Rivas.

- ✓ Peso
- ✓ Talla
- ✓ IMC

h. Fuente de Información

La fuente de información fue primaria, ya que se recolectó por medio de un instrumento dirigido a los estudiantes de enfermería que cumplan requisitos de inclusión para la investigación, en el que el investigador aplicó directamente.

i. Técnicas de recolección de información.

Consistió en preguntas formuladas en un instrumento tipo encuesta dirigida a los estudiantes de enfermería, que estuvieron presente dentro del periodo de interés del estudio. También se realizó la recolección de medidas antropométricas de peso y talla para el cálculo de IMC usando balanza de pie con tallímetro.

j. Instrumento de recolección de información.

Se utilizó la encuesta previamente estructurada y aplicada a los estudiantes de enfermería, la cual consta de 13 preguntas y 3 apartados, el primero para características sociodemográfica, el segundo hábito alimentarios y el tercero Índice de masa corporal.

k. Procesamiento de la Información.

Para el procesamiento de la información se utilizó Microsoft Excel tanto para la creación de la base de datos y la creación de tablas y gráficos que se expresaron en cifras absolutas y porcentajes. Se utilizó Microsoft Office Word para la elaboración del documento de informe final de tesis y Microsoft Office Power Point para la presentación.

I. Consideraciones Éticas

Primeramente, se solicitó permiso al director de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) para la respectiva autorización del estudio.

Posteriormente a los estudiantes se le informó acerca de los objetivos de la investigación y se presentó el estudio, así mismo se le entregó un consentimiento informado de su participación vía escrita. Una vez que aceptaron el consentimiento se llevó a cabo la aplicación del instrumento a los que cumplieron los criterios de inclusión y su participación en el estudio fue de manera consciente y de carácter voluntario. Con énfasis en la privacidad y confidencialidad de datos suministrados en la encuesta y con fines de estudio.

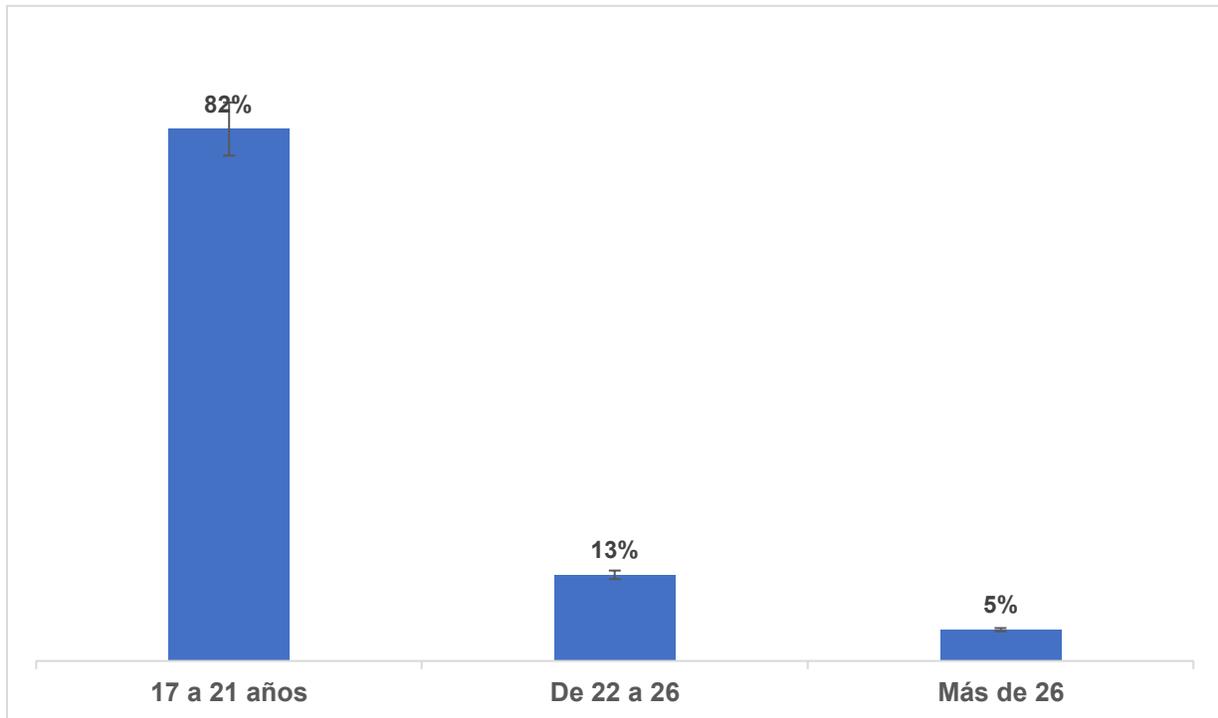
m. Trabajo de Campo

La información se recolectó en las aulas de clase de la Universidad, mediante la aplicación de la encuesta que se le entregó a cada estudiante, así mismo las medidas antropométricas se realizaron con cada uno de los participantes en el estudio utilizando la balanza con tallímetro, ubicada en el área de laboratorio de enfermería.

IX. RESULTADOS Y ANALISIS DE RESULTADOS

Objetivo 1. Características sociodemográficas de los estudiantes.

Gráfico 1: Edad de los Estudiante de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022

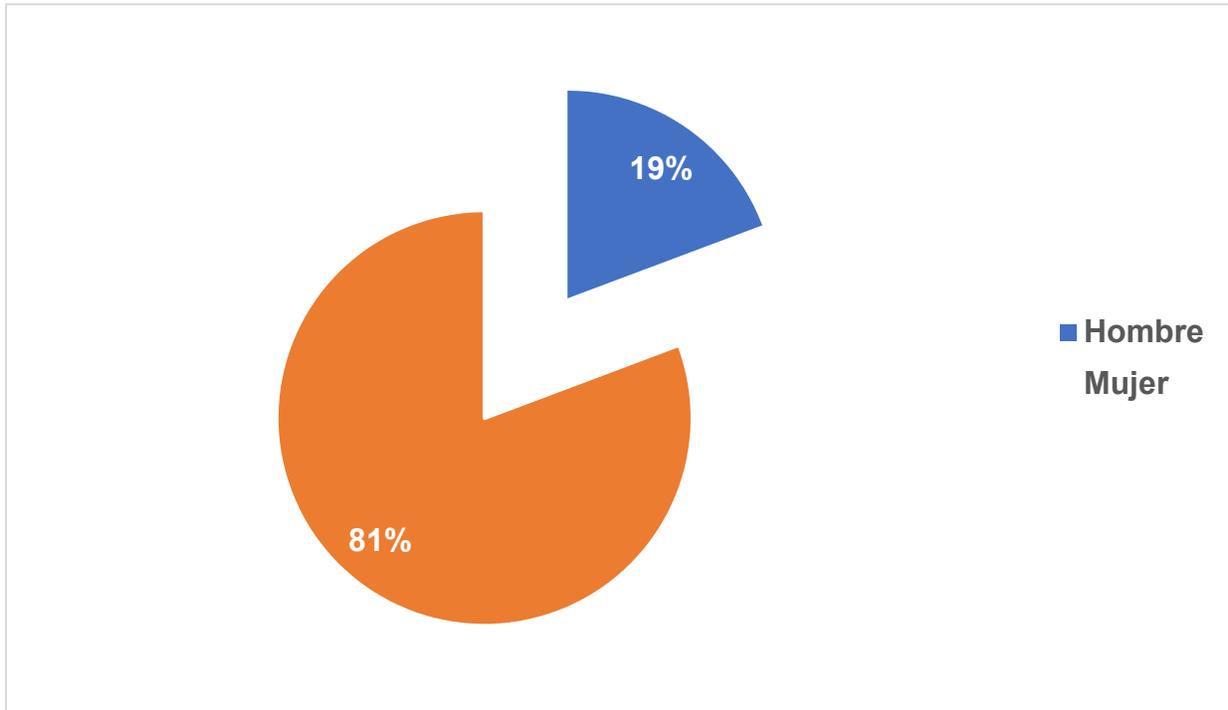


Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP)

Con relación a las edades de los encuestados, se encontró que 68 encuestados (82%) pertenece al rango de edad 17 a 21 años, seguido de 11 estudiantes (13%) que pertenecen al rango de 22 a 26 años y más de 26 años que representa 4 estudiantes (5%). (Ver Anexo 4, Tabla 1).

La población en estudio según edad, en su mayoría fueron jóvenes entre las edades comprendidas entre los 17 y 21 años. Datos que concuerdan con el estudio realizado por, Arana David, Aguilar Jesús, et al (2015), quien encontró que la edad más predominante de los encuestados era de 17 a 21 años en un 82% debido probablemente al tipo de población considerada para dicho estudio.

Gráfico 2: Sexo de los Estudiante de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022



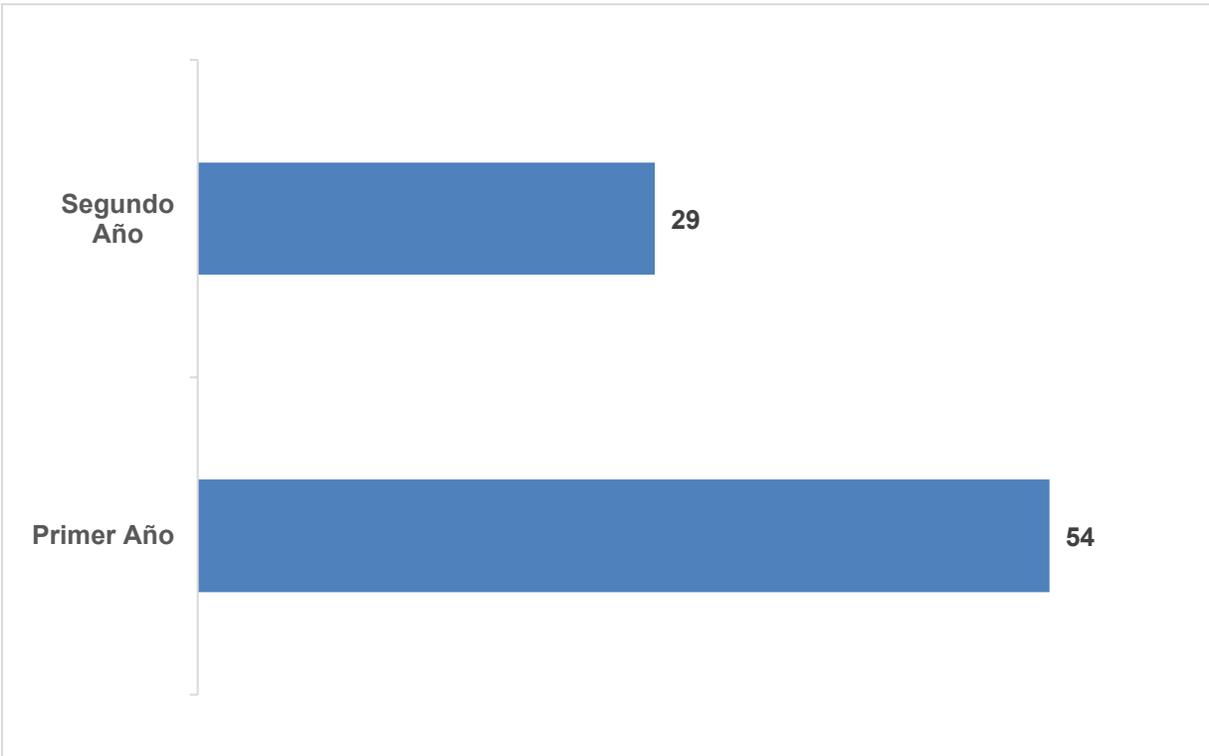
Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP)

Según datos encontrados el sexo de mayor predominio son mujeres con 67 estudiantes para un (81%) y los hombres son 16 estudiantes (19%). (Ver Anexo 4, Tabla 2,).

La mayoría de los estudiantes de la carrera de enfermería encuestados, son del sexo mujer, en comparación con el sexo hombre que fue una minoría. Hallazgos que se relacionan con resultados obtenidos por Arana David, Aguilar Jesús, et al (2015), en su investigación encontró que el sexo mujer predominó en un 87% en comparación con el sexo hombre en un 13%.

Estos resultados obtenidos reflejan que gran parte de los encuestados son mujeres y que es una carrera estudiada mayoritariamente por mujeres, aunque en los últimos años ha venido aumentando la demanda de varones para estudiarla.

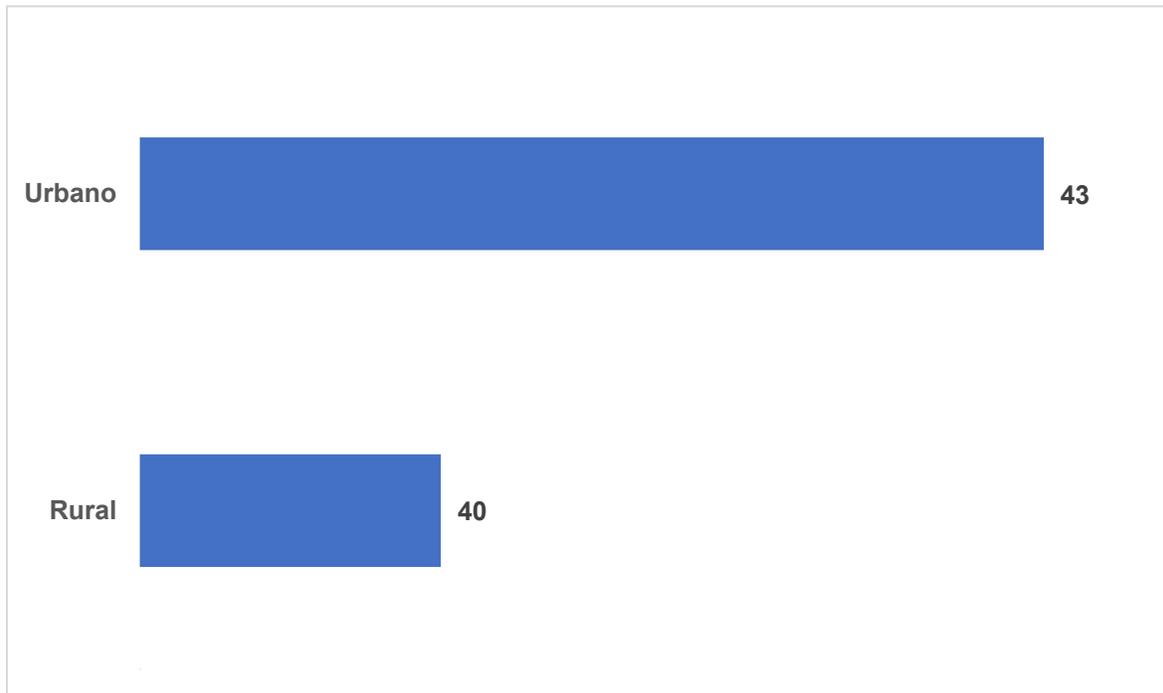
Gráfico 3: Año que cursan los Estudiante de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022



Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP)

Este gráfico muestra que el grupo de primer año está conformado por 54 estudiantes representando el (65%) de los encuestados a diferencia del grupo de segundo año conformado por 29 estudiantes para un (35%). (Ver anexo 4, Tabla 3,). Se observa claramente que el primer año tiene más estudiante, lo contrario encontrado en el estudio de Arana David, Aguilar Jesús, et al (2015) en donde primer año y segundo año tenían un 50% cada uno.

Gráfico 4: Procedencia de los Estudiante de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022



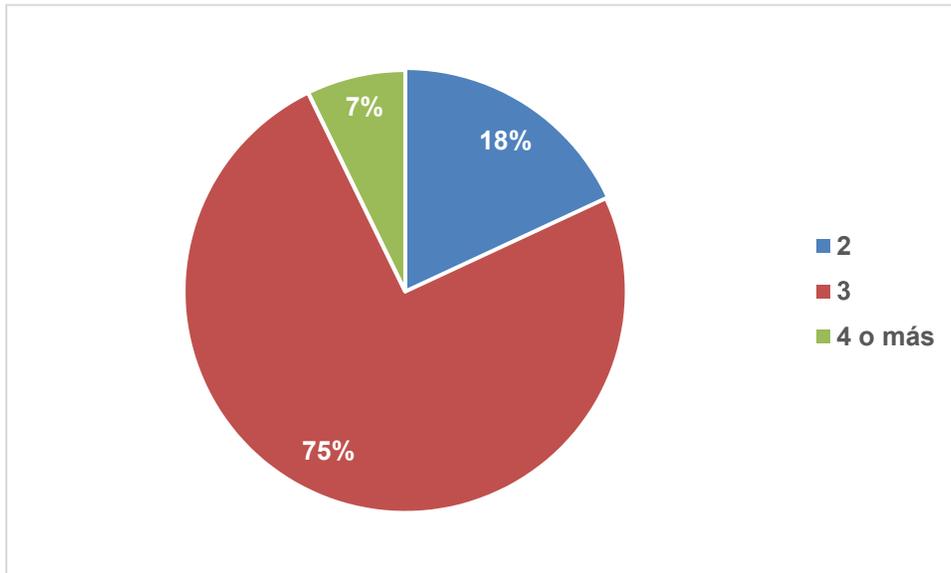
Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP)

Podemos observar en este gráfico que 43 de los encuestados para un (52%), proceden del área urbana y 40 que corresponde al (48%) proceden del área rural. (Ver anexo 4, Tabla 4,).

Los resultados indican que la mayoría procede del área urbana por ende fueron los que más participaron en el llenado de la encuesta.

Objetivo 2. Hábitos alimentarios que practican diariamente los estudiantes

Gráfico 5: Tiempos de comida que realiza al día los Estudiante de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.



Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP)

Se refleja en el gráfico que el (75%) 62 de los encuestados realizan tres tiempos de comida, el 18% 15 se alimenta de dos tiempos de comida y el (7%) 6 se alimenta de cuatro o más tiempos al día de comida.

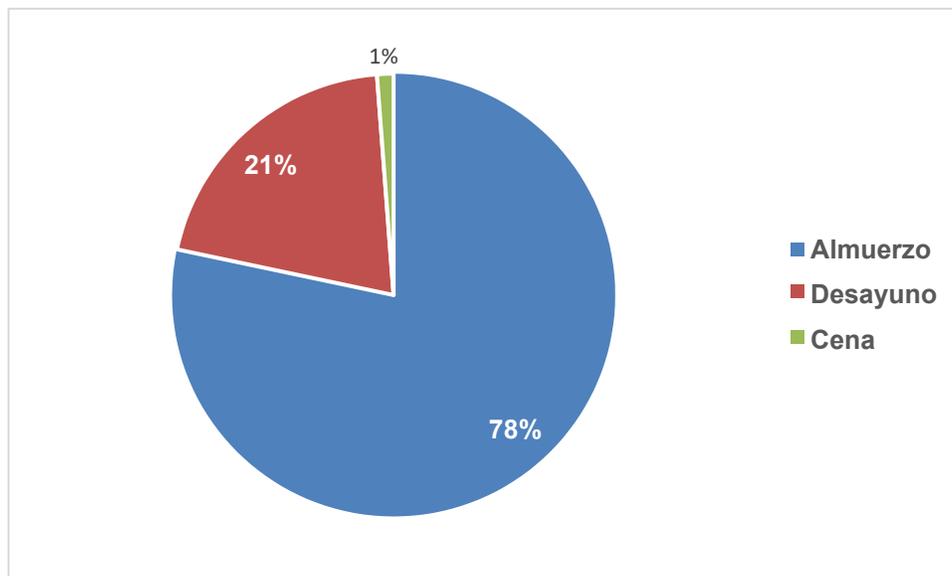
Este resultado es similar al estudio realizado por Ana Patricia Soriano de Hernández (2019) El Salvador, en el que un 70% del personal de enfermería se alimenta al menos 3 veces al día. (Ver Anexo 4, Tabla 5,).

El estudio es descriptivo, se observó que la mayoría de los encuestados se alimentan al menos 3 veces al día, por otro lado un buen porcentaje realiza dos tiempos de comida, este comportamiento observado se relaciona con el estudio de Moshfegh, (2005) que el desayuno es la comida que se saltan con mayor frecuencia y que la costumbre de no desayunar se ha asociado a una salud deficiente, con IMC más alto, falta de

concentración y bajo rendimiento académico, así como el riesgo de un incremento del riesgo de ingesta inadecuada nutriente, especialmente calcio y fibra, con respecto al grupo que se alimenta de 4 o más veces al día que son pocos, es importante mencionar que para tener una dieta equilibrada debe distribuirse en 4 ó 5 comidas durante el día para asegurar el correspondiente aporte calórico recomendado, regular el apetito, hacer más eficiente las funciones y metabolismo del cuerpo,

Cabe señalar que una alimentación adecuada y un hábito alimentario saludable se ve reflejado en los índices de masa corporal por eso se debe regular el tipo alimento que se consumen en esos tiempos de comida.

Gráfico 6: Tiempo de comida en el que más se alimenta los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.



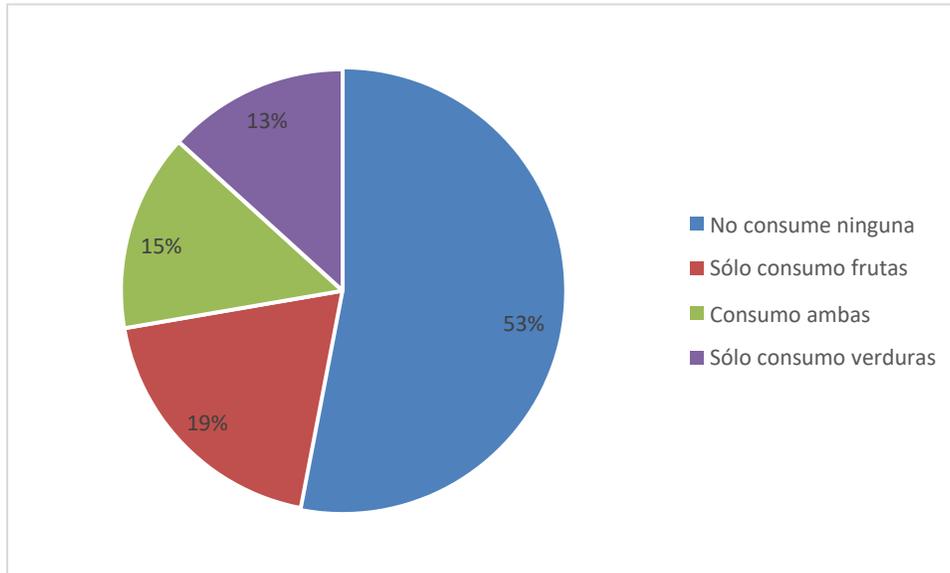
Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

Se muestra que el (78%) 65 de los encuestados se alimenta más en el almuerzo, seguido del (21%) 17 que lo hace en el desayuno y solamente el (1%) 1 en la cena.

A pesar de que en distintos estudios como por ejemplo el realizado por Cindy Ashley Ruiz Alvarado (2018) Nicaragua, en el que un 81% de los estudiantes encuestados tienen el conocimiento de que el desayuno es la comida más importante del día, el almuerzo es el tiempo de comida en el que se alimentan más.

De manera general los resultados del estudio describen la conducta alimentaria adoptada por un grupo de estudiantes para alimentarse en el que refieren consumir mayor cantidad de alimentos en el almuerzo con un (78%) 65, cumpliendo con el principio de dieta equilibrada que refiere que la comida del mediodía aporta hasta un 30% de las calorías del día. El (21%) 17 en el desayuno debe aportar un 25% de caloría del día, El (1%) 1 consume mayor cantidad de alimentos en la cena mostrando desbalance en la proporción de alimentos ingeridos; ya que la cena aporta un 25 a 30% de calorías. El consumo de una dieta desbalanceada se asocia a trastornos alimentarios.

Gráfico 7: Consumo de frutas y verduras en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.

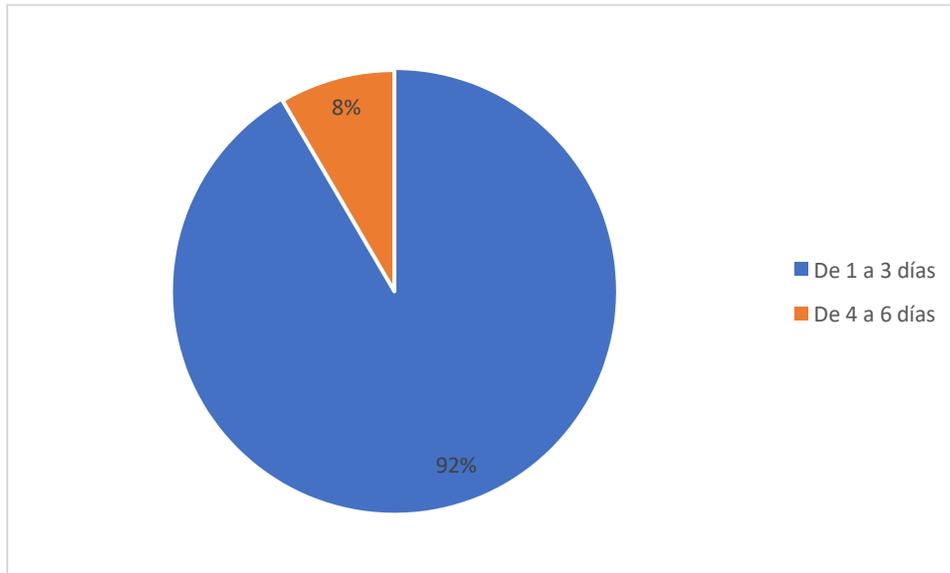


Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

Este gráfico muestra que el (53%) 44 de los encuestados no consumen ninguna, es decir frutas ni verduras, el (19%) consumen sólo frutas que corresponden a 16 de los encuestados, un 15% 12 de los encuestados consumen ambas ósea frutas y verduras y un (13%) 11 de los encuestados sólo consumen verduras.

Más de la mitad de los encuestados no poseen el hábito de consumir frutas y verduras lo que indica que el hábito alimentario y el índice de masa corporal se podría ver afectado negativamente principalmente en los que obtuvieron la categoría de sobrepeso u obesidad en los participantes del estudio; ya que las frutas y verduras son bajas en calorías y aportan gran cantidad de agua, vitaminas, minerales y fibra.

Gráfico 8: Frecuencia de consumo de frutas y verduras en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.



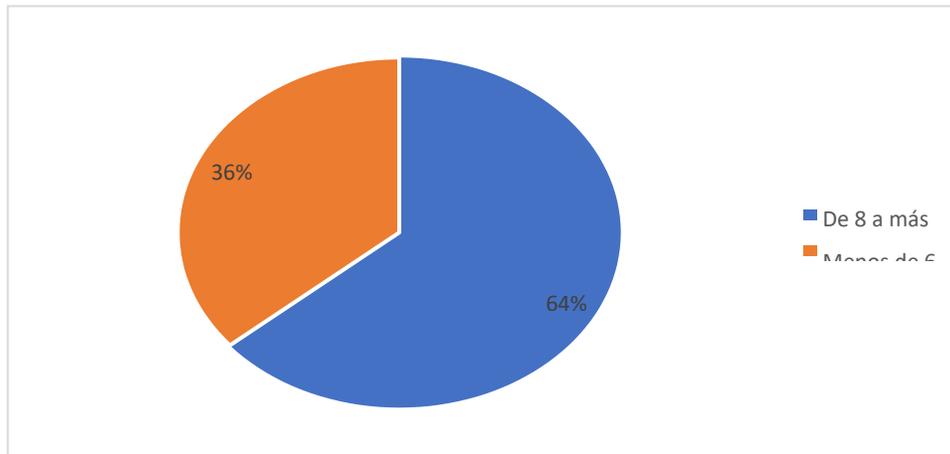
Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

Este resultado muestra que el (92%) 76 de los encuestados consumen frutas y verduras solamente entre 1 a 3 días de la semana, el (8%) 7 consumen frutas y verduras de 4 a 6 días y nadie consume frutas diariamente.

En el estudio realizado por Johanna del Carmen Calero Reyes (2019) Nicaragua, se muestra que el consumo de frutas y verduras en su mayoría, es frecuente, lo que quiere decir que difiere a lo que se muestra en este gráfico.

Se observó en el gráfico anterior que la mayoría de los encuestados no consumían frutas y verduras, además no lo hacen tan frecuentemente, ya que el 92% solo consume frutas y/o verduras de 1 a 3 días a la semana, por otro lado, tenemos que el 8% consumen de 4 a 6 días a la semana siendo muy bajo indicando una alimentación escasa en cuanto frutas y verduras y se podría afectar el Índice de masa corporal al sustituir estos alimentos por otros que lo afectan y como consecuencia se genera sobrepeso u obesidad y de estas posibles enfermedades crónicas no transmisibles. (Ver Anexo 4, Tabla 8

Gráfico 9: Consumo de vasos de agua al día en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.



Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

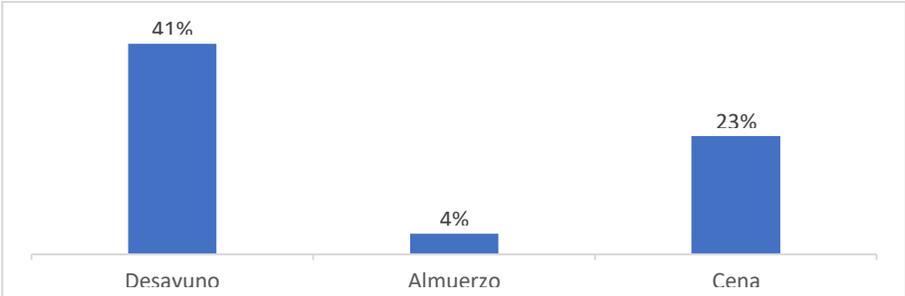
Se puede observar en el gráfico que un (64%) 53 de los encuestados ingieren de 8 a más vasos de agua al día, el otro (36%) 30 de los encuestados ingieren menos de 6 vasos de agua al día.

Estos datos difieren con el estudio realizado por Cindy Ashley Ruiz Alvarado (2018) Nicaragua, en el que un 45% de los estudiantes consumen de 4 a 6 vasos al día.

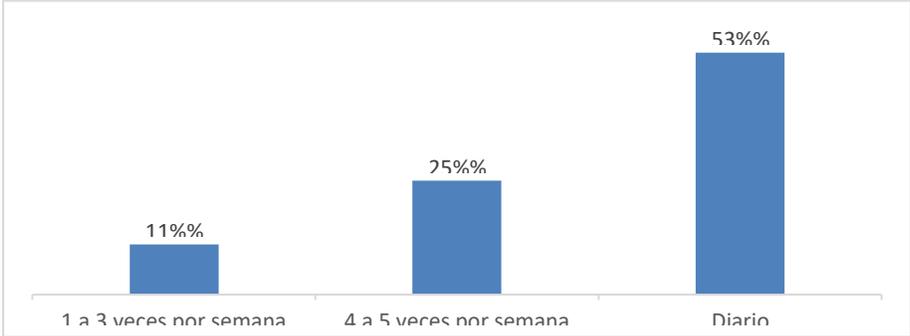
Es importante señalar que en estos resultados la mayoría de los encuestados toman agua al día según las recomendaciones, además queda claro que un buen porcentaje no lo está haciendo poniendo en riesgo su salud por la falta de hábitos saludables que generan obesidad por el incremento del IMC todo esto podría deberse al consumo de gaseosas y jugos cargados de azúcar.

Según la Guía Alimentaria de la Población Nicaragüense la norma establece tomar ocho vasos de agua al día para hidratar el cuerpo y beneficiar al cuerpo (MINSAL, 2013, 62)

Gráfico 10: Consumo de Leche y Derivados y Frecuencia de consumo en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.



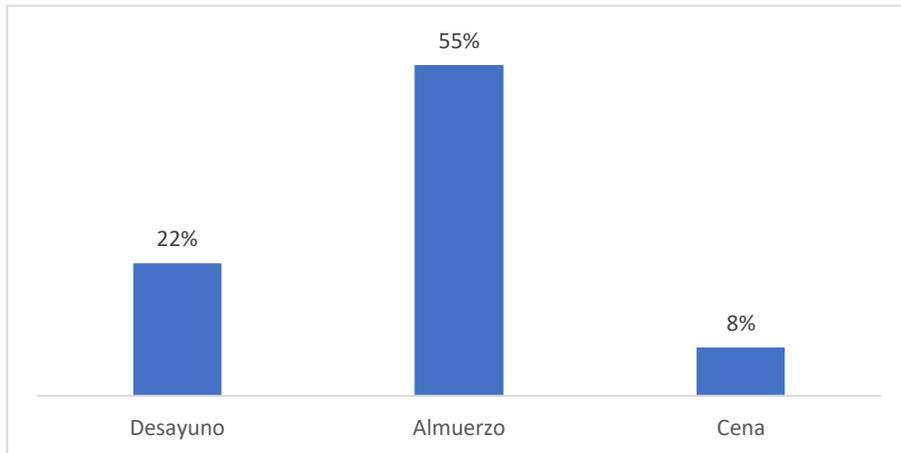
Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).



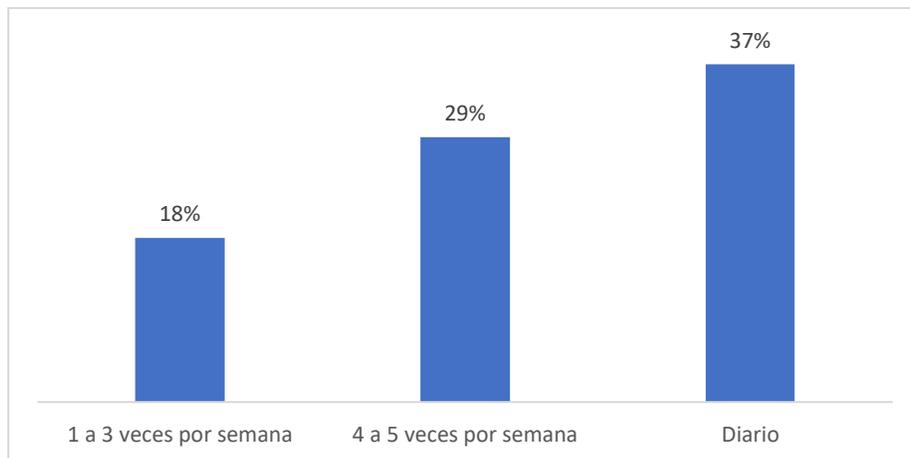
El resultado de la gráfica muestra que el (41%) 34 de los encuestados consumen ya sea leche o sus derivados en el desayuno, el (4%) 3 los consume en el Almuerzo, el (23%) 19 lo realiza en la cena, un (11%) 9 los consume de 1 a 3 veces por semana, el otro (25%) 21 los consume de 4 a 5 veces por semana y el (53%) 44 los consume diariamente. Se observa que la mayoría de los encuestados consume más frecuentemente los lácteos y derivados como el queso, mantequilla entre otros en el desayuno y se consume mayormente diario, esto es bueno ya que apoyan a los músculos, ayudan a incrementar los niveles de energía y a tener una mente activa. (Ver Anexo 4, Tabla 10).

Por otro lado, los que consumen mayor cantidad de calcio, presente en la leche y sus derivados, tienen un menor índice de masa corporal (IMC) lo que podría disminuir su riesgo de padecer obesidad en la edad adulta.

Gráfico 11: Consumo de Carnes, Pescado y Huevos y Frecuencia de consumo en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.



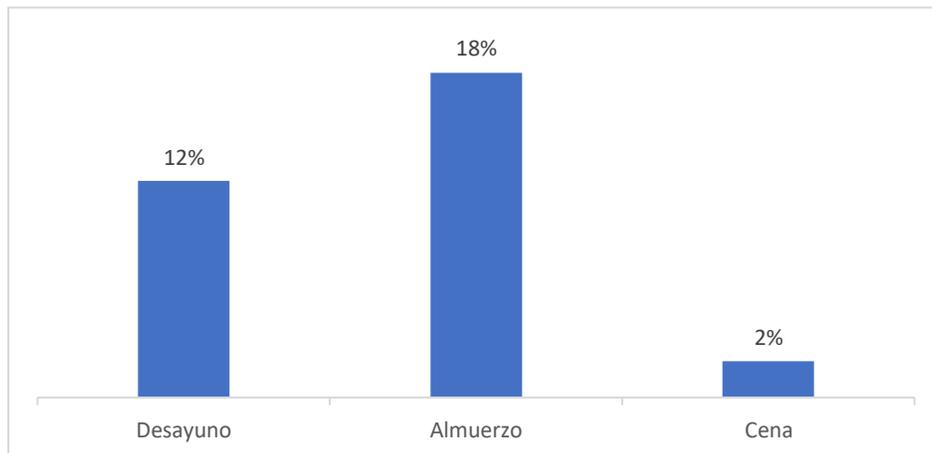
Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

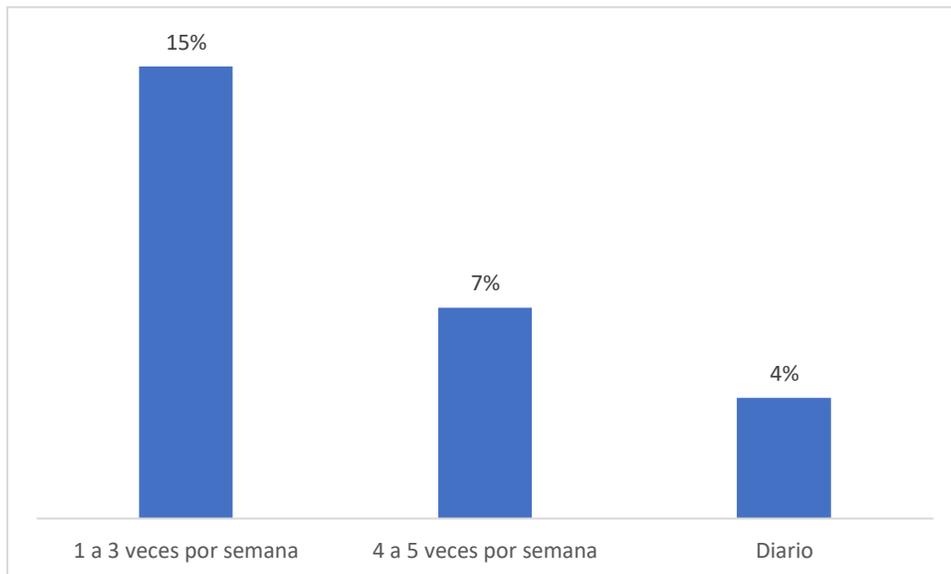


El resultado de la gráfica muestra que el (22%) 18 de los encuestados consumen carnes, pescados o huevos en el desayuno, el (55%) 46 consume estos alimentos en el almuerzo un (8%) 7 los consume en la cena, otro (18%) 15 los consume de 1 a 3 veces por semana, el (29%) 24 los consume de 4 a 5 veces por semana y el (37%) 31 los consume diariamente. (Ver Anexo 4, Tabla 11).

Se observa que la mayoría de los encuestados consume más frecuentemente carnes, pescados y/o huevos en el almuerzo, aunque también un buen porcentaje los consume en el desayuno, en relación a la frecuencia de consumo mayormente a diario, esto es muy bueno ya que la carne es una excelente fuente natural de hierro y zinc de elevada biodisponibilidad. Este grupo de alimento es rico en proteínas por lo tanto debe de consumirse equilibradamente ya que una elevada ingesta de proteína podría alterar hacia el nivel superior el índice de masa corporal y provocar un mayor riesgo de sobrepeso u obesidad. En niveles adecuados es importante consumirlos como hábito alimentario saludable y buena salud.

Gráfico 12: Consumo de Legumbres y frutos Secos y Frecuencia de consumo en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.



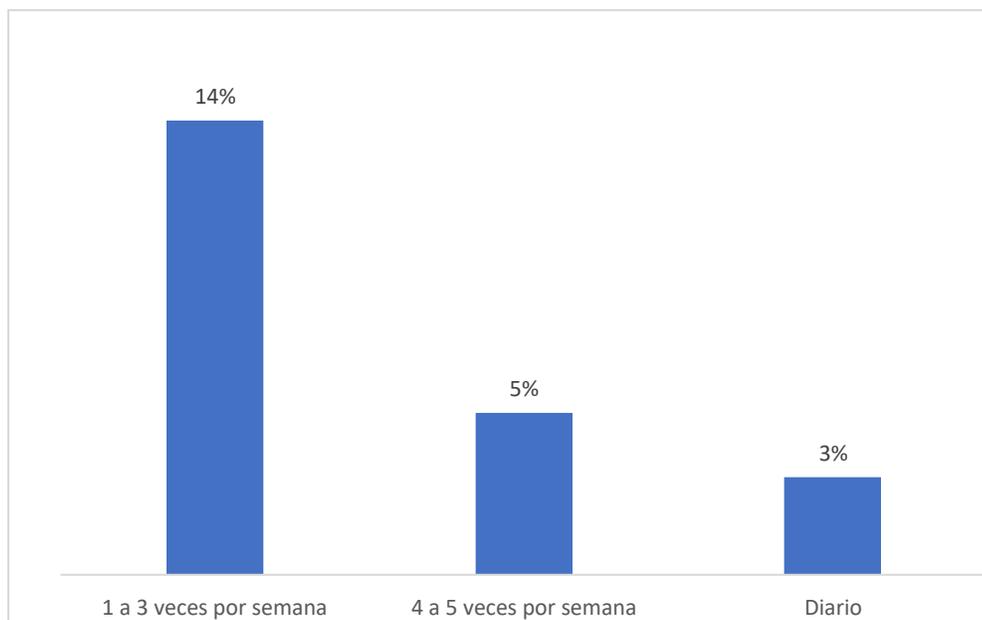
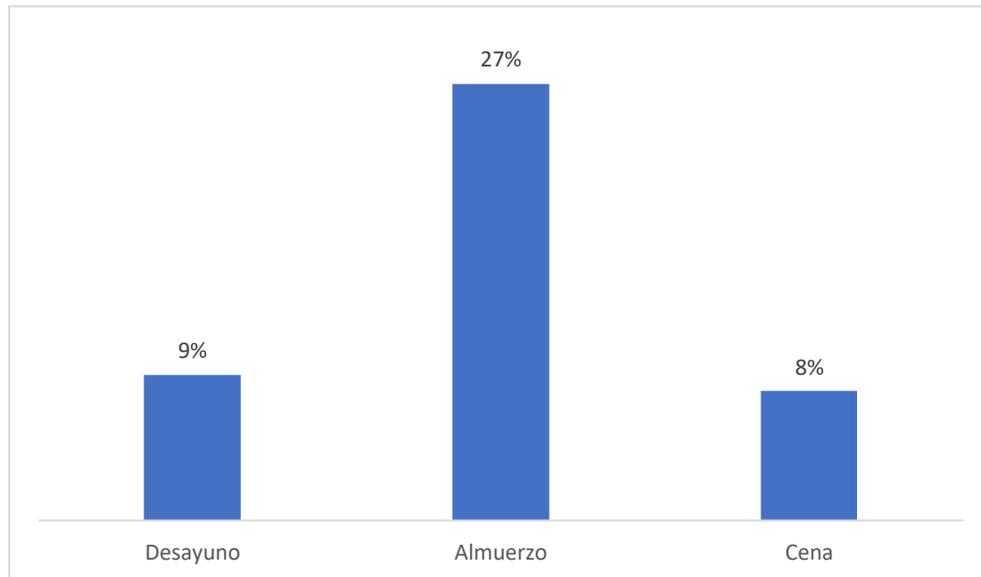


Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

El resultado de la gráfica muestra que el (12%) 10 de los encuestados consumen ya sean legumbres o frutos secos en el desayuno, un (18%) 15 consume estos alimentos en el almuerzo, el (2%) 2 los consume en la cena, el (15%) 12 los consume de 1 a 3 veces por semana, el (7%) 6 los consume de 4 a 5 veces por semana y el (4%) 3 los consume diariamente. (Ver Anexo 4, Tabla 12).

Se observó que la mayoría de los encuestados consume más frecuentemente legumbres y frutos secos en el almuerzo o en el desayuno, se consumen mayormente 1 a 3 veces por semana y esto es bueno ya que la mayoría de los frutos secos contienen minerales como el potasio y muy bajo contenido de sodio (siempre que se consuman sin sal). Siendo un hábito alimentario saludable que ayuda a mantener un índice de masa muscular normal sin poner en riesgo de caer en sobrepeso u obesidad.

Gráfico 13: Consumo de Hortalizas y Verduras y frecuencia de consumo en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.

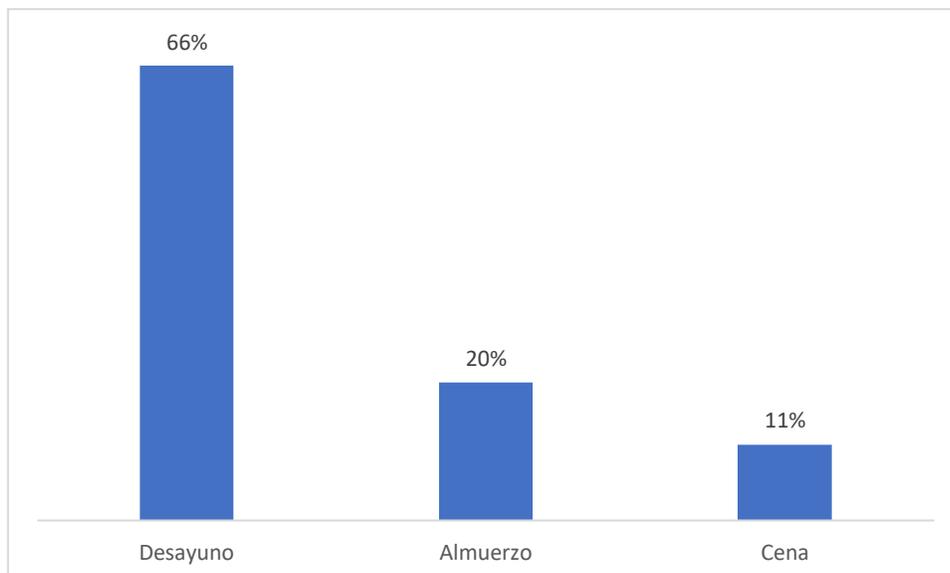


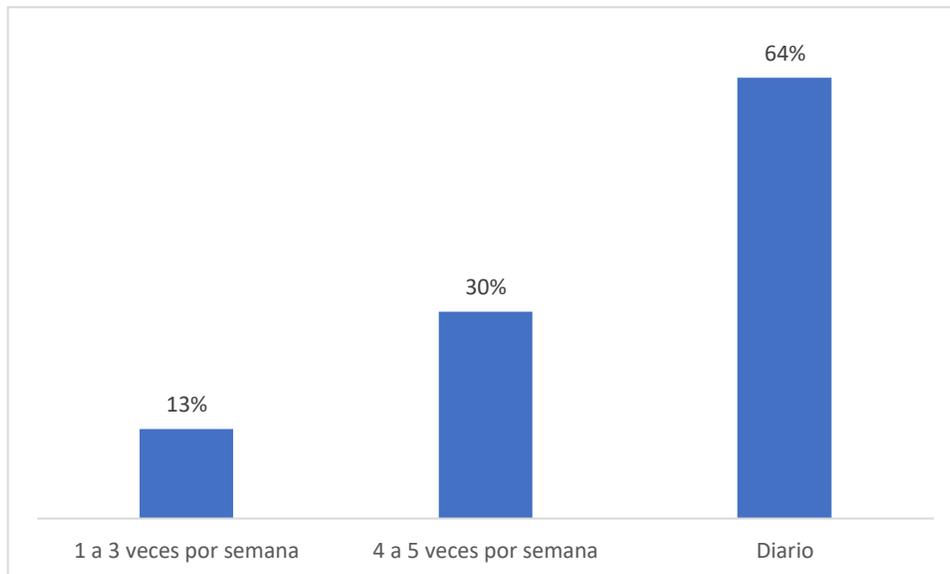
Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

El resultado de la gráfica muestra que el (9%) 7 de los encuestados consumen ya sean hortalizas o verduras en el desayuno, un (27%) 22 consume estos alimentos en el almuerzo, un (8%) 7 los consume en la cena, el (14%) 12 los consume de 1 a 3 veces por semana, un (5%) 4 los consume de 4 a 5 veces por semana y el otro (3%) 2 los consume diariamente. (Ver Anexo 4, Tabla 13).

Se observa que la mayoría de los participantes del estudio en el almuerzo hortalizas y verduras consume más frecuentemente las hortalizas y verduras en el almuerzo, se consumen mayormente entre 1 a 3 veces por semana, lo ideal es consumirlos si fuese posible a diario, ya que es bueno sobre todo porque regulan el tránsito intestinal y porque las vitaminas que aportan modulan muchos procesos metabólicos. Además, es un hábito alimentario saludable que previene la obesidad manteniendo in índice de masa corporal normal.

Gráfico 14: Consumo de Pan, Pasta, Azúcar y Dulces y frecuencia de consumo en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.



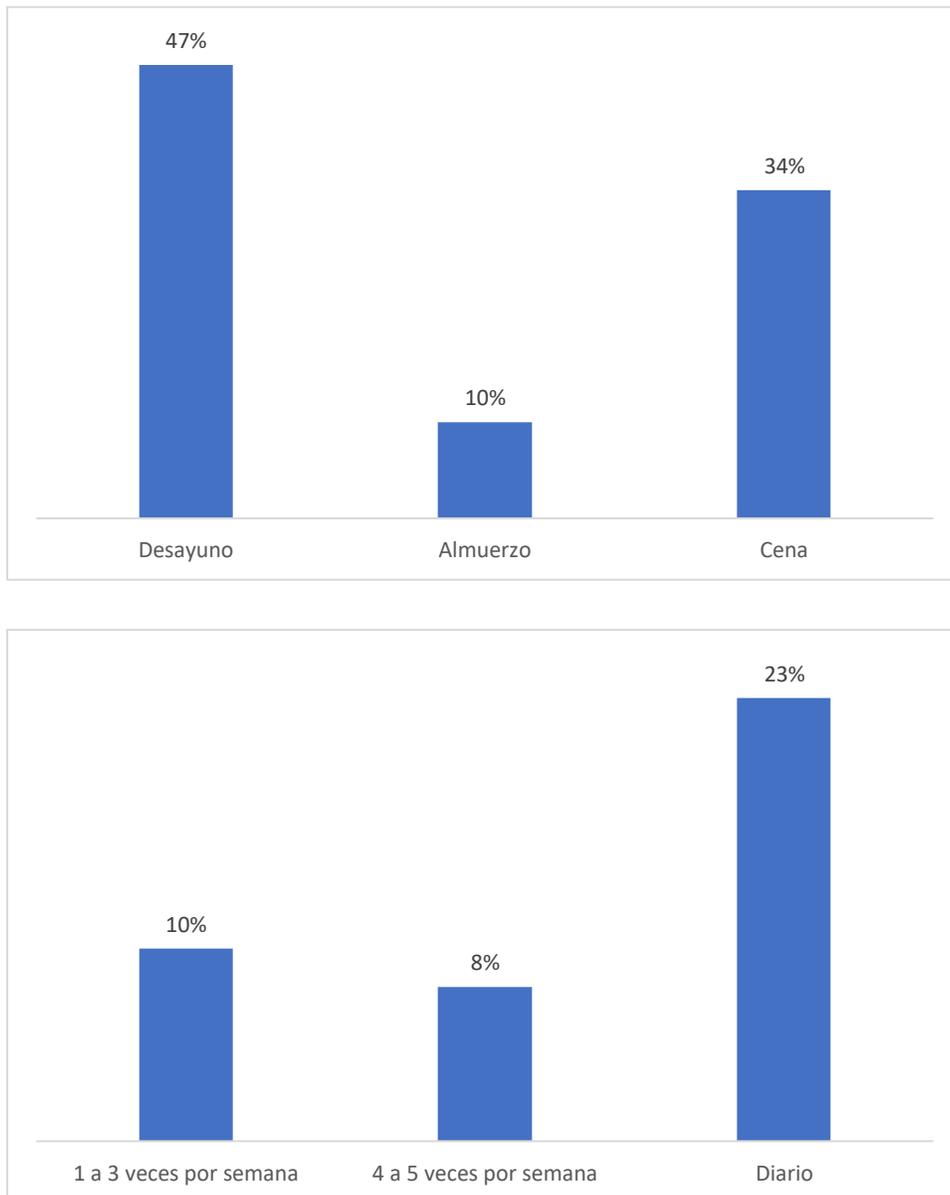


Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

El resultado de la gráfica muestra que el (66%) 55 de los encuestados consumen ya sea pan, pastas, azúcares o dulces en el desayuno, un (20%) 17 consume estos alimentos en el almuerzo, el (11%) 9 los consume en la cena, el (13%) 11 los consume de 1 a 3 veces por semana, un (30%) 25 los consume de 4 a 5 veces por semana y el otro (64%) 53 los consume diariamente. (Ver Anexo 4, Tabla 14).

Se observa que la mayoría de los encuestados consume más frecuentemente el pan, azúcares, pastas y dulces en el desayuno, se consumen mayormente a diario y estos aportan si su consumo es controlado una fuente rápida de energía para el cerebro, músculos y el sistema nervioso; por otro lado, un consumo excesivo del mismo provoca sobrepeso y obesidad incrementándose el índice de masa corporal siendo un hábito alimentario que perjudica la salud de los individuos.

Gráfico 15: Consumo de Cereales, Arroz, Maíz, Trigo y Avena y Frecuencia de consumo en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.

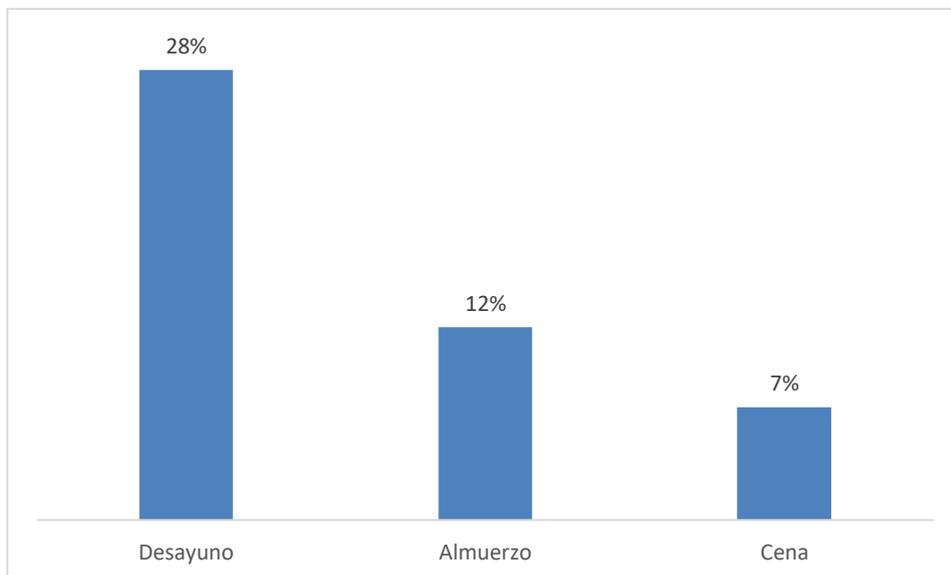


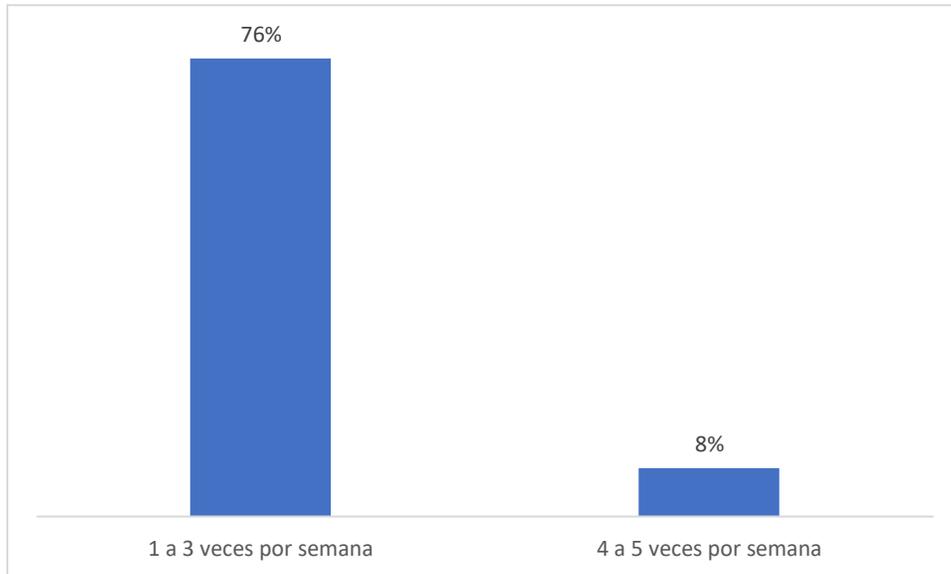
Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

El resultado de la gráfica muestra que el (47%) 39 de los encuestados consumen ya sean cereales, arroz, maíz, trigo o avena en el desayuno, un (10%) 8 consume estos alimentos en el almuerzo, un (34%) 28 los consume en la cena, el otro 10% 8 los consume de 1 a 3 veces por semana, un 8% 7 los consume de 4 a 5 veces por semana y el (23%) 19 los consume diariamente. (Ver Anexo 4, Tabla 15).

El consumo de estos alimentos ayuda muchísimo a mantener sanos el sistema cardiaco y el digestivo, aunque, una dieta rica en cereales aporte considerables cantidades de carbohidratos los cuales pueden ser peligrosos principalmente si se asocian a la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles, ya que causa un aumento del índice de masa muscular provocando sobrepeso u obesidad.

Gráfico 16: Consumo de Frutas y Frecuencia de consumo en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.





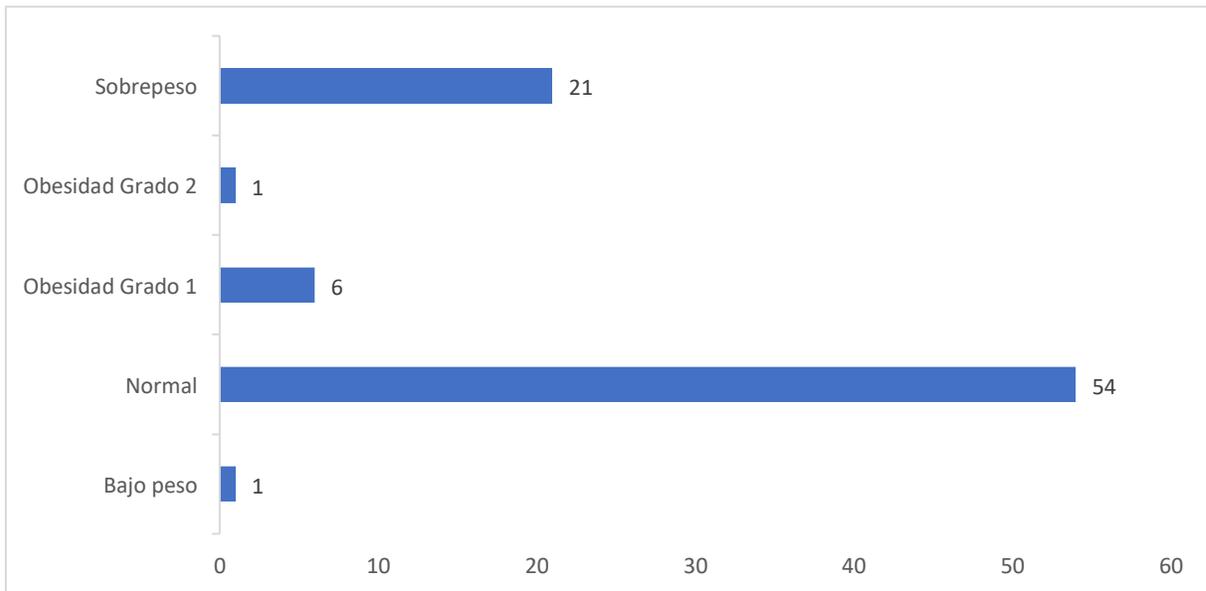
Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

El resultado de la gráfica muestra que el (28%) 23 de los encuestados consumen frutas en el desayuno, el (12%) 10 los consume en el almuerzo, un (7%) 6 los consume en la cena, el (76%) 63 los consume de 1 a 3 veces por semana, un (8%) 7 los consume de 4 a 5 veces por semana y nadie los consume diariamente. (Ver Anexo 4, Tabla 16).

Se observa que la mayoría de los participantes en el estudio consume frecuentemente fruta en el desayuno y se consumen mayormente de 1 a 3 días de la semana siendo lo recomendado hacerlo diariamente debido que estos son los alimentos más saludables que aportan muchísimo al cuerpo aparte de energía, vitaminas y minerales, existe muchísima variedad de frutas de las cuales elegir y contribuyen a una dieta equilibrada para tener un hábito alimentario saludable e índice de masa corporal normal.

Objetivo 3. Índice de Masa Corporal de los estudiantes.

Gráfico 17: Clasificación del Estado Nutricional según el IMC de los Estudiante de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022



Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

Según IMC calculado a los participantes se obtuvo que el (65%), equivalente a 54 estudiantes tiene un IMC normal, seguido por el (25%), que corresponden a 21 estudiante lo cuales tienen sobrepeso, en tercer lugar, obesidad grado 1 con (7%) equivalente a 6 estudiantes, seguido por bajo peso y obesidad grado 2 encontrando (1%) (1), respectivamente, importante señalar que no se encontró ningún caso de obesidad mórbida. (Ver anexo 4. Tabla 17).

Según los datos anteriores, la mayoría de los participantes se encuentran en peso normal, lo que difiere con el estudio realizado por López Andrea, (2021) en Honduras, donde la mayoría de los participantes se encontraban en sobrepeso según su IMC y sólo un 10% con peso normal. El índice de masa corporal puede incrementarse por el consumo de alimentos hipercalóricos y provocar sobrepeso u obesidad.

X. CONCLUSIONES

1. El rango de edad que predomina en los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) Sede Rivas, fue de 17 a 21 años, siendo mayormente mujeres. La mayoría de los estudiantes cursan el primer año y proceden del área urbana.

2. En cuanto al consumo de los grupos alimenticios se encontró que el consumo de leche y sus derivados se realiza en el desayuno y mayormente diario, las carnes, pescado y huevo la mayoría lo consume en el almuerzo y diario, legumbre y frutos secos en el almuerzo y lo hacen de 1 a 3 veces por semana, hortalizas en el almuerzo de 1 a 3 veces por semana, pan, pasta, azúcar, dulces y los cereales predomina el consumo en el desayuno y diariamente, los que consumen fruta la mayor parte lo hace en el desayuno. De manera general se está dando el consumo de los grupos de alimentos básicos para tener una buena salud y hábitos alimentarios saludables, aunque no están siendo consumidos diariamente esto hace que podría presentarse un incremento en el índice de masa corporal generando sobrepeso u obesidad como en los resultados obtenidos en dicho estudio por el excesivo consumo de algunos grupos de alimento que predisponen alterar la salud de los individuos.

4. De acuerdo al índice de masa corporal, la mayoría de los participantes del estudio según resultados se encuentran en peso normal, seguido de sobrepeso lo que podría estar vinculado al consumo frecuente de alimentos ricos en azúcares como los jugos, gaseosas pan, pastas o alimentos ultra procesados y al consumo irregular de frutas y verduras.

XI. RECOMENDACIONES

A las Autoridades Universitarias:

- 1.** Promover un mecanismo multidisciplinario que fomenten hábitos alimentarios encaminados a la protección y la salud de los estudiantes de enfermería a través de la creación de espacios educativos continuos como charlas, talleres, ferias de salud, etc., con la articulación del Ministerio de salud y/o profesionales de nutrición para establecer patrones de alimentación saludables.
- 2.** Seguimiento y fortalecimiento a las actividades de prevención y promoción de la salud hacia los estudiantes, estableciendo espacios de cooperación a fin de dar continuidad, mediante otros estudios, al estado de salud nutricional.
- 3.** Incidir en la participación activa de las prácticas deportivas o físicas en los estudiantes de enfermería con la finalidad de mantener un Índice de masa corporal adecuado o normal para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

A los Estudiantes de Enfermería:

- 1.** Poner en Práctica los hábitos alimentarios saludables y empoderarse del beneficio que proporciona a la salud y a la mejora de calidad de vida.
- 2.** Ser facilitadores eficaces de los hábitos alimentarios saludables en el ejercicio profesional de la carrera.
- 3.** Participación activa en las diversas actividades impulsadas por la universidad en aras de mantener hábitos alimentarios saludables e índice de masa corporal normal.

XI. BIBLIOGRAFIA

- Aracely, Á. G., Hernández Pozo, M. R., Jiménez Martínez, M. & Durán Díaz, Á. (2014). Estilos de Vida y Presencia de Síndrome Metabólico en estudiantes Universitarios. Diferencias por sexo. *Revista de Psicología*
- Bastías Arriagada, E. M., & Stieповich Bertoni, J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios Iberoamericanos. *Ciencia y enfermería*, 20(2), 93-101.
- Cedillo-Ramírez, L., Correa-López, L. E., Vela-Ruiz, J. M., Pérez-Acuña, L. M., Loayza-Castro, J. A., Cabello-Vela, C. S., & Jhony, A. (2017). Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Journal of the Faculty of Medicine*, 16(3).
- Contreras J, Espinoza R, Dighero B, Drullinsky D, Liendo R, Soza F. Actitud sedentaria y factores asociados en estudiantes de Medicina. *Rev Andal Med Deporte*. [en línea] 2009 [citado 13 Ago 2015]; 2(4):133-40. Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-andaluza-medicina-del-deporte-284-articulo-actitud-sedentaria-factores-asociados-estudiantes-13146200>.
- Escudero, A. G., Muñoz Alférez, M. J., Planells del Pozo, E. M. & López Aliaga, I. (2015). La etapa Universitaria no favorece el estilo de vida saludable en las estudiantes granadinas. *Nutrición Hospitalaria*, 975- 979.
- Estilos de Vida de Estudiantes Universitarios admitidos al Pregrado de la Carrera de medicina. (2013). *Revista Facultad de Medicina*. 51-56.
- García, D., Salamanca, G., Tapiero, Y., & Ramos, D. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes Universitarios. *Rev. Hacia la promoción de la salud*, 17(2), 182-192.
- Laguando, E. & Gómez Díaz, M. P. (2014). Estilos de Vida Saludable en Estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*. 68-83.

McColl P, Amador M, Aros J, Lastra A, Pizarro C. Prevalencia de factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de Medicina de la Universidad de Valparaíso. Rev Chil Pediatr 2002; 73(5):478-82.

Organización Panamericana de la Salud [en línea] Honduras: OPS; 2010. [citado 13 Ago 2015] Epidemiología de las enfermedades crónicas no transmisibles. Disponible en: http://www.paho.org/hon/index2.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=208&Itemid=211.

Organización Mundial de la Salud. (2014). ENT Perfiles de países. Nicaragua.

Organización Mundial de la Salud. (2014). Informe sobre la situación Mundial de la las Enfermedades no Transmisibles. Ginebra: WHO

Organización Mundial de la Salud. (2017). Enfermedades no transmisibles, Centro de prensa, notas descriptivas. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>.

Pan American Health Organization. (2010). Encuesta de Diabetes, Hipertensión y Factores de Riesgo de Enfermedades Crónicas. Iniciativa Centroamericana de Diabetes (CAMDI). Managua, Nicaragua: Biblioteca Sede OPS - Catalogación en la fuente. Revista Torreón Universitario / Año 6 / Núm. 16 / junio - septiembre 2017 / e-ISSN 2313-7215 Sección ARTÍCULOS CIENTÍFICO.

RECAFIS, (2011). Datos relevantes. Red Costarricense de Actividad Física y Salud. Recuperado de http://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/recafis/index.htm, el 03 de mayo del 2011.

T, S. & Arrivillaga Quintero, I. C. (2004). El Consumo de Alcohol y otras drogas, como parte de los estilos de vida de jóvenes Universitarios. Revista Colombiana de Psicología. 74-89.

Velasco, S., Hurtado, A., & Ortega, E. (2018). Factores comportamentales para enfermedades no trasmisibles en estudiantes universitarios. Rev. Ciencia y cuidado, 15(2),52-65.

ANEXOS

ANEXO 1 - OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

Objetivo 1. Describir las características sociodemográficas de los estudiantes de la carrera de enfermería de la UNP Sede Rivas.

Variable	Indicadores	Definición Operacional	Valores	Escala de medición
Edad	% de rango de edad	Años Cumplidos	De 17 a 21 años De 22 a 26 años Más de 26	Continua
Sexo	% de individuos según sexo.	Condición biológica con que se nace	Hombre Mujer	Nominal
Año que cursa	% por Año que cursa	Año que cursan	Primero Segundo	Ordinal
Procedencia	% según lugar de donde procede.	Residencia referida por el entrevistado durante la investigación.	Urbano Rural	Nominal Dicotómica

Objetivo 2: Identificar los hábitos alimentarios que practican diariamente los estudiantes de enfermería de la UNP Rivas.

Variab les	Indicadores	Definición operacional	Valores	Escala de medición
Tiempos de comida que se realizan al día	% por tiempos de comida que se realizan al día	Tiempos de comida al día	1 tiempo 2 tiempos 3 tiempos 4 tiempos o más	Ordinal
Tiempo de comida en el que se alimentan más	% según tiempo en el que se ingieren más alimentos	Tiempo en el que se alimente más	Desayuno Almuerzo Cena	Nominal
Consumo de frutas y verduras	% de consumo de frutas y verduras al día	Consumo de frutas y verduras	Sólo consumo fruta Sólo consumo verduras Consumo de ambas No consume ninguna	Nominal
Frecuencia de consumo de fruta y verduras	% de frecuencia en la que se consume fruta y verdura	Frecuencia de consumo	De 1 a 3 días De 4 a 6 días	Nominal
Consumo de agua diaria	% Según cantidad de vasos de agua al día	Cantidad de agua al día	De 8 a más Menos de 6	Nominal
Grupo de alimentos en los que se basa el desayuno	% según el grupo de alimentos en los que basa el desayuno	Grupo alimenticio en el que se basa el desayuno	Leche y derivados Carnes, pescados y huevos Patatas, legumbres, frutos secos Verduras y Hortalizas Frutas Cereales y derivados, azúcar y dulces	Nominal

Grupo de alimentos en los que se basa el almuerzo	% según el tipo de alimentos que se consumen en el almuerzo	Grupo alimenticio en el que se basa el almuerzo	<p>Leche y derivados</p> <p>Carnes, pescados y huevos</p> <p>Patatas, legumbres, frutos secos</p> <p>Verduras y Hortalizas</p> <p>Frutas</p> <p>Cereales y derivados, azúcar y dulces</p>	Nominal
Grupo de alimentos en los que se basa la cena	% según el tipo de alimentos que se basa la cena	Grupo alimentos en el que se basa la cena	<p>Leche y derivados</p> <p>Carnes, pescados y huevos</p> <p>Patatas, legumbres, frutos secos</p> <p>Verduras y Hortalizas</p> <p>Frutas</p> <p>Cereales y derivados, azúcar y dulces</p>	Nominal
Frecuencia de consumo de cada alimento	% según la frecuencia en la que se consume cierto alimento	Frecuencia de consumo	<p>De 1 – 2 días a la semana</p> <p>De 3- 5 días a la semana</p> <p>Diario</p>	Nominal

Objetivo 3: Calcular el índice de masa corporal de los estudiantes de enfermería de la UNP Rivas.

Variab les	Indicadores	Definición operacional	Valores	Escala de medición
Peso	% de individuos según peso.	Se refiere a la masa o peso de una persona, animal o cosa medido comúnmente en libras o kilogramos.	Alto Mediano Pequeño	Ordinal
Talla	% de individuos según talla	Se refiere a la medida tomada desde la punta de la cabeza hasta los talones dada en cm o metros.	Alto Mediano Pequeño	Ordinal
Índice de Masa Corporal (IMC)	Grado de obesidad	Es un número calculado en base al peso y talla de una persona, y estima la cantidad de grasa corporal	Menos de 18.4: Bajo peso. 18.5-24.9 Normo peso 25-29.9 Sobrepeso 30-34.9 Obesidad Grado I 35-39.9 Obesidad Grado II 40 o mayor Obesidad grado III (mórbida)	Nominal

ANEXO 2: ENCUESTA APLICADA A LOS SUJETOS OBJETO DE ESTUDIO



CENTRO DE INVESTIGACIONES Y ESTUDIOS DE LA SALUD

CIES-UNAN, Managua



Investigación: Hábitos Alimentarios e Índice de Masa Corporal en los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP), Sede Rivas, Nicaragua agosto-octubre 2022.

Por favor marca con una “X” la casilla que mejor describa sus respuestas y comportamientos. Le pedimos contestar con mucha sinceridad. No existen respuestas buenas ni malas. Por tanto, siéntase con la tranquilidad de contestar tranquila y objetivamente Esta encuesta es totalmente anónima y confidencial.

INSTRUMENTO: CUESTIONARIO:

Código:_____. Fecha: _____

I. Características socio demográficas:

1. Edad a) 17 a 21 años:____De 22 a 26 años:____más de 26: _____
2. Sexo a) Hombre:_____b) Mujer: _____
3. Año que cursa: a) 1 año_____b) 2 año_____
4. Procedencia: a) Urbano_____b) Rural_____

II. Hábitos Alimentarios:

5. ¿Cuántos tiempos de comida realiza al día?

1____ 2____ 3____ 4 o más____

6. ¿En qué tiempos de comida es cuando se alimenta más?

Desayuno____ Almuerzo____ Cena____

7. ¿Consume frutas y/o verduras durante el día? Solo consumo frutas____Solo consumo verduras____ Consumo ambas____ No consumo ninguna____

8. Si las consume ¿Con que frecuencia a la semana lo hace?

De 1 a 3 días____ De 4 a 6 días____ 7 días a la semana____

9. ¿Cuántos vasos de agua toma al día?

Menos de 6____ De 8 a más____

10. ¿Qué grupos de alimentos añades a tus tiempos de comida?

Alimentos	Desayuno	Almuerzo	Cena	1-2 veces por semana	3-5 veces por semana	Diario
Leche y derivados: Leche, yogur, queso, cuajada, crema, etc.						
Carnes, pescados y huevos: Jamón, embutidos, tocinos, pescado, huevos, pollo, etc.						
Legumbres y frutos secos: garbanzos, lentejas, soja, almendras, maní, marañón, etc.						
Hortalizas y verduras: Espinacas, lechuga, zanahorias, tomate, chiltoma, pepino, ayote, apio, chayote, etc.						
Pan, pasta, azúcar y dulces: Cereales, arroz, maíz, trigo, avena, caña de azúcar, etc.						
Frutas: limón, mandarina, naranja, melón, sandía, piña, aguacate, mango, papaya, manzana, melocotón, etc.						

III. Índice de Masa Corporal:

11. a. Peso: _____

12. b. talla: _____

13. c. IMC: _____

ANEXO 3: CONSENTIMIENTO INFORMADO



CENTRO DE INVESTIGACIONES Y ESTUDIOS DE LA SALUD

CIES-UNAN, Managua



El presente consentimiento informado está dirigido a los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Politécnica sede Rivas y se les invita a ser partícipes de la investigación. Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la universidad Nacional Politécnica (UNP), Sede Rivas, Nicaragua agosto-octubre 2022.

Mi nombre es Sara Alicia Villarreal, soy Licenciada en Materno Infantil y estudio una Maestría en Salud Pública en el Centro de Investigación y Estudios para la Salud de la UNAN Managua. Estoy realizando una investigación, donde se le realizará una encuesta, que consta de una serie de preguntas de fácil entendimiento y su duración será entre de 5 a 8 minutos, la información obtenida será usada sólo para fines científicos.

Con lo expuesto, solicito a los estudiantes el consentimiento, para llevar a cabo la entrevista.

Si decide dar su consentimiento favor llene los datos que aparecen abajo.

Yo _____ estudiante de la carrera de enfermería, _____ autorizo mi participación en la entrevista para la investigación, que se llevará a cabo en la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas.

Firma del Estudiante: _____

ANEXO 4: TABLAS

Tabla 1: Edad de los encuestados de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.

Rango de Edad	Frecuencia	Porcentaje
17 a 21 años	68	82%
De 22 a 26	11	13%
Más de 26	4	5%
Total	83	100.00%

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

Tabla 2: Sexo de los encuestados de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	16	19%
Mujer	67	81%
Total	83	100.00%

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

Tabla 3: Año que cursan los encuestados de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.

Año que cursa	Frecuencia	Porcentaje
Primer Año	54	65%
Segundo Año	29	35%
Total	83	100.00%

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

Tabla 4: Procedencia de los Estudiante de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.

Procedencia	Frecuencia	Porcentaje
Rural	40	48%
Urbano	43	52%
Total	83	100.00%

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

Tabla 5: Tiempos de comida que realiza al día los Estudiante de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.

Tiempo de comida al día	Frecuencia	Si	Porcentaje
2	15		18%
3	62		75%
4 o más	6		6%
Total	83		100%

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

Tabla 6: Tiempo de comida en el que más se alimenta los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.

Tiempo en los que se alimenta más	Frecuencia	Porcentaje
Almuerzo	65	78%
Desayuno	17	21%
Cena	1	1%
Total	83	100.00%

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

Tabla 7: Consumo de frutas y verduras durante el día de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.

Consumo de frutas y verduras	Frecuencia	Porcentaje
Consumo de ambas	31	37%
Sólo consumo de fruta	23	28%
No consume ninguna	23	28%
Sólo consume verduras	6	7%
Total	83	100.00%

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

Tabla 8: Frecuencia de consumo de frutas y verduras de los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.

Frecuencia de Consumo de frutas y verduras	Frecuencia	Porcentaje
De 1 a 3 días	76	92%
De 4 a 6 días	7	8%
Total	83	100.00%

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

Tabla 9: Vasos de agua al día que consumen los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.

Consumo de vasos de agua al día	Frecuencia	Porcentaje
De 8 a más	53	64%
Menos de 6	30	36%
Total	83	100.00%

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

Tabla 10: Consumo de Leche y Derivados en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.

Consumo de Leche y derivados	Frecuencia	Porcentaje
Desayuno	34	41%
Almuerzo	3	4%
Cena	19	23%
1 a 3 veces por semana	9	11%
4 a 5 veces por semana	21	25%
Diario	44	53%
Total	130	157%

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

Tabla 11: Consumo de Carnes, Pescado y Huevos en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.

Consumo de Carnes, Pescado y Huevos	Frecuencia	Porcentaje
Desayuno	18	22%
Almuerzo	46	55%
Cena	7	8%
1 a 3 veces por semana	15	18%
4 a 5 veces por semana	24	29%
Diario	31	37%
Total	141	169%

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

Tabla 12: Consumo de Legumbres y Frutos Secos en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.

Consumo de Legumbres y frutos Secos	Frecuencia	Porcentaje
Desayuno	10	12%
Almuerzo	15	18%
Cena	2	2%
1 a 3 veces por semana	12	15%
4 a 5 veces por semana	6	7%
Diario	3	4%
Total	48	58%

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

Tabla 13: Consumo de Hortalizas y Verduras en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.

Consumo de Hortalizas y Verduras	Frecuencia	Porcentaje
Desayuno	7	9%
Almuerzo	22	27%
Cena	7	8%
1 a 3 veces por semana	12	14%
4 a 5 veces por semana	4	5%
Diario	2	3%
Total	54	66%

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

Tabla 14: Consumo de Pan, Pasta, Azúcar y Dulces en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.

Consumo de Pan, Pasta, Azúcar y Dulces	Frecuencia	Porcentaje
Desayuno	55	66%
Almuerzo	17	20%
Cena	9	11%
1 a 3 veces por semana	11	13%
4 a 5 veces por semana	25	30%
Diario	53	64%
Total	170	204%

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

Tabla 15: Consumo de Cereales, Arroz, Maíz, Trigo y Avena en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.

Consumo de Cereales, Arroz, Maíz, Trigo, Avena	Frecuencia	Porcentaje
Desayuno	39	47%
Almuerzo	8	10%
Cena	28	34%
1 a 3 veces por semana	8	10%
4 a 5 veces por semana	7	8%
Diario	19	23%
Total	109	132%

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

Tabla 16: Consumo de Frutas en los Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.

Consumo de Frutas	Frecuencia	Porcentaje
Desayuno	23	28%
Almuerzo	10	12%
Cena	6	7%
1 a 3 veces por semana	63	76%
4 a 5 veces por semana	7	8%
Total	109	131%

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

Tabla 17: Índice de Masa corporal de los Estudiante de Enfermería de la Universidad Nacional Politécnica (UNP) sede Rivas, Nicaragua agosto a octubre 2022.

Índice de masa corporal (IMC).	Frecuencia	Porcentaje
Bajo peso	1	1%
Normal	54	65%
Obesidad Grado 1	6	7%
Obesidad Grado 2	1	1%
Obesidad Mórbida	0	0%
Sobrepeso	21	25%
Total	83	100.00%

Fuente: Encuesta realizada a estudiantes de enfermería (UNP).

ANEXO 5: CARTA AUTORIZACIÓN PARA INVESTIGACIÓN



UNIVERSIDAD
NACIONAL
POLITÉCNICA

2022: *“Por la continuidad educativa de calidad”*

RECINTO UNIVERSITARIO REGIONAL RIVAS.

Constancia.

Saludos.

Por este medio a solicitud de Lic. Sara Alicia Villarreal, con cédula 561-270275- 0000v estudiante de la Maestría en Salud Pública del CIES – UNAN Managua. Le Autorizo de manera formal para que desarrolle la investigación de estudio sobre **HABITOS ALIMENTARIOS E INDICE DE MASA CORPORAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARREARA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL POLITECNICA (UNP), SEDE RIVAS – NICARAGUA AGOSTO -OCTUBRE 2022.** Como tesis final para obtener título de Máster en Salud Pública.

Extiendo la presente a los diez días del mes de agosto, para los fines que estime conveniente.

Atentamente

Ing. Douglas Javier Ugarte Díaz
Director – General

Universidad Nacional Politécnica (UNP).

