

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA
UNAN- MANAGUA
INSTITUTO POLITECNICO DE LA SALUD
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN



**SEMINARIO DE GRADUACIÓN PARA OPTAR AL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

TEMA:

NUTRICIÓN COMUNITARIA.

SUB-TEMA:

CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE SALUD, ALIMENTACIÓN Y
NUTRICIÓN QUE POSEEN LOS ESTUDIANTES BECADOS INTERNOS
DEL POLISAL- UNAN MANAGUA, 2015-2016.

AUTORAS:

Bra. Rebeca Henryna Alemán Mendoza.

Bra. Manuela Auxiliadora García Ruiz.

Bra. Gabriela Del Rosario Murillo Gaitán

TUTORA:

Msc. Ana María Gutiérrez.

Lic. En Nutrición y Maestría en Investigación Educativa.

Managua, Nicaragua 8 Abril de 2016

INDICE

DEDICATORIA	III
DEDICATORIA	IV
DEDICATORIA	V
AGRADECIMIENTO CONJUNTO.....	VI
VALORACIÓN DEL TUTOR	7
Resumen.....	8
I.- INTRODUCCION.....	9
II.- JUSTIFICACION	11
IV.- OBJETIVOS.....	12
GENERAL	12
ESPECÍFICOS.....	12
V.- DISEÑO METODOLÓGICO.....	13
5.1. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES DE INVESTIGACIÓN.....	19
VI.- DESARROLLO.....	24
6.1 Características Sociodemográficas.	24
7.1.- Conocimientos en Salud, Alimentación y Nutrición.	25
7.3.1 Estilo de Vida.	28
8. 1 Prácticas de Alimentación y Nutrición.....	31
9.1 Estado Nutricional de los individuos	36
Valores de referencia para evaluar el estado nutricional.....	37
Resultados	38
XI. CONCLUSIONES	62
XII. BIBLIOGRAFÍA.....	64
XIII. ANEXOS.....	65

DEDICATORIA

Como no empezar agradeciendo infinitamente a mi Dios y la Virgen María quienes me guiaron en este largo camino para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaban, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad, ni desfallecer en el intento.

Prosigo con mis padres **Henry Alemán Zamuria y Antonia Mendoza Rivera**, que me han apoyado siempre en los momentos buenos y malos, que con todas las fuerzas de ellos lograron que culminaré una meta más de vida, que con mucho cariño y amor han puesto su empeño para ser la persona que soy ahora con conocimientos, valores y de bien. A mi hermana **Marilyn Alemán Mendoza** que con sus palabras y compañía me ha demostrado ser un sostén incondicional a lo largo de mi carrera. Muchas gracias los amo!.

Mi agradecimiento también va a mis compañeras de trabajo que a la vez son mis amigas **Manuela García y Gabriela Murillo**, por ese apoyo incondicional que me han brindado en estos cinco años de carrera y por el trabajo en equipo que me han demostrado que juntas podemos lograr buenos resultados y por enseñarme a través de sus consejos ser una mejor persona.

Y finalmente agradezco a la universidad UNAN-Managua, por haberme aceptado ser parte de ella y abierto la puerta de su seno científico para poder estudiar mi carrera de Nutrición, así como también a las diferentes docentes de la carrera, que con todo el proceso integral de formación me permitieron convertirme en toda una profesional de la salud.

Rebeca Henryna Alemán Mendoza

DEDICATORIA

A **Dios** por haberme regalado la vida, por bendecirme cada día con salud, inteligencia y perseverancia para lograr culminar con éxito mi carrera.

A mis padres **Ángela Ruiz Tapia y Casto Melissandro García** porque confiaron en mí, y me educaron con principios y valores para llegar a ser una persona de bien. A ellos por haberme brindado su amor y en especial a mi padre que ahora desde el cielo me guía cuida y me sigue dando fuerzas para continuar con mi vida y con mis proyectos personales.

A ellos por ser parte de mi vida, por sus consejos, por su infinito amor hacia mí y mi familia, a ellos porque me impulsaron a seguir adelante afrontando con firmeza las dificultades y los momentos difíciles de mi vida y de mi carrera. Se los dedico a ellos ya que fue gracias a su ejemplo lo que me hizo llegar hasta el final.

A mis hermanos Mercedes y Miguel García porque me brindaron su apoyo en los momentos difíciles cuando los necesitaba.

A mis compañeras por su amistad, apoyo, cariño y confianza. A ellas porque siempre han estado en las buenas y en las malas durante estos años que hemos compartido.

A maestros por su esmerado esfuerzo en enseñarnos y brindarnos todos sus conocimientos durante estos 5 años, por ser nuestras guías para lograr con éxito culminar los estudios.

Manuela Auxiliadora García Ruiz

DEDICATORIA

Primeramente a **Dios** por haberme permitido llegar hasta este punto por darme la oportunidad de vivir y haberme dado salud, sabiduría y ser el manantial de vida y darme lo necesario para seguir adelante día a día para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor, también por darme fuerzas para lograr terminar mis estudios y hacer cumplir mis metas y alcanzar una vez más un objetivo importante en mi vida.

A mi madre **Lisbeth Cristina Gaitán Flores** que me dio la vida y a quien le debo todo mi ser, por ser una persona llena de fortaleza, valores y porque su espíritu ilumina mi vida, por haberme apoyado en todo momento, por los ejemplos de perseverancia y constancia que la caracterizan y que me ha infundado siempre, por el valor mostrado para salir adelante por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor.

A las maestras por su gran apoyo y motivación para la culminación de nuestros estudios profesionales, por su apoyo ofrecido en este trabajo, por haberme transmitido los conocimientos obtenidos y haberme llevado paso a paso en el aprendizaje.

Gabriela del Rosario Murillo Gaitán

AGRADECIMIENTO CONJUNTO

A Dios quien ha sido fuente de sabiduría e inteligencia para poder lograr concluir estos cinco años de estudio.

A todos nuestros maestros quienes nos han brindado el conocimiento y que con toda paciencia ternura y amor formaron en nosotros unos profesionales.

A nuestra tutora quien además de ser una guía en este proceso nos brindó en todo momento su afecto, apoyo y sus consejos para salir adelante.

A nuestros padres quienes además de su amor, nos apoyaron constantemente y pusieron su confianza en nosotras desde el inicio de nuestros estudios hasta el final, a ellos por habernos dejado crecer y por haberme dado alas para seguir nuestro camino y por apoyar nuestros proyectos futuros.

*Rebeca Alemán Mendoza
Manuela García Ruiz
Gabriela Murillo Gaitán*

VALORACIÓN DEL TUTOR

Es imposible realizar un trabajo de esta naturaleza sin el compromiso de varios individuos, debido a todo lo que significa en tiempo y esfuerzo, en este caso **Rebeca Henryna alemán Mendoza, Manuela Auxiliadora García Ruiz, Gabriela del rosario Murillo Gaitán;** quienes han luchado con ahínco hasta lograr la culminación de esta tesis.

Trabajos de este tipo son de relevancia para nuestro país y es por ello que debemos dar todo.

Finalmente, doy mis sinceras felicitaciones a las nuevas colegas a quienes les deseo muchos éxitos en su vida futura como profesionales de la nutrición.

¡QUÉ DIOS LAS BENDIGA !

MSC: ANA MARÍA GUTIÉRREZ CARCACHE
DOCENTE DEL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

Resumen

El Instituto Politécnico de la salud (POLISAL), ofrece diez carreras profesionales en el campo de la salud, entre ellas: Fisioterapia, Enf. En Salud Pública, Enf. En Obstetricia y perinatología; Enf. En Pacientes críticos, Enf. En Cuidados Críticos, Enf. En Materno Infantil Bioanálisis clínico, Nutrición, y Microbiología. En este año académico 2015, **156** estudiantes gozan del beneficio de beca estudiantil con internado en apoyo para que finalicen una carrera profesional.

El presente estudio es el resultado de una investigación de enfoque cuantitativo, descriptivo de corte transversal y prospectivo tiene el fin de evaluar los conocimientos y prácticas de Salud, Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes becados internos del POLISAL UNAN-Managua 2015-2016.

Los objetivos del estudio se enfocan en identificar características socio-demográficas, conocimientos y prácticas sobre Salud, Alimentación y Nutrición y evaluación nutricional.

De acuerdo a los objetivos planteados la información se obtuvo mediante **un cuestionario dirigida a los estudiantes becados internos del POLISAL**, el cual fue realizado personalmente a cada uno de los participantes en el estudio, además se les tomó medidas antropométrica para la evaluación nutricional. Una vez obtenidos los datos se procesaron y se plasmaron los resultados en tablas y gráficos estadísticos.

Siendo los principales hallazgos de este estudio: en el que predomina el sexo femenino con mayor porcentaje en el grupo en edades de 19 a 21 años, de las carreras que se ofrecen en el POLISAL hay una mayor cantidad en estudiantes de la carrera de Bioanálisis clínico, en su mayoría los estudiantes de las diferentes carreras presentan buenos conocimientos sobre Salud, Alimentación y Nutrición, se le puede atribuir a que durante su formación profesional han obtenido la información necesaria sobre dichos temas, al mismo tiempo se identifican buenas prácticas con respecto a Salud, Alimentación y Nutrición. Se logró detectar que en su mayoría los estudiantes se encuentran en un estado nutricional Normal, son pocos los que presentan problemas de sobrepeso, obesidad así como también problemas de Desnutrición.

I.- INTRODUCCION

Hoy en día gran parte de la población en general, conoce que los alimentos son indispensables para la vida y que suministran al organismo energía y sustancias necesarias para la formación, crecimiento y reconstrucción de los tejidos. Es importante que cada persona considere saber sobre temas relacionado a la salud, nutrición y alimentación con respecto a cada individualidad biológica y fisiológica, que al poner en práctica se pueden modificar estilos de vida evitando llevar una alimentación poco saludable y monótona que conlleve a mejorar la calidad de vida al evitar de esa manera padecer en un futuro enfermedades que en etapa temprana se pudieron haber prevenido.

La salud es un derecho esencial y necesario para el conjunto de la sociedad. Se trata del estado de bienestar físico, psíquico y social que implica una mejora constante de las condiciones personales y sociales en las que se desarrolla el individuo, con la finalidad de lograr un nivel de calidad de vida cada vez mejor.

La alimentación es un proceso voluntario a través del cual a las personas les proporcionan sustancias aptas para el consumo, las modifica partiéndolas, cocinándolas, introduciéndolas en la boca, masticándolas y deglutiéndolas. Es en este momento que finaliza el proceso de la alimentación y empieza el proceso de la nutrición, que es un proceso inconsciente e involuntario en el que el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias nutritivas que contienen los alimentos.

Actualmente las personas están conscientes que adquirir buenos hábitos alimentarios junto con la práctica adecuada de actividad física es fundamental para asegurar una mejor calidad de vida, pero se hace difícil integrarla con el ritmo de vida que se vive en estos tiempos. Esto se puede ver claramente en los jóvenes becados universitarios que por las actividades educativas que desarrollan durante el día se les hace difícil lograr alimentarse de manera adecuada, aun cuando reciben gratuitamente los tres tiempos de comida, el otro factor clave es la falta de dinero, ya que los estudiantes andan buscando otros alimentos ya sea para complementar la dieta que reciben en la Universidad o porque omitieron algún tiempo de comida, encontrándose con pocas las opciones para elegir un lugar donde ofrezcan productos saludables y su alcance.

La Universidad promueve estilos de vida saludables a la población universitaria a través del acceso gratuito y fácil a algún tipo de deporte, ya que beneficia la salud tanto física como mental de estos jóvenes, existe una mejor concentración en los estudios por lo tanto se obtienen buenos rendimientos académicos, a través de la actividad física también se evita el cansancio, la fatiga, falta de energía y lo más importante se puede evitar problemas de salud a corto, mediano o largo plazo.

Los jóvenes al ingresar por primera vez a la universidad, se convierten en un grupo vulnerable con respecto al estado de salud, alimentario y nutricional, ya que es una etapa de adaptación e independencia de la familia ; además, el hecho de que por ser Jóvenes están experimentando y adquiriendo nuevos hábitos y costumbres y al llegar a la universidad ,tienen que asumir mayor responsabilidad donde la toma de decisión alimentaria en esta etapa es relevante y crítico porque determinan sus estilos de vida que luego incidirán en su desarrollo profesional y personal.

Teniendo en cuenta estas razones se realizó el presente estudio, con el fin de identificar los conocimientos y prácticas en Salud, Alimentación y Nutrición, que poseen los estudiantes becados internos del POLISAL.

II.- JUSTIFICACION

El nivel de conocimiento en temas relacionados en Salud, Alimentación y Nutrición es un importante determinante de los hábitos de consumo alimentario a nivel individual en adultos jóvenes. (Masson, 2002).

Es lógico pensar que cuanto mayor sea la formación en nutrición del individuo, mejores serán sus hábitos alimentarios. Sin embargo, a medida que el individuo adquiere autonomía para decidir sus comidas y horarios, los factores sociales, culturales y económicos, además de las preferencias alimentarias, van a contribuir al establecimiento y al cambio de un nuevo patrón de consumo alimentario de manera importante.

Gran parte de la población universitaria tienen conocimientos sobre Salud, Alimentación y Nutrición, sin embargo no relacionan la importancia que conlleva estos aspectos para su etapa académica y su formación profesional como para apropiarse ellos en su vida cotidiana para ponerlos en prácticas e implementarlos en su vida. Se le agrega a esta situación limitantes en la disponibilidad de tiempo, situación económica, preferencias alimentarias, motivación personal, que son factores negativos que influyen en el estado de salud y nutricional de los entre los estudiantes.

El propósito del presente estudio es el obtener información acerca del nivel de conocimientos y prácticas que poseen los estudiantes becados internos del POLISAL, en relación a la salud, alimentación y nutrición de tal manera que nos faciliten elementos que pueden ser útiles a las autoridades tomadores de decisiones y se incorporen acciones educativas y de promoción para que los y las estudiantes adopten estilos de vida saludables y conductas positivas en temas de salud, alimentación y nutrición.

IV.- OBJETIVOS

GENERAL

Evaluar Conocimientos y Prácticas de Salud, Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes becados internos del Instituto Politécnico de la Salud (POLISAL) –UNAN Managua, 2015-2016.

ESPECÍFICOS

1. Caracterizar aspectos sociodemográficos de los estudiantes becados internos del POLISAL-UNAN Managua.
2. Determinar Conocimientos sobre Salud, Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes internos.
3. Identificar Prácticas sobre Salud, Alimentación y Nutrición que poseen los estudiantes que participan en el estudio.
4. Conocer el Estado Nutricional a través del índice de Masa corporal de los estudiantes que participan en el estudio.

V.- DISEÑO METODOLÓGICO

⇒ Tipo de estudio

Es descriptivo, porque se busca especificar, las características y los perfiles de personas, grupos, miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos conceptos, aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a estudiar: (Sampieri, Collado & Baptista Lucio, 2006).

En este estudio se describen los conocimientos y prácticas sobre salud, nutrición y alimentación de los estudiantes becados internos del POLISAL.

Tiempo de Ocurrencia

El estudio es Prospectivo porque la información se registra según van ocurriendo los hechos, donde se indagan los Conocimientos y Prácticas sobre salud, alimentación y nutrición de los estudiantes becados internos del POLISAL.

Según el Período y Secuencia del Estudio

De corte transversal porque estudia las variables simultáneamente en determinado momento, en un período comprendido durante el II semestre del 2015.

⇒ Conceptos, categorías y variables:

- Situación sociodemográfica
- Conocimientos sobre salud, alimentación y nutrición.
- Prácticas en salud, alimentación y nutrición.
- Estado nutricional

Área de estudio

El área de estudio comprende las casas del internado de mujeres Arlen Siu ubicado en el Recinto universitario Rubén Darío de la UNAN-Managua y las casas del internado de varones, ubicadas en el barrio Miguel Bonilla., de los Semáforos de Villa Fontana 2 c. abajo

⇒ Universo y Muestra

Universo: El universo de estudio es de 156 estudiantes becados internos del POLISAL.

Muestra: La muestra es un número menor de la población que tenga las mismas características de todo el universo, (Canales, 2008).

La muestra de estudio es de 125 estudiantes becados internos correspondientes a las carreras que se imparten en el POLISAL, de la cual 107 estudiantes son del sexo femenino y 49 estudiantes del sexo masculino.

La muestra quedó definida de 125 estudiantes debido a que 31 de ellos no aceptaron los acuerdos de la carta de consentimiento informado y por la poca disponibilidad de los estudiantes lo que concluyó a tomar esa cantidad de internos.

Total de estudiantes de las diferentes carreras del POLISAL y total de estudiantes que participaron en el estudio.

Tabla 2. Para la Muestra del Estudio		
Carreras del Instituto Politécnico de la Salud	N° estudiantes por carrera académica	N° estudiantes participantes del estudio
1. Enf.con Orientación en Materno Infantil	20	17
2. Enf.con Orientación en Paciente Crítico	15	15
3. Enf.con orientación en orientación en cuidados críticos	5	5
4. Enf.con Orientación en Orientación en Salud Pública	22	16
5. Enf.con Orientación en Obstetricia y Perinatología	18	16
6. Bioanálisis Clínico	41	35
7. Fisioterapia	14	7
8. Anestesia	6	5
9. Nutrición	9	8
10. Microbiología	6	1
Total	156	125

Fuente: Dptos. De las carreras del Polisal, 2015

Criterios de inclusión:

- Alumnos que estudian carreras del POLISAL, UNAN-Managua
- Estudiantes Becados Internos del POLISAL.
- Estudiantes de ambos sexos (Femenino y Masculino).
- Que acepten participar en el estudio.
- Estudiantes que hayan firmado la carta de consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes becados internos que estudian en otra Facultad en la UNAN-Managua.
- Estudiantes Becados externos del POLISAL o no becados.
- Estudiantes que no aceptan los acuerdos en la Carta de Consentimiento Informado.

⇒ **Métodos, Técnicas e Instrumentos de recolección de datos:**

En la realización del estudio se utilizó la Encuesta aplicada en forma de un Cuestionario auto llenado a los 125 estudiantes becados que firmaron el consentimiento informado. El método para la valoración nutricional fue la toma de medidas antropométricas basadas en los datos obtenidos mediante la toma de peso y talla de cada estudiante desarrollada por las facilitadoras. Para esta última actividad se utilizó recursos como: Balanza y Tallímetro para adulto.

Recolección de Información

Para la recolección de información en este estudio se utilizaron fuentes primarias que le dan salida a las variables de interés del estudio y contiene: características socio-demográficas (edad, sexo, procedencia, facultad, año que cursa), evaluación nutricional (peso (kg), talla (cm), IMC (Índice de Masa Corporal)), clasificación nutricional, conocimientos y prácticas sobre Salud, Alimentación y Nutrición.

La estructura del instrumento consta de título, objetivos del instrumento, identificación del encuestado, el formulario, contienen preguntas abiertas y cerradas; además se integró un acápite de Evaluación Nutricional con el fin de anotar las medidas antropométricas(peso y

talla) facilitando así, calcular el índice de masa corporal (IMC) que representa la variable con que se determinará el estado nutricional, de la población en estudio una vez clasificadas según los parámetros establecidos en la Tabla N°1.

Una vez que el estudiante terminó de llenar la encuesta, una de las facilitadoras, procedió a revisar el llenado del formulario para que estuviese clara la letra y adecuadamente sus respuestas. Posteriormente, el equipo investigador, procedió a tomarle el peso y la talla con previa explicación para obtener con mayor facilidad su colaboración.

⇒ **Plan de tabulación y análisis:**

Los datos se obtuvieron a través del instrumento para evaluar los Conocimientos y Prácticas sobre salud, alimentación y nutrición. Una vez revisados, se digitaron en una base de datos del Programa Estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences versión 21) Algunos datos descriptivos y gráficos fueron editados en Microsoft Excel 2013.

La introducción de las variables al programa se realizó utilizando un orden de respuestas obtenidas en las entrevistas y cuestionarios en las que se identificaron aquellos aspectos relacionados con los objetivos del estudio.

Para la identificación del estado nutricional de los estudiantes se realizó con la fórmula del Índice de masa Corporal (IMC), utilizando los parámetros de referencia para la clasificación nutricional, a través del Programa de Microsoft Excel 2013.

Los resultados de los datos procesados y analizados se presentarán en tablas y gráficos, utilizando porcentajes, según las características de las variables y el propósito del estudio.

Plan de evaluación

Para efectos de análisis de los resultados obtenidos, se elaboró escalas para facilitar su evaluación, describiéndose de la siguiente manera:

Escala de Conocimientos:

Conocimientos y Prácticas **Buenos**, aquellos estudiantes internos del POLISAL que durante la aplicación del cuestionario respondieran correctamente cada pregunta.

Conocimientos y Prácticas **Regular**, para aquellos estudiantes internos del POLISAL, que durante la aplicación del cuestionario respondieran parcialmente correcta cada pregunta.

Conocimientos y Prácticas **Deficientes**, aquellos estudiantes internos del POLISAL, que durante la aplicación del cuestionario respondieran incorrectamente cada pregunta.

Para la elaboración o diseño de tablas de la sección de conocimientos sobre salud, nutrición y alimentación que inicia desde la pregunta N° 5 a la N° 13, y en la sección de prácticas que inicia desde la N° 14, 15, 18, 21. Están evaluadas al 100% del total de estudiantes por cada carrera para un mejor análisis e interpretación de las mismas.

⇒ **Procedimientos para la Recolección de Información:**

En este acápite se describe el proceso que se siguió para la recolección de datos en todas las etapas a fin de obtener la información necesaria para dar salida a los objetivos planteados.

Autorización.

A la Institución: se gestionó mediante una carta al Director del Instituto Politécnico de la Salud, Msc. Juan Francisco Rocha, para su previa autorización de realizar el estudio con estudiantes becados internos del POLISAL.

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

Consentimiento Informado

A los Estudiantes Internos: durante el levantamiento de la información a cada estudiante se le dio a conocer sobre el estudio el que se le solicitaba de su apoyo para hacer posible la realización de dicho estudio.

Recursos humanos y materiales utilizados.

-Recursos Humanos: tres estudiantes de nutrición encargadas de realizar el estudio en el segundo semestre del 2015.

-Recursos Materiales

- Equipos antropométricos: Balanza de pedestal y Tallímetro Barys Plus con capacidad de 180 Kilogramos / 2 metros.
- Computadora con programa SPSS y Microsoft Word 2013, Microsoft Excel 2013 y Power Point 2013.
- Papelería
- Lapiceros

Presupuesto

El estudio generó un costo financiero de C\$ 2,972.00 (**dos mil novecientos setenta y dos córdobas netos**) en el que se incluyó los mínimos gastos como la movilización de cada uno de los hogares de las tres estudiantes encargadas; alquiler de computadoras y alimentación cuando se requirió mayor dedicación del tiempo Dentro de los recursos según lo programado. Ver anexo, tabla 4.

Tiempo. El levantamiento de la información se realizó en el II semestre del año 2015.

Validación del Instrumento: Previo a la aplicación del instrumento fue validado con un grupo de 10 estudiantes becados internos de la diferentes carrera que ofrece el instituto politécnico de la salud para conocer el grado de conocimientos y prácticas sobre salud, alimentación y nutrición, con el propósito de determinar si la información solicitada está de acuerdo con los objetivos planteados de tal manera que los aportes y sugerencias se tomaron en cuenta para la aplicación del instrumento en el estudio, las cuales se realizaron en base a las observaciones, Ver Anexo N° 5.

5.1. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES DE INVESTIGACIÓN

Objetivo General: Analizar los conocimientos y prácticas en salud, alimentación y nutrición que poseen los estudiantes becados internos del POLISAL, 2015-2016

OBJETIVO ESPECÍFICO	VARIABLE CONCEPTUAL	SUBVARIABLE	INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN	CATEGORÍA	TECNICA DE RECOLECCIÓN
1. Aspectos sociodemográficos	Conjunto de variables del estado y dinámica de la población en un determinado momento y su composición social, sexo y edad, área de residencia (urbana u rural), entre otras. (Abdiel & Bendaña Carche, 2014)	Social	Edad	Años cumplidos	15 – 18 19 – 21 22- 24 24 a más	Cuestionario
			Sexo	Femenino Masculino	Sí No	Cuestionario
			Procedencia	Región	Pacífico Central Atlántico	Cuestionario
			Carrera a que pertenecen	Fisioterapia Bioanálisis Clínico Nutrición Anestesia y reanimación Enf. Paciente crítico Enf. Materno infantil Enf. Obstetricia y perinatal Enf. Salud Pública Microbiología	Sí No	Cuestionario
			Año que cursa	1er año 2do año 3er año 4to año 5to año	Sí No	Cuestionario

OBJETIVO ESPECÍFICO	VARIABLE CONCEPTUAL	SUBVARIABLE	INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN	CATEGORÍA	TECNICA DE RECOLECCION
2. conocimientos en salud, alimentación y Nutrición	Conocimientos: Hechos o información adquiridos a través de la experiencia o la educación, la comprensión teórica o práctica de un asunto referente a la realidad. (Fundación Wikimedia, Inc., 2016)	Conocimientos en salud	Significado de salud	Nivel de conocimientos que poseen los estudiantes con respecto a la salud	Bueno Regular Deficiente	Cuestionario
			Al realizar ejercicio diariamente ¿Qué efectos tiene para la salud?	Nivel de conocimientos que poseen los estudiantes con a la actividad física	Bueno Regular Deficiente	Cuestionario
			Horas de sueños consideradas beneficiosas para su salud son:	Nivel de conocimientos que poseen los estudiantes acerca de las horas de sueño con respecto a la salud	Bueno Regular Deficiente	Cuestionario
		Conocimiento en alimentación	Significado de alimentación.	Nivel de conocimientos que poseen los estudiantes en alimentación	Bueno Regular Deficiente	Cuestionario

OBJETIVO ESPECÍFICO	VARIABLE CONCEPTUAL	SUBVARIABLE	INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN	CATEGORÍA	TECNICA DE RECOLECCION
2. Conocimientos en salud, alimentación y Nutrición.	Conocimientos: Hechos o información adquiridos a través de la experiencia o la educación, la comprensión teórica o práctica de un asunto referente a la realidad.	Conocimiento en Nutrición	Concepto de Nutrición	Nivel de conocimientos que poseen los estudiantes sobre el término de Nutrición.	Bueno Regular Deficiente	Cuestionario
			¿Cuáles de los siguientes alimentos contienen Carbohidratos (CHO)?	a. Cereales, pan, arroz, pastas y vegetales. b. Fruta, leche y hortalizas. c. Cereales, pan,... d. Pan, arroz,....	Bueno Regular Deficiente	Cuestionario
			¿Cuáles de los siguientes alimentos contienen Proteínas (CHON)?	Leche, carne, ... Arroz, pan,.... Leche, carne.... Leche, arroz, ...	Bueno Regular Deficiente	Cuestionario
			¿Cuáles de los siguientes alimentos contienen grasa?	Alimentos lácteos, ... Cereales, pan... Alimentos lácteos, ...	Bueno Regular Deficiente	Cuestionario
			¿Cuáles de estos alimentos contienen fibra?	Frutas verduras,... Carnes, Aceite,... Verduras, pan,...	Bueno Regular Deficiente	Cuestionario

OBJETIVO ESPECÍFICO	VARIABLE CONCEPTUAL	SUBVARIABLE	INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN	CATEGORÍA	TECNICA DE RECOLECCION
3. Prácticas sobre salud, alimentación y nutrición.	<p>Prácticas: Acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos. (Fundación Wikimedia, Inc, 2015)</p>	Prácticas en salud	Realiza algún tipo de ejercicio físico	Si No A veces	Sí No	Cuestionario
			Frecuencia del ejercicio	Diario 3 veces a la semana 2 veces a la semana.	Sí No	Cuestionario
			Horas de siesta en el día.	1 hora 2 horas ninguna	Sí No	Cuestionario
			Práctica de desparasitación.	Si No Nunca	Sí No	Cuestionario
			Exámenes clínicos realizados	BHC EGO Perfil lipídico Glucosa Otros	Sí No	Cuestionario
			Enfermedades que algún médico le ha diagnosticado	Diabetes Presión alta Colesterol alto Ataque al corazón Cáncer Derrame cerebral Asma	Sí No	Cuestionario

Conocimientos y Prácticas en Salud. Alimentación y Nutrición que poseen los becados internos del Polisal 2016.

OBJETIVO ESPECÍFICO	VARIABLE CONCEPTUAL	SUBVARIABLE	INDICADOR	ESCALA DE MEDICIÓN	CATEGORÍA	TECNICA DE RECOLECCION
3. Prácticas sobre salud, alimentación y nutrición.	Prácticas: Acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos.		Recibe tratamiento con prescripción médica actualment e.	Sí No	Sí No	Cuestionario
			Realiza todos los tiempos de comida en el comedor	3 tiempos 2 tiempos 1 tiempo	Sí No	Cuestionario
4. 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. (Mahan E.-s. S., 2000)	IMC	Peso Kg Talla m ²	< 18.5 18.5 – 24.9 25 – 29.9 30 – 34.9 35 – 39.9 ≥ 40	Desnutrición Normal Sobrepeso Obesidad I Obesidad II Obesidad III.	Ficha de peso y talla.

VI.- DESARROLLO

6.1 Características Sociodemográficas.

De acuerdo al Instituto Nacional de Información de Desarrollo (INIDE), la población estimada de Nicaragua para el 2015 es de 6.17 millones de personas, 51 por ciento de género femenino y 49 de género masculino. El grupo de jóvenes en ese mismo año representa el 60% y la proyección de esta a la población para el año 2050 se estima que continuara aumentando a un 61%.

Para efectos del estudio es importante destacar que en Nicaragua de manera general hay unos 160,000 estudiantes, independientemente que sean o no del Consejo Nacional de Universidades. De tal cifra, la UNAN Managua tiene aproximadamente unos 40,000 estudiantes del que 40% (15,400), se encuentran ubicados en Educación y Salud que son dos áreas de conocimiento muy importante. (Cisneros, 2014).

6.1.1.- Características que presentan los jóvenes en cada etapa de su desarrollo.

La etapa del adulto joven comienza alrededor de los 20 años y concluye cerca de los 40, cuya característica principal, es que el individuo debe comenzar a asumir roles sociales y familiares, es decir, hacerse responsable de su vida y de la de quienes le acompañan en la formación de una familia.

En esta etapa hay que tomar muchas responsabilidades. Las tareas propias de la edad tienen que ver con el mundo social (estudios, pareja, trabajo, hijos, etc.). El rol activo que se asume es el término de la moratoria psicosocial (según Erikson). Hay construcción y establecimiento de un estilo de vida, se organiza la vida de forma práctica y se llevan a cabo propósitos.

El consumo de alimentos fuera del hogar, en el sentido de ocio, por razones de precio y de identidad con su grupo, suele producirse en lugares tales como: bocaterías, hamburgueserías, pizzerías, restaurantes chinos, etc. En estos establecimientos, los platos que se sirven son de alto valor de saciedad y elevado contenido energético, fundamentalmente a expensas de grasas e hidratos de carbono simples, complementándolos con refrescos o alcohol en sustitución del agua. (FAO, 1997)

7.1.- Conocimientos en Salud, Alimentación y Nutrición.

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

Salud.

El concepto de salud según la Organización Mundial de la Salud tiene una definición concreta: es el estado completo de bienestar físico y social que tiene una persona.

La definición de la OMS define la salud humana abordando tres áreas distintas:” La salud física, que corresponde a la capacidad de una persona de mantener el intercambio y resolver las propuestas que se plantea. Esto se explica por la historia de adaptación al medio que tiene el hombre, por lo que sus estados de salud o enfermedad no pueden estar al margen de esa interacción.

La salud radica en el equilibrio de la persona con su entorno de ese modo lo que le implica una posibilidad de resolución de los conflictos que le aparecen.

La salud social, representa una combinación de las dos anteriores: en la medida que el hombre pueda convivir con un equilibrio psicodinámico, con satisfacción de sus necesidades y también con sus aspiraciones, goza de salud social.

También la define de la siguiente manera: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1948), es decir, el concepto de salud no sólo da cuenta de la no aparición de enfermedades o afecciones sino que va más allá de eso. En otras palabras, la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social).

De manera general, la salud incluye dos perspectivas: la salud física y la salud mental, sin embargo, estos dos aspectos están relacionados entre sí; por lo que para mantener la salud física en óptimas condiciones, se recomienda realizar ejercicios de forma periódica y tener

una dieta equilibrada, saludable, con variedad de nutrientes. La salud mental, por su parte, apunta a aglutinar todos los factores emocionales y psicológicos que pueden condicionar a todo ser humano y obligarlo a emplear sus aptitudes cognitivas y su sensibilidad para desenvolverse dentro de una comunidad y resolver las eventuales demandas surgidas en el marco de la vida cotidiana. En la actualidad se habla de la importancia de la actividad física para la salud, así como también del adecuado descanso, lo que incluye como estilos de vida.

Alimentación

La alimentación es la ingestión de alimentos con la finalidad de obtener de ellos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para conservar la salud. Forma parte de la nutrición. Es un proceso automático y a la vez un acto voluntario que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala nutrición. La alimentación ha de ser personalizada en cuanto a la edad, trabajo y zona donde se habita, entre otros determinantes.

Hoy día se sabe a ciencia cierta que determinadas alteraciones y enfermedades se relacionan con desequilibrios en la alimentación, ya sea por exceso (obesidad, problemas de tensión, colesterol elevada) o por defecto (falta de vitaminas y/o minerales, etc.). Por tanto, alimentarse no sólo consiste en comer para vivir o para saciar el hambre, es algo mucho más complejo e influyen numerosos factores; ambientales (costumbres y cultura del lugar en que vivimos, modas y medios de información, entorno familiar) y otros personales como el sexo, la edad, las preferencias, la religión, el grado de actividad (sedentaria, ligera, moderada), el estado de ánimo y de salud (enfermedades o problemas de salud). Por todo ello, se considera que una alimentación es adecuada si en verdad es capaz de cubrir las necesidades del organismo; de acuerdo a las características personales, con el fin de alcanzar o mantener un buen estado nutricional y de salud.

Nutrición

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad. (Palavichini, 2010)

Nutrición del Adulto.

La nutrición en la edad adulta resalta la importancia de la dieta para mantener el estado de bienestar y evitar las enfermedades. La función de la nutrición se ha expandido en grado importante, y en la actualidad se considera como una herramienta que se emplea no solo para evitar las enfermedades por deficiencia sino como una defensa contra los trastornos crónicos.

En esta etapa se dan cambios fisiológicos muy importantes se dan entre los 25 y 55 años. El cambio fisiológico sobresaliente en muchos adultos durante esta época es el aumento de peso y esto puede traer otras consecuencias como la diabetes tipo 2, hiperinsulinemia, Dislipidemia, enfermedades cardiovasculares, hipertensión. (Mataix, 2005)

Se debe consumir al menos:

- De cinco a nueve porciones de frutas y verduras cada día.
- Consumo equilibrado de alimentos con ácidos grasos esenciales.
- Evitar alimentos ricos en grasas saturadas.
- Inclusión de alimentos ricos en fibras.
- Consumo limitado de carbohidratos refinados.
- Mayor consumo de agua (de seis a ocho vasos de agua).
- La mujer adulta que está en proceso de la menopausia puede ingerir 10 pecanas cada semana ya que esta ayuda a controlar los niveles hormonales.
- Para prevenir alguna enfermedad posterior es recomendable ingerir alimentos de todos los grupos.
- Si es que no se llegara a cumplir con los requerimientos nutricionales con respecto a vitaminas y minerales a veces se utilizan la suplementación de vitaminas y minerales.

7.3.1 Estilo de Vida.

El estilo de vida es el conjunto de comportamientos que practica habitualmente una persona en forma consciente y voluntaria de tal manera que se desarrolla durante la vida del sujeto. En los primeros años de vida es moldeado exclusivamente por los padres. Posteriormente recibe una serie de influencias en el ámbito escolar, ya sea por los profesores (e indirectamente por los programas educativos), así como por los grupos de amigos que pueden reforzar conductas como el juego organizado y el uso del tabaco o alcohol. Cada individuo es capaz de evaluar los riesgos y beneficios de determinado comportamiento y los practica de manera voluntaria.

Entre los elementos que constituyen el estilo de vida se han considerado las conductas y preferencias relacionadas con el tipo, horario y cantidad de alimentación; el tipo y cantidad de actividad física; el tiempo de sueño el consumo de alcohol, tabaco u otras droga ; las actividades de cuidado de la salud; el uso de artefactos de protección específica (uso del cinturón de seguridad, el uso de casco cuando se utiliza bicicleta y motocicleta); el tiempo y la intensidad de la jornada laboral; el tipo y duración de las actividades recreativas; las relaciones interpersonales; las prácticas sexual entre otros comportamientos que hacen a las personas más o menos propensas a la enfermedad o a mantener sus estados de salud

Hoy en día los nuevos estilos de vida han traído consigo hábitos no saludables que aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades crónico-degenerativas. Esto debido a que se está viviendo una transición alimentaria: se ha pasado de una dieta rica en verduras, frutas, cereales y leguminosas a una dieta rica en grasa y azúcares refinados. Además se suma que se lleva un estilo de vida sedentario, que suele vincularse con otros comportamientos perjudiciales para la salud como el consumo regular de tabaco y alcohol el estrés y alteración en las horas de sueño. Todo ello trae como consecuencia el sobrepeso y la obesidad.

7.3.2.- Actividad física

Según la OMS la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es

decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de Enfermedades no transmisibles y depresión, se recomienda que:

1. Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
3. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.
4. Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

El concepto de acumulación se refiere a la meta de dedicar en total cada semana 150 minutos a realizar alguna actividad, incluida la posibilidad de dedicar a esas actividades intervalos más breves, al menos de 10 minutos cada uno, espaciados a lo largo de la semana, y sumar luego esos intervalos: por ejemplo 30 minutos de actividad de intensidad moderada cinco veces a la semana.

7.3.3.- Ejercicio Físico.

El ejercicio físico es cualquier movimiento corporal repetido con el propósito de conservar la salud o mejorarla. A menudo también es dirigido hacia el mejoramiento de la capacidad atlética y/o la habilidad. El ejercicio físico regular es un componente necesario en la prevención de algunas enfermedades como problemas cardíacos, enfermedades cardiovasculares, Diabetes mellitus tipo 2, sobrepeso, dolores de espalda, entre otros.

El ejercicio físico se debe practicar con mesura y de forma equilibrada, prestando atención a los cambios físicos internos para aprender a comprender la relación causa-efecto entre el movimiento físico concreto y su efecto directo con los cambios internos percibidos. Es necesario para una salud equilibrada; además, debe complementarse con una dieta equilibrada y una adecuada calidad de vida.

7.3.4.- Horas de Sueño en los adultos jóvenes.

Dormir es una necesidad esencial para la salud del organismo y el bienestar. De hecho, se calcula que una persona dedica un tercio de la vida a dormir. Sin embargo, el estilo de vida actual muchas veces atenta contra el sueño y la mayoría de las personas no le da la importancia que merece.

La falta de sueño repercute sobre todos los aspectos de la vida de los adultos jóvenes, desde su capacidad para prestar atención en clase hasta su estado de ánimo,

Según la Fundación Nacional del Sueño ha indicado los siguientes parámetros:

- **Adolescentes (14-17):** el rango de sueño aumentó en una hora a 10,08 horas (antes era entre 8,5 y 9,5)
- **Adultos más jóvenes (18 a 25):** entre 7-9 horas al día, y no menos de 6 ni más de 10-11.

El adulto promedio necesita de entre 7 y 9 horas de sueño. Para obtener mejores resultados, estas horas deberían obtenerse en un mismo tiempo. Dormir todas las horas a la vez permite el tiempo necesario para entrar en sueño profundo, lo cual hace que tu cuerpo descanse completamente. Dormir en pequeños periodos impide que el cuerpo descanse totalmente y conduce a sentirse cansado con regularidad.

La **siesta** es una costumbre consistente en descansar algunos minutos (entre veinte y treinta, por lo general, pero puede llegar a durar un par de horas) después de haber tomado el almuerzo, entablando un corto sueño con el propósito de reunir energías para el resto de la jornada. “Los beneficios aportados por la siesta están siendo alabados por multitud de organismos científicos que aseguran que el bienestar que ofrece es incomparable a cualquier

otra solución médica. Entre ellos presenta esta práctica destaca la disminución de los riesgos cardiovasculares, la liberación de tensiones, el aumento de la capacidad de concentración y el refuerzo del estado de alerta”

Del mismo modo la **Academia Americana del Sueño** ha realizado un estudio al que ha titulado «**Siesta**», sobre los beneficios que aporta su práctica. Todos los expertos coinciden que la siesta ha de tomarse en su justa medida. Como señala Mayoral, "cuando se toman siestas demasiado largas se pueden alterar los ciclos de sueño, y sufrir insomnio durante la noche". Por ello apuntan a que la siesta debe durar entre 15 y 20 minutos.

La Fundación Nacional del Sueño recomienda una siesta de 20 a 30 minutos "para mejorar el estado de alerta y el rendimiento sin quedar aturdido o que interfiera con el sueño nocturno". (Sleep.org, 1990)

8. 1 Prácticas de Alimentación y Nutrición.

8.1.1 Alimentación.

La alimentación consiste en “la obtención, preparación e ingestión de alimentos”.

Se entiende por alimento como “material que provee a un organismo las sustancias que requiere para satisfacer necesidades de mantenimiento, desarrollo, trabajo y restauración de tejidos corporales. Además, constituye un medio de placer y de bienestar”.

Importancia de una Buena Alimentación

La salud depende de la alimentación y nutrición que tengamos durante la vida. Es por eso es que los conocimientos que tengamos para seleccionar, combinar y consumir los alimentos en cantidades adecuadas contribuirá a que tengamos una vida sana y productiva.

Una dieta adecuada es aquella que está compuesta por alimentos que aportan los nutrientes en la cantidad y calidad que el cuerpo necesita previniendo de esta manera la desnutrición y la obesidad. Para saber en qué consiste una dieta adecuada, se tiene que revisar el cuadro de los alimentos.

1).- Alimentos básicos

A este grupo de alimentos, se les llaman así por ser de mayor consumo en el país además son de bajo costo, su función principal es aportar energía de nuestro cuerpo para realizar todas las actividades cotidianas (caminar, pensar, escribir, lavar, cocinar, trabajar etc.). Se encuentran en: maíz y derivados, avena, arroz, sorgo, trigo, cebada, frijoles, papa, yuca, quequisque, camote, malanga, harinas, pastas alimenticias, fruta de pan, plátano , guineo.

2).- Alimentos formadores

Este grupo de alimentos nos brindan proteínas necesarias para construir músculos sanos y desarrollar el cerebro; para formar la piel, el pelo, los huesos, también ayuda a la recuperación de cualquier parte del cuerpo que se ha dañado por heridas, golpes, infecciones y otras enfermedades; Se encuentra en alimentos:

De origen animal: carnes (res, pelyuey, cerdo, cabro, gallina, pollo, conejo, pescado, camarón, cangrejo, langosta, vísceras, huevos, leche y derivados).

De origen vegetal; frijol de toda variedad (rojos, negros, soya, gandul, cumiches entre otros), lentejas, arvejas, garbanzo, semilla marañón, semilla de jícara, semilla de ayote. Estos se deben complementar con cereales para obtener una proteína de mejor calidad.

3).- Alimentos protectores

Estos alimentos proporcionan vitaminas y minerales a nuestro cuerpo. El consumo de alimentos protectores como las frutas y verduras es bajo en nuestro País, a pesar de tener una gran variedad. Las funciones de estos alimentos son: protección, fortalecimiento del sistema inmunológico o defensa de nuestro cuerpo contra las infecciones y enfermedades, además es necesario para la formación de las estructuras de los huesos, sangre, dientes. Se encuentra en: Verduras y Vegetales: ayote, pipián, remolacha, zanahoria, rábano, tomate, chayote, pepino, chiltoma, cebolla, chilote, frijolitos tiernos, berenjena, palmito, y hojas verdes (de lechuga, repollo, remolacha, verdolaga, espinaca, quelite, jocote, entre otras).

Frutas: papaya, banano, melón, mandarina, naranja.

4).- Alimentos Energéticos

Estos alimentos al igual que los básicos, nos proporcionan energía pero en mayores cantidades y se almacenan en el cuerpo como grasas.

Se encuentra en: Grasas: mantequilla, crema, margarina, maní, cacao, manteca de cerdo, tocino, chicharrón, coco, sorbetes, chorizo de cerdo, carnes con cortes grasos, piel de aves, aguacate, aceite vegetal, manteca vegetal, maní, margarina, reposterías.

8.1.2. Nutrición.

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. (OMS, 2015).

La nutrición va más allá de comer, es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como “el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas”. Las sustancias nutritivas son conocidas como “nutrimentos que se definen como unidades funcionales mínimas que la célula utiliza para el metabolismo y que son provistas a través de la alimentación” y que los expertos la han clasificado de la siguiente manera: Macronutrientes y Micronutrientes. A continuación se abordan cada uno de ellos.

➤ *Los Macronutrientes*

Los macronutrientes son “nutrimentos que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímeros y por lo tanto, deben de ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar”. Los polímeros son polisacáridos, los cuales son los hidratos de carbono, los aminoácidos que constituyen a las proteínas, y los ácidos grasos, ya sean líquidos o sólidos, que son los lípidos. Teniendo así: hidratos de carbono, grasas y proteínas. Los macronutrientes forman la mayor parte de la dieta del ser humano (aproximadamente 99%). (torún, Menchú, & Luíz, 1973)

Hidratos de carbono:

Los hidratos de carbono son fuente de energía en la dieta, y representan aproximadamente la mitad de las calorías totales. Los principales carbohidratos de la dieta se pueden clasificar en: 1) monosacáridos; 2) disacáridos, y 3) polisacáridos.

Otro hidrato de carbono importante para la dieta es la fibra. Existen dos tipos de fibras: la dietética o insoluble, la cual se refiere a los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas, como la celulosa que aumenta la capacidad de retener agua, incrementando de esta manera el volumen fecal, y reduciendo el tiempo de tránsito intestinal. El otro tipo es la fibra funcional o soluble, la cual hace referencia a los hidratos de carbono no digeribles, que se han extraído o fabricado a partir de las plantas, como gomas y pectinas que se encuentran en frutas, verduras, avena y leguminosas, y que ayudan a reducir el colesterol.

La cantidad recomendada de hidratos de carbono digeribles necesaria en la dieta varía entre 60% y 65% de las calorías totales y proporcionan 4 kcal/g de energía a los seres humanos. En general, se recomienda que los consumidores seleccionen “alimentos con menos azúcar añadido y que consuman hidratos de carbono en forma de frutas, verduras y granos ricos en fibra, uniendo de esa forma el consumo de hidratos de carbono digeribles con la ingesta de fibra” (USDA, 2005).

Las Proteínas:

Las proteínas son diferentes a los hidratos de carbono y a las grasas, pues contienen en su estructura química nitrógeno. Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas. Las proteínas están formadas por aminoácidos, y representan el 10-15% de la dieta. Existen aminoácidos “esenciales o indispensables que no pueden ser sintetizados por los humanos y sólo se pueden obtener de la dieta y los no esenciales o dispensables que si puede sintetizar el ser humano”. Las proteínas contienen 4 kcal/g.

Las Grasas:

Las grasas constituyen aproximadamente 20-25% de la energía de la dieta humana. La grasa de la dieta (es rica en energía y aporta 9 kcal/g) se almacena en las células adiposas localizadas en depósitos sobre el armazón humano. “La capacidad de almacenar y utilizar grandes cantidades de grasa permite que los seres humanos sobrevivan sin alimento durante semanas y a veces durante meses”.

Las grasas o lípidos se clasifican por su número de enlaces y posición de éstos en:

Lípidos simples: Son los ácidos grasos que pueden ser saturados, como los que contienen la crema, la mantequilla, la manteca, el aceite de coco, las almendras o el chocolate; mono insaturados, como los del aceite de maíz, de girasol, de las palomitas o de la nuez de macadamia; y poliinsaturados, como los que contienen los cacahuates, las nueces o el aceite de oliva.

Lípidos compuestos: Son los fosfolípidos que se pueden encontrar en el huevo y en el hígado; los gluco lípidos que existen en alimentos de origen animal como la leche y el atún; y las lipoproteínas que se encuentran en la piel de pollo, en la mantequilla y en la margarina.
c) Lípidos misceláneos: Son los esteroides y vitaminas A, E y K. Los alimentos que contienen estos nutrimentos son los de origen animal principalmente.

En resumen, los hidratos de carbono integran la mayor parte de la dieta humana, en segundo lugar están las grasas y finalmente, las proteínas. Los tres deben estar presentes en la dieta diaria para garantizar el funcionamiento adecuado y el aporte de energía al organismo.

Micronutrientes

Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales, o nutrimentos inorgánicos. Son esenciales y componentes naturales de los alimentos normalmente en cantidades muy pequeñas, para una función fisiológica normal (mantenimiento, crecimiento, desarrollo, y reproducción). Cumplen con los siguientes criterios:

1. Compuestos orgánicos diferentes a las grasas, hidratos de carbono y proteínas.
2. No sintetizados por el cuerpo en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades fisiológicas normales.
3. “Su ausencia o insuficiencia produce un síndrome o deficiencia específico”.

Las vitaminas se clasifican según su solubilidad en:

Vitaminas liposolubles: Son la A, D, E y K.

Vitaminas hidrosolubles: ácido pantoténico, niacina, Riboflavina o B2, ácido fólico, cobalaminas o B12, piridoxina o B6, biotina, tiamina o B1 y ácido ascórbico o vitamina C.

9.1 Estado Nutricional de los individuos

Según la OMS el Estado Nutricional puede definirse como la interpretación de la información obtenida a través de exámenes o estudios bioquímicos, antropométricos y/o clínicos, y que se utiliza básicamente para determinar la situación nutricional de individuos o poblaciones en forma de encuestas, estudios de casos ó vigilancia. (OMS, 2001).

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

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

9.1.2 Evaluación del estado Nutricional de los individuos

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

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

La evaluación bioquímica consiste en la realización de exámenes bioquímicos, y la evaluación dietética consiste en determinar historia clínica de los pacientes así como también signos y síntomas clínicos.

Valores de referencia para evaluar el estado nutricional

Tabla 1: Criterios para la clasificación del peso según el IMC

Categoría	Rango de IMC (Kg/m²)
Peso insuficiente	< 18,5
Normo peso	18,5-24,9
Sobrepeso grado I	25.0-26,9
Sobrepeso grado II (pre obesidad)	27.0-29,9
Obesidad grado I	30.0-34,9
Obesidad grado II	35.0-39,9
Obesidad grado III (mórbida)	40.0-49,9
Obesidad grado IV (extrema)	> 50

Fuente: Rubio et al, 2007.

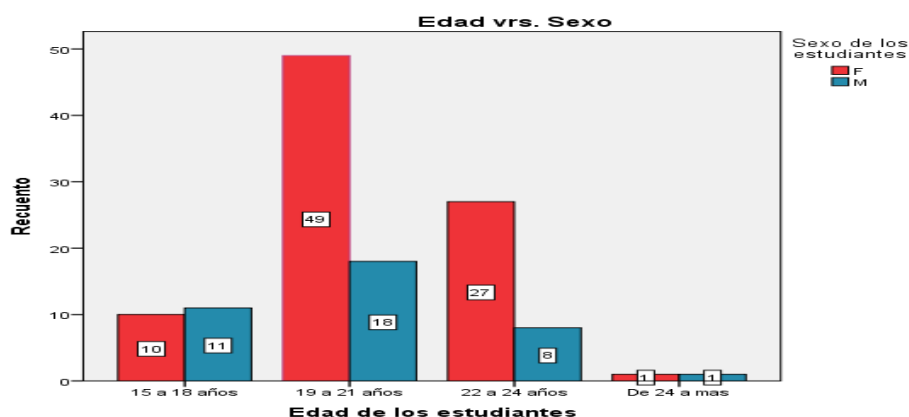
Resultados

Con el propósito de facilitar el análisis de los resultados y para efectos del informe final se presentaran las siguientes variables los siguientes cuatro capítulos:

1. Características socio- demográfica de la población de referencia.
2. Conocimientos en salud alimentación y Nutrición.
3. Prácticas en salud, alimentación y Nutrición.
4. Estado nutricional de los estudiantes becados internos.

I. Caracterización de la población de referencia

Gráfica N°1: Edad y Sexo de los estudiantes en estudio.

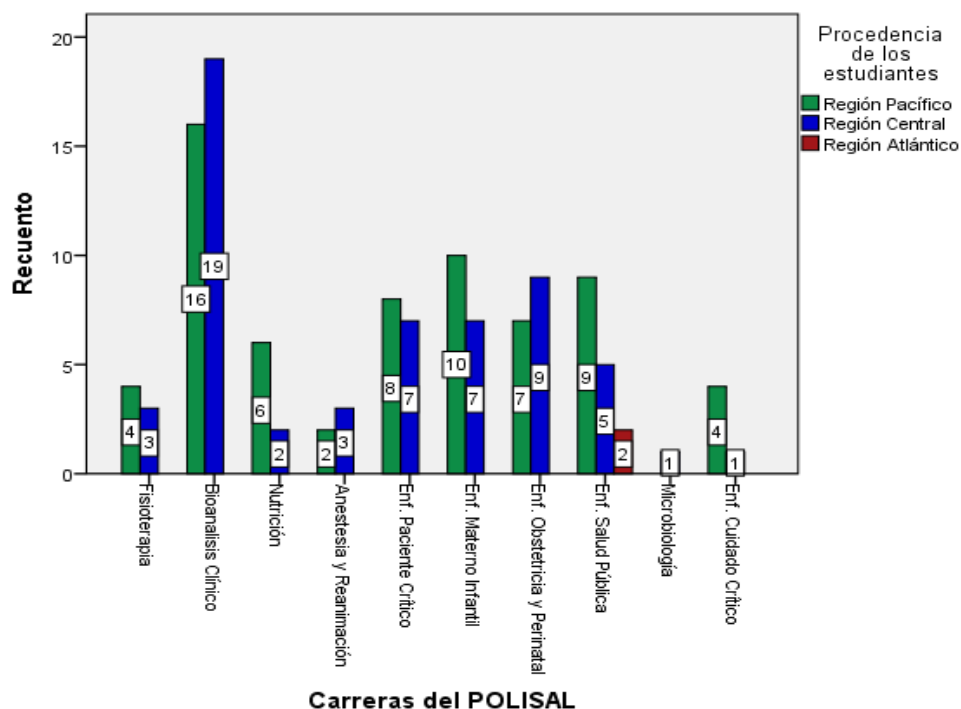


Fuente: Encuesta a Becados Internos del POLISAL de la UNAN- Managua

De la población de 125 estudiantes becados internos de las diferentes carreras del Instituto Politécnico de la Salud, se determinó que en mayor proporción se encuentran en las edades de 19 a 21 años representado por (49) 39.2% de mujeres en ese rango de edad.

En menor proporción se encuentran los estudiantes en el rango de edades de 22 a 24 años siendo el (8) 6.4% varones y (27) 21.6% mujeres; le sigue en orden de proporción el grupo etáreo de 15 a 16 años en el que el porcentaje con respecto al sexo es similar, (10) 8% mujeres y (11) 8.8% varones. Los estudiantes mayores de 24 años de edad son considerablemente pocos. Los datos obtenidos coinciden con las estimaciones del instituto de información de desarrollo (INIDE) en donde la población nicaragüense está conformada por jóvenes en las edades de 20 a 29 años, representada por el 19% de la población nicaragüense.

Gráfica N° 2 Becados Internos por Carrera y Región de procedencia.



Fuente: Encuesta a becados internos del POLISAL de la UNAN-Managua

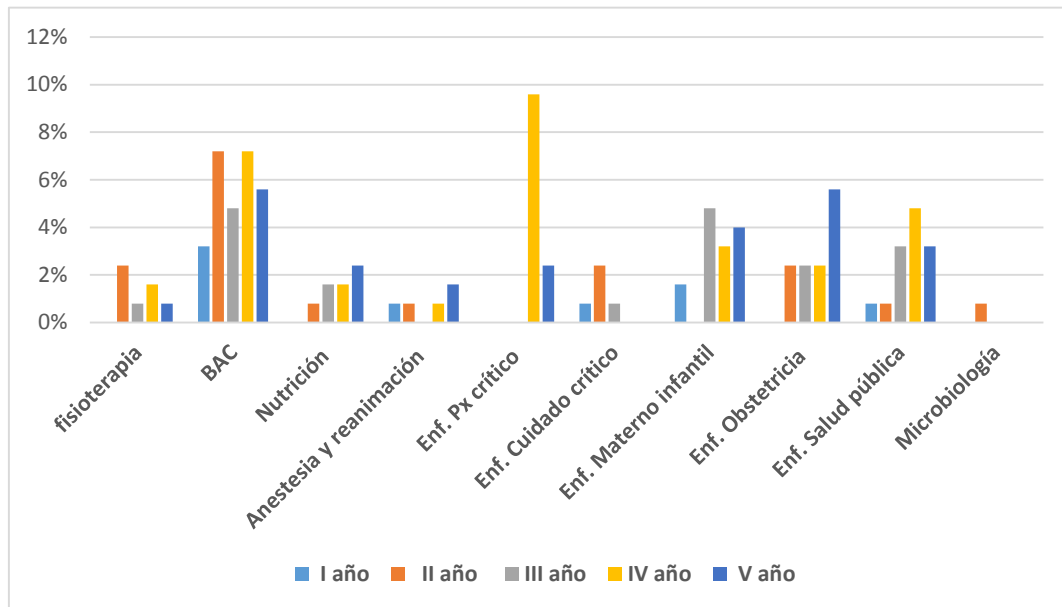
En el estudio se determinó que la mayoría de la población, proceden de la Región del Pacífico 52.8% y de la Región Central un 45.6%, un porcentaje mínimo proceden de la Región atlántica, posiblemente porque en la actualidad existen universidades estatales y privadas lo que les facilita el acceso a jóvenes para estudiar en universidades de sus propias regiones.

Con respecto a los resultados se encuentra a Bioanálisis Clínico (BAC) 19 estudiantes con 15.2% procedentes de la Región Central y 16 estudiantes con el 12.8% de la Región Pacífica.

En la carrera de Enf. Materno Infantil se encuentra el 7.2%(9) provenientes de la Región Pacífica y un 4%(5) provenientes de la Región Central. En las carreras de Fisioterapia y de Enf. Cuidados Críticos se encontró el 3.2% (4). En la carrera de Enf. En Obstetricia y perinatología el 7.2%(9) son procedentes de la Región Central y un 5.6%(7) proceden de la Región Pacífica. De la carrera de nutrición, el 4.8% (6) proceden de la Región Pacífica y 1.6% (2) de la región Central.

Con estos datos se puede afirmar que la mayoría de los estudiantes de las carreras de la salud proceden de la región pacífica y central posiblemente por la cercanía a Managua, además es una de las universidades que ofrece un abanico de opciones en carreras relacionadas a la salud o bien la gratuidad. Los pocos estudiantes procedentes de la región Atlántica posiblemente sea porque solo en esa Universidad encuentra lo que desean estudiar o bien porque actualmente existen diferentes Universidades en las regiones tanto estatal como privadas, lo que les mejora el acceso a las carreras Universitarias con mayor comodidad en vez de emigrar a Managua.

Gráfico N° 3: Año académico de la carrera que cursan los Becados Internos



Fuente: Encuesta a becados internos del POLISAL de la UNAN-Managua

Del total de la población de referencia el 7.2%(9) están en I año, de las cuales el 3.2%(4) son de la carrera BAC, el 1.6%(2) de la carrera de Enf. Materno Infantil y 0.8%(1) en las carreras de Anestesia, Enf. Cuidados críticos y en Enf. Mención en paciente crítico.

En II año, se encuentra el 17.6%(22), de este porcentaje, el 7.2%(9) son de la carrera BAC, luego el 2.4%(3) son de las carreras de Fisioterapia, Enf. Pacientes críticos, y de la carrera de Enf. Obstetricia.

En el III año, se ubica el 18.4%(23) de los cuales el 4.8%(6) están en las carreras de BAC y en Enf. Materno infantil, 3.2%(4) en las carreras de Enf. Salud pública, el 2.4%(3) corresponden a Enf. Obstetricia, 1.6%(2) a la carrera de Nutrición y el 0.8% (1) se encuentran en las carreras de Enf. Cuidados críticos, Fisioterapia.

En el IV año se concentra el 31.2%(39) de los cuales el 9.6%(12) son de la carrera de Enf. Pacientes críticos, el 7.2% (9) son de la carrera BAC, el 4.8%(6) de la carrera de Enf. Salud Publica, el 3.2%(4) de la carrera de Enf. Materno Infantil; el 2.4%(3) en Enf. Obstetricia-perinatología, el 1.6%(3) a la carrera de Fisioterapia y a la carrera de Nutrición, 0.8%(1) en la carrera de Anestesia y Reanimación

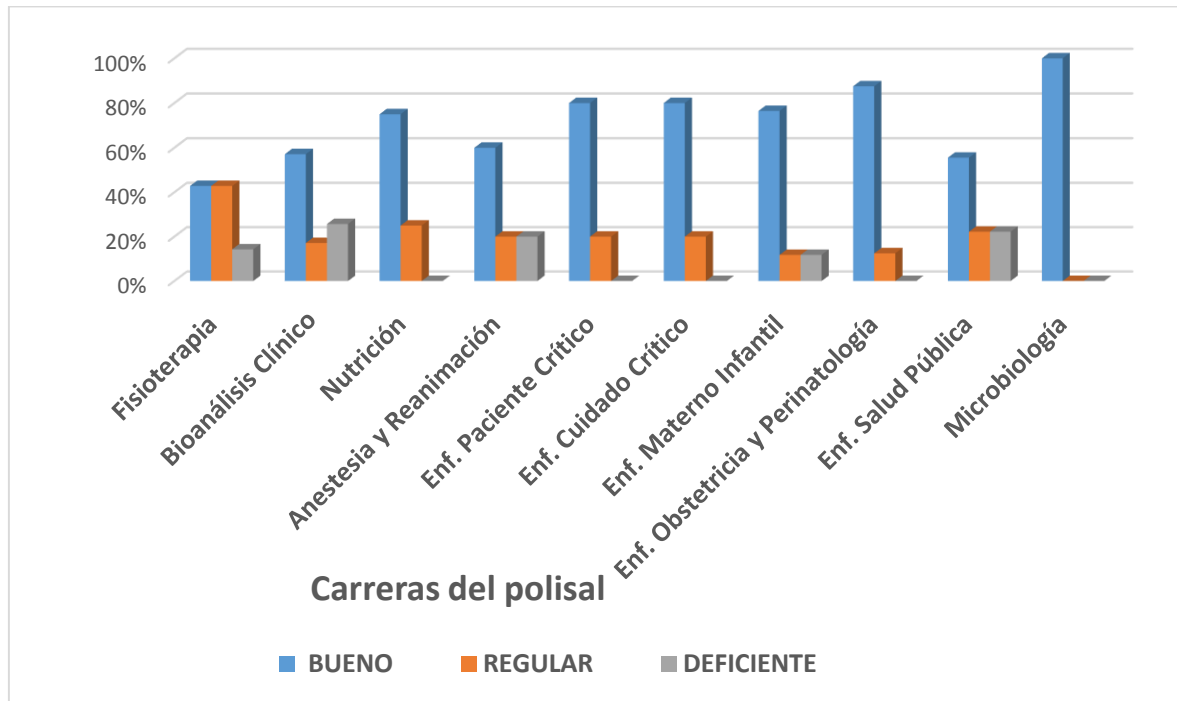
Para V año, el 25.6%(32) de los que el 5.6%(7) se encuentran en las carreras de BAC y Enf. Obstetricia-perinatología; luego el 4%(5) se encuentra en la carrera de Enf. Materno Infantil, se encuentran en la carrera de Nutrición y Enf. Paciente crítico; en la carrera de Fisioterapia se encuentra solamente un 0.8%(1).

Estos datos son importantes ya que se puede evidenciar que a medida que avanzan los años escolares, así aumentan los estudiantes con el beneficio de las becas con internado, posiblemente los que entran a primer año no tienen información o alguna asesoría de los mecanismos para gestionar beca, sino que a través de los años se informan y proceden a la gestión.

2.- Conocimientos de salud, alimentación y Nutrición

Para el diseño y análisis de las siguientes graficas “Conocimientos sobre Salud, Alimentación y Nutrición” que inicia de la N° 4 a la 13, se evaluaron en base al 100% de estudiantes becados internos por cada carrera y no por el total global de los estudiantes becados internos del POLISAL.

Gráfico N° 4 Conocimientos sobre la definición de salud en los internos por carrera.

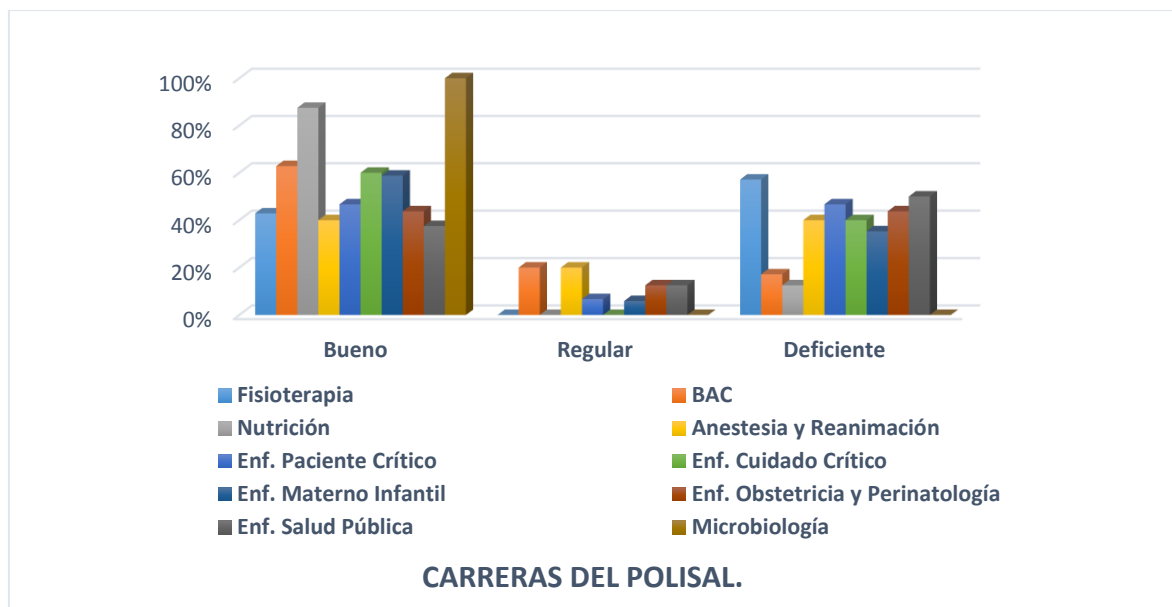


Fuente: Encuesta a becados internos del POLISAL de la UNAN-Managua

Se les solicitó a los estudiantes que respondieran a las opciones que define la salud, el 69% (86) respondió correctamente la pregunta calificada como conocimientos **Buenos** las carreras con mayor porcentaje fueron Enf. Obstetricia, enf. Paciente Crítico, Enf. Cuidados Críticos y Microbiología.

Al analizar la información se puede confirmar que en general, los estudiantes tienen conocimiento del término de salud.

Gráfico N° 5 Conocimiento sobre los efectos de la actividad físico para la salud y Carrera que cursan los encuestados.

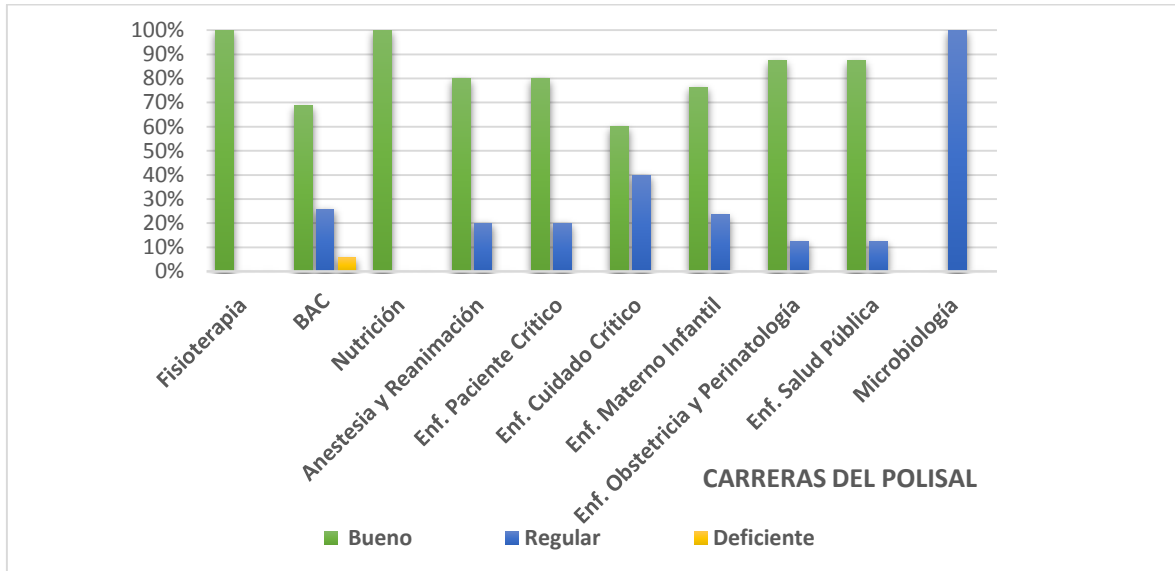


Fuente: Encuesta a becados internos del Polisal de la UNAN- Managua.

De los 125 estudiantes que participaron en la investigación, el 54% (68), poseen **Buenos** conocimientos acerca del beneficio que la actividad brinda para la salud destacándose en esta respuesta las carreras de Nutrición, Microbiología y Bioanálisis Clínico. Calificada como conocimientos **Deficientes** están las carreras de Fisioterapia, Enf. Salud Pública y Enf. Paciente Crítico.

En lo general se puede afirmar que los estudiantes que participaron en la investigación conocen acerca de los beneficios que conlleva la actividad física para la salud, sin embargo se identifica también debilidad en ese aspecto puesto que el dominio de este tema es necesario de parte de los estudiantes ya que una vez formados profesionalmente serán prestadores de servicios de salud y posiblemente tendrán la responsabilidad de promover este tipo de actividad para la mejoría de muchas enfermedades prevenibles.

Gráfica N° 6 Conocimiento sobre las horas de sueño beneficiosas para la salud y Carrera que cursan los encuestados.

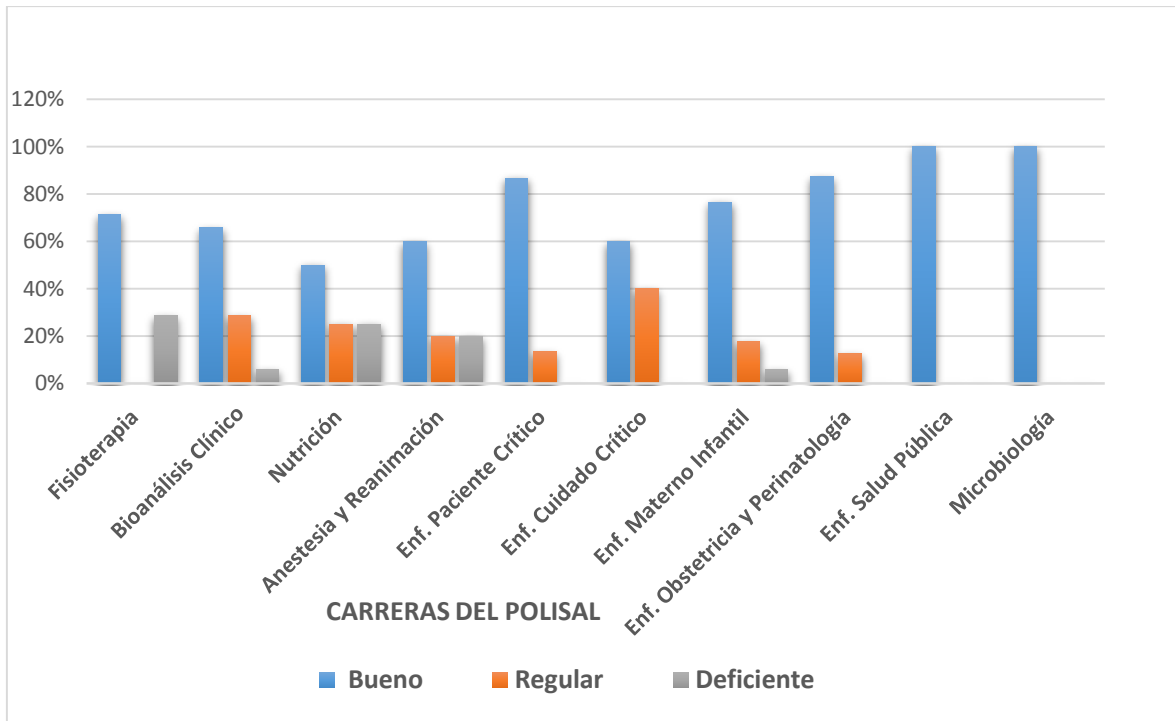


Fuente: Encuesta a becados internos del POLISAL de la UNAN- Managua

El gráfico 7, muestra la respuesta de los 125 encuestados encontrando que el 79.2%(99) se calificó como **Buena** superando con esta respuesta la carrera de Nutrición y Fisioterapia, seguido de un 88% (14) de las carreras de Enf Obstetricia y Salud Pública. El 19% (24) se catalogó como Conocimientos **Regular**, posiblemente estos alumnos no acostumbran a dormir las 8 horas nocturnas normadas.

En conclusión las carreras que poseen mejores conocimientos sobre el beneficio del sueño para la salud son Fisioterapia y Nutrición, en vista a la importancia de este aspecto en la salud de las personas, la fundación nacional del sueño elaboró una guía que determina las horas de sueño y señala lo que se debe dormir por grupo de edad: los jóvenes entre 18 a 25 años, deben dormir entre 7 y 9 horas nocturnas y no menos de 6 horas ni más de 10 horas.

Gráfica N° 7: Conocimientos sobre la definición de alimentación por carrera.



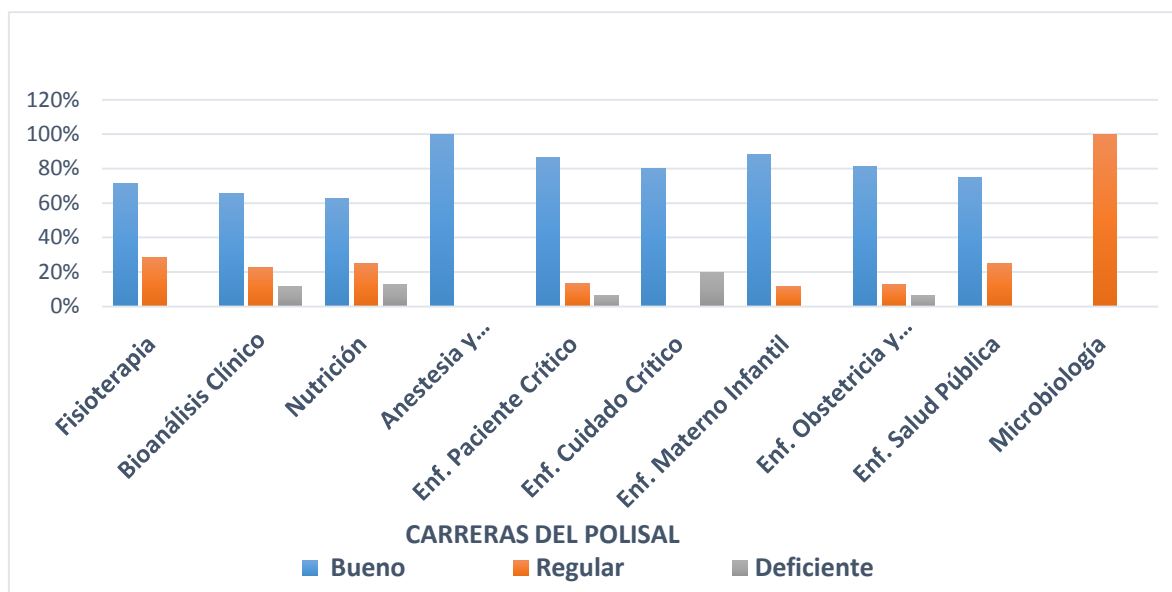
Fuente: Encuesta a becados internos del POLISAL de la UNAN- Managua.

De los 125 alumnos que participaron en el estudio, el 76% (95) definieron correctamente el término de alimentación calificada como Conocimientos **Buenos**; de estos las carreras de enf. Salud Pública y Microbiología respondieron correctamente con un 100%. Seguido de enf. Obstetricia y perinatología con un 88%. Como Conocimientos **Deficiente** tenemos las carreras de Fisioterapia y Nutrición representada por el 6% (8).

22 estudiantes poseen conocimientos **Regular**, de estos 2 de la carrera de Enf. Cuidado Crítico, 10 de BAC y 2 Nutrición.

Los datos muestran que siendo diversas carreras, el hecho que el pensum sea propio para el campo de la salud, de alguna manera, el tema de la alimentación y nutrición se abordan como parte de las carreras que ofrece el Polisal, como aspecto importante para la salud de las personas y que posiblemente se pueda deducir que la proporción mínima de respuesta deficientes en este tema se deban a actitudes, situación económica y no a falta de información.

Gráfico N° 8: Conocimientos sobre la definición de nutrición por carrera.



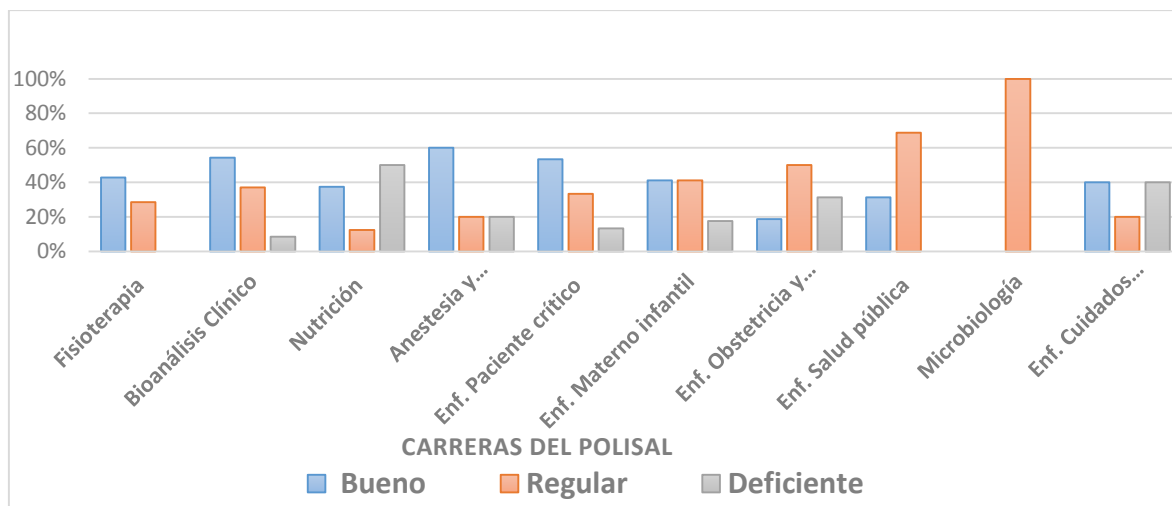
Fuente: Encuesta a becados internos del POLISAL de la UNAN-Managua

En el gráfico 9, el 76% (95) respondieron de manera correcta a lo que se refiere al término de Nutrición y se les calificó como Conocimientos **Bueno**, en la que la carrera de Anestesia y Reanimación sobresale en un 100%, en orden descendente le sigue la Carrera de Materno infantil 15, Enf. Paciente Crítico con el 13, y Nutrición con (5).

El 18% (23), obtuvo la calificación de **Regular**, de los cuales sobresale la carrera de Microbiología, seguido de Fisioterapia.

Alumnos de la carrera de nutrición se han calificado como deficiente en conocimientos de nutrición, situación; de lo que se puede deducir que existe debilidad de conocimientos en la materia y que posiblemente se relacione a la motivación o al tiempo que dedican los alumnos para el estudio.

Gráfico N° 9: Conocimientos sobre los alimentos fuentes de Carbohidrato.



Fuente: Encuesta a becados internos del POLISAL de la UNAN-Managua.

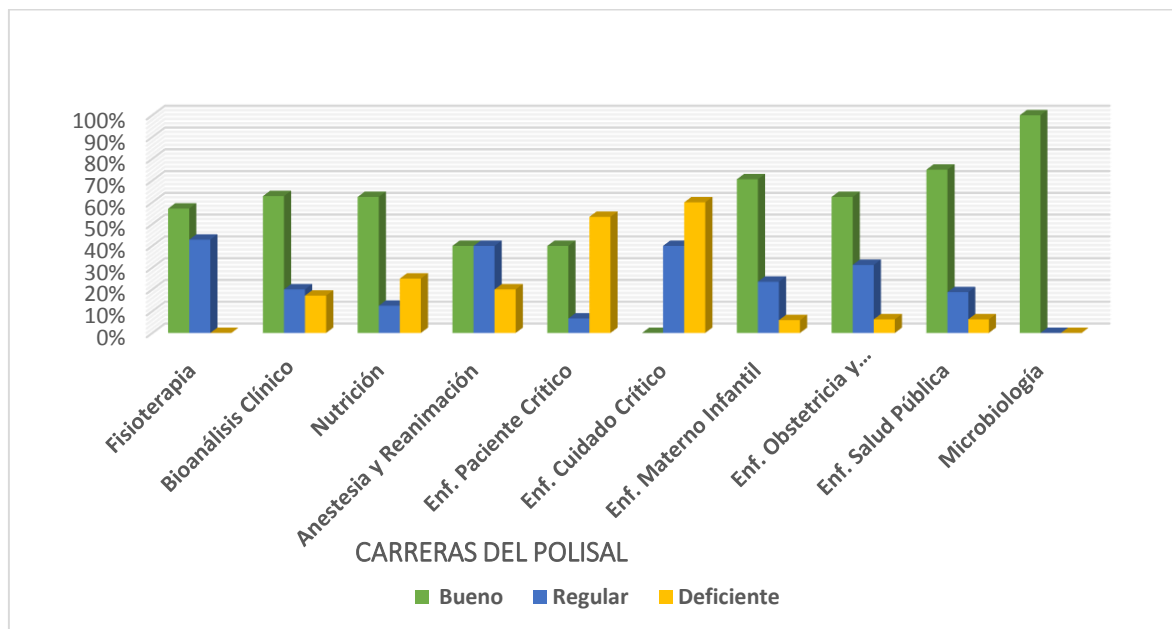
Los resultados demuestran que cerca de la mitad de los estudiantes 42%(53) acertó la respuesta correcta de selección múltiple para conocer los alimentos fuentes de Carbohidratos siendo esta los siguientes, Cereales, Pan, Arroz, Pastas, Vegetales (Lechuga, Chiltoma, Zanahoria) de los cuales la carrera de Anestesia, BAC y Enf. Paciente Críticos respondieron correctamente. Y 3 (38%) de la carrera de Nutrición.

Un 40% (50) tienen conocimientos **Deficientes** acerca del tema, entre ellos está Microbiología, Enf. Salud pública y Enfermería Obstetricia y Perinatología.

Es importante recalcar que en las carreras que ofrece el Polisal no está meramente integrado temas relacionados con la nutrición y alimentación, sin embargo hay un 50% de estudiantes de la carrera de nutrición que se clasifican como Regular o Deficiente.

Podemos concluir que las carreras que tienen mayor conocimiento acerca del contenido de Carbohidratos en los alimentos son Anestesia y Reanimación, BAC, Enf. Paciente Crítico.

Gráfico N° 10 Conocimientos sobre los alimentos fuentes de Proteínas.



Fuente: Encuesta a becados internos del POLISAL de la UNAN-Managua.

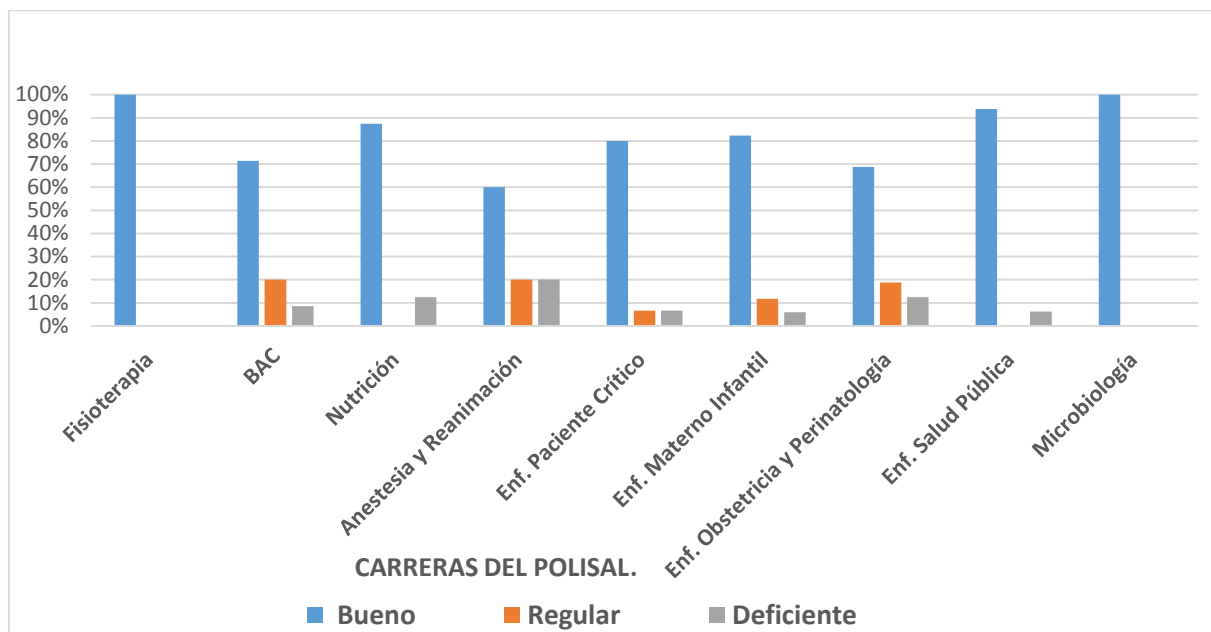
El gráfico muestra que el 59.2%(74) obtuvo la calificación de Conocimientos **Buenos** expresando la siguiente respuesta; Carnes, Leche, Huevos, Pescados y Carnes. De los cuales las carreras de Enf Materno Infantil (71%), BAC (63%) Enf. Salud Pública (75%) y Nutrición con el (63%).

Para la calificación de **Regular** la obtuvo el 22%(28) estando en este grupo la Carrera de Fisioterapia, Anestesia y Reanimación y Enf. Cuidado Críticos.

Como conocimientos Deficientes en un 18 % están las carreras de Enf, Cuidados Críticos y Pacientes Críticos.

En conclusión podemos observar que las carreras que tienen mayor conocimiento acerca del contenido de proteínas en los alimentos son Microbiología, Enf. Salud Pública, Enf. Materno Infantil, Enf. Obstetricia y Perinatología y Nutrición.

Gráfico N° 11 Conocimientos sobre los alimentos fuentes de Grasas.



Fuente: Encuesta a becados internos del POLISAL de la UNAN-Managua

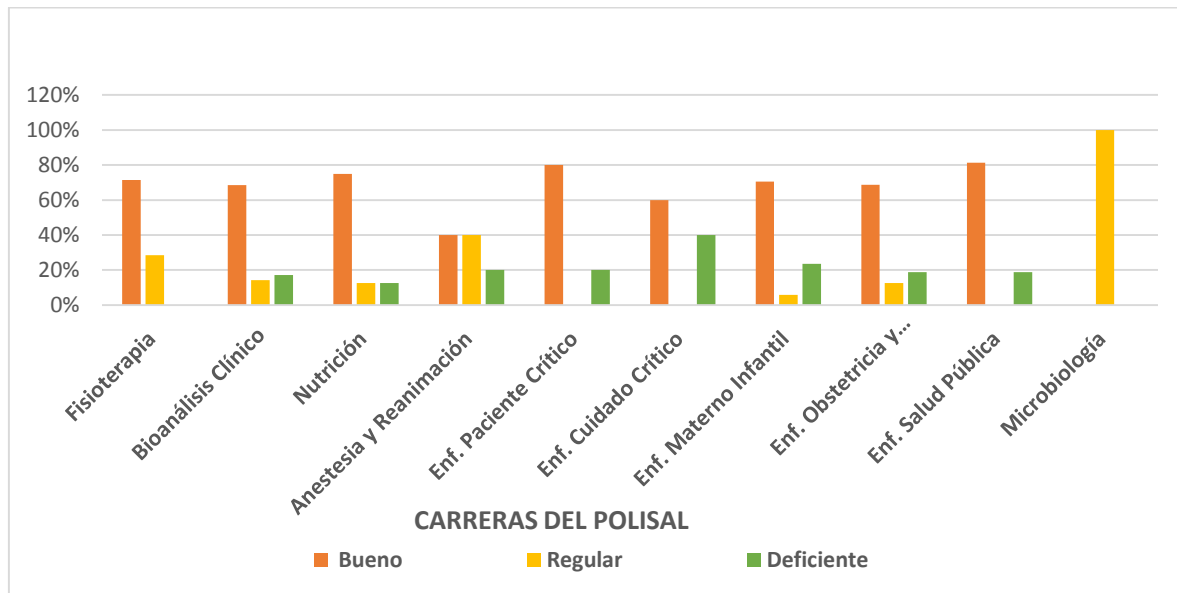
El 79.2% (99) de los alumnos poseen conocimientos **Buenos** con respecto al contenido de grasa en los alimentos, siendo la respuesta correcta Lácteos, Aceites, Mantequilla, Margarina, Aguacate, Carnes. De este porcentaje de respuestas se incluyen las carreras de Microbiología, Fisioterapia, Enf. Salud Pública y estudiantes de la carrera de Nutrición.

En la calificación de **Regular** se obtuvo el 11%(14) respondiendo parcialmente correcta las carreras de Anestesia y Reanimación, BAC, y Enf. Obstetricia y Perinatología.

Como **Deficiente** tenemos el 10%(12) distribuidos en las carreras de Anestesia y Reanimación, Enf. Obstetricia y Perinatología.

En conclusión podemos observar que las carreras que tienen mayor conocimiento acerca del contenido de proteínas en los alimentos son Fisioterapia, Microbiología, y estudiantes de la carrera de Nutrición.

Gráfica N° 12 Conocimientos sobre los alimentos fuentes de Fibra.



Fuente: Encuesta a becados internos del POLISAL de la UNAN-Managua.

De la población en estudio, el 70%(88) respondió correctamente sobre la fibra siendo la respuesta correcta: Frutas, Verduras, Leguminosas, el cual está representado por las carreras de Enf. Salud Pública, Enf. Paciente Crítico, Nutrición y Enf. Materno infantil.

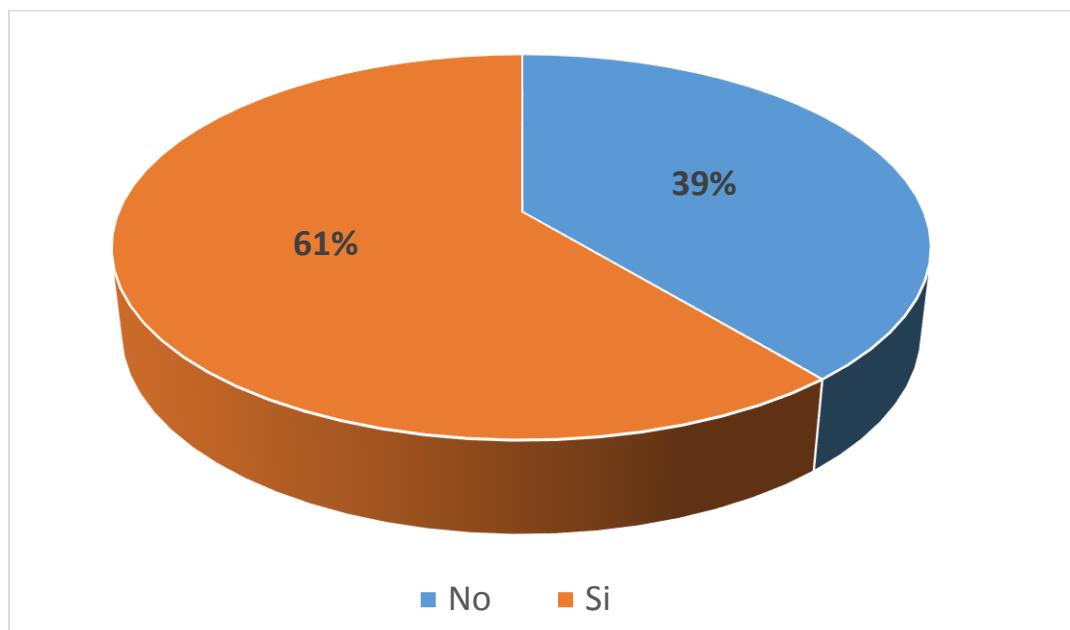
Calificado como conocimientos deficientes 18% (23) que incluyen las carreras de enf. Cuidados Críticos, Anestesia y Reanimación y BAC.

Podemos concluir que las carreras que tienen mayor conocimiento acerca de los alimentos fuentes de fibra son las carreras de Enf Salud Pública, Enf. Paciente Crítico y Nutrición.

3.- Prácticas en salud, alimentación y Nutrición

Para el diseño y análisis de las siguientes gráficas “Prácticas sobre Salud, Nutrición y Alimentación” que inician de la N° 14, 15, 18, 21. Se evaluaron en base al 100% de estudiantes becados internos por cada carrera y no por el total global de los estudiantes becados internos del POLISAL.

Gráfica N° 13 Prácticas de actividad Física de los becados internos.

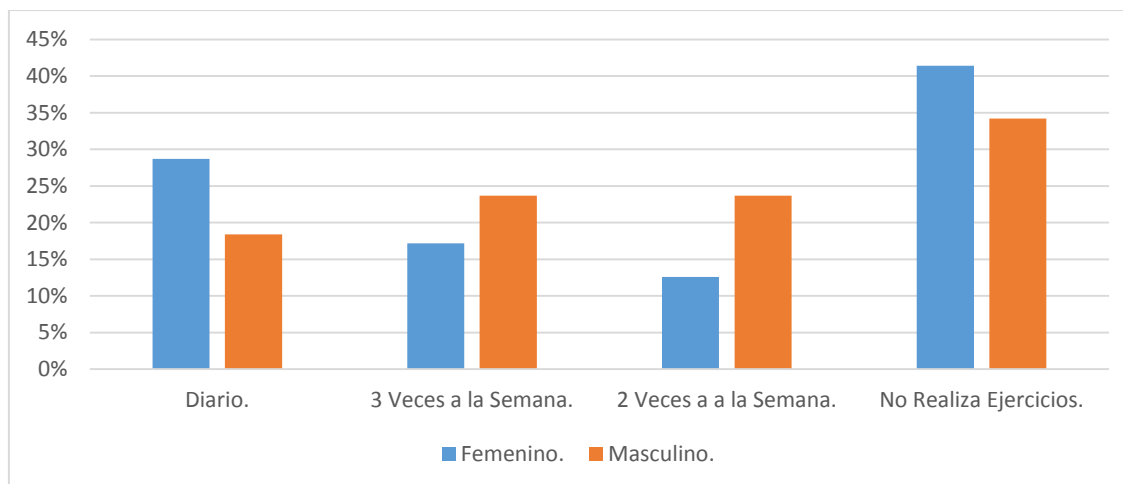


Fuente: Encuesta a becados internos del POLISAL de la UNAN-Managua

El 61%(76) de los estudiantes practican ejercicio físico, y el 39% (49) no realizan ejercicio físico lo que muestra que esta actividad no es vista como un aspecto beneficioso para la salud, a pesar que en la universidad se promueven diferentes deportes, se estimula a los estudiantes que opten por algún tipo de deporte.

Con los datos obtenidos en la encuesta se puede afirmar que un porcentaje significativo de la población estudiantil no realiza ejercicio físico, es por eso que nos falta mejorar la cultura de la actividad física para no caer en la inactividad o el sedentarismo que no contribuye a la buena salud de las personas.

Gráfica N° 14 Práctica de Actividad física y Frecuencia con la que lo realizan los estudiantes becados internos.



Fuente: Encuesta a becados internos del POLISAL de la UNAN-Managua

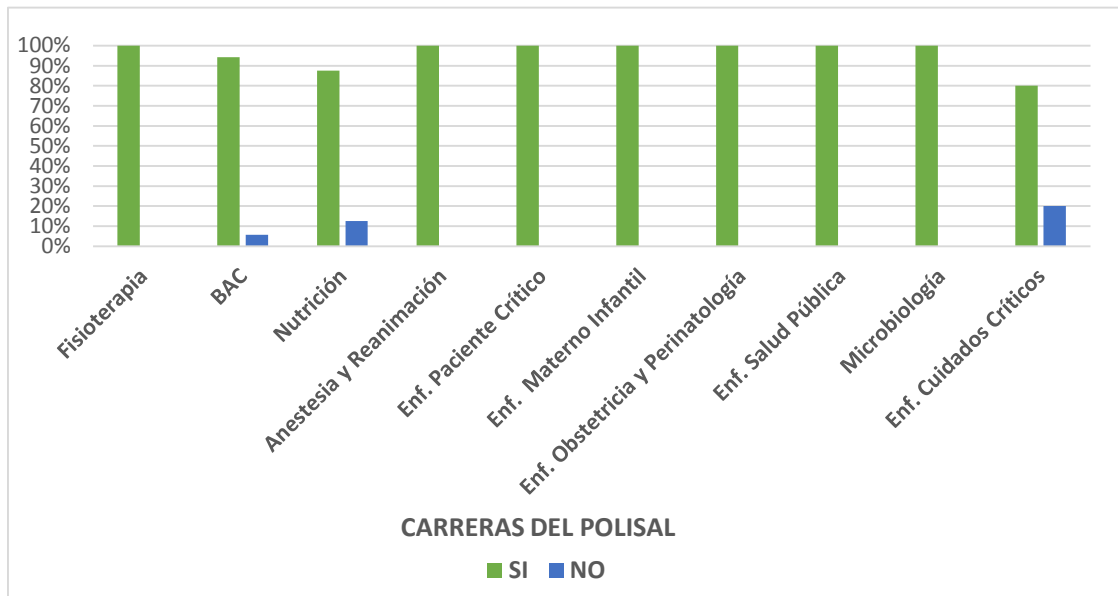
De los 125 estudiantes encuestados, el 60.8% (76) practica algún tipo de actividad física, Los datos indican que 28.7% (25) del sexo Femenino realizan ejercicio físico diario, y 41.4% (36) no realizan actividad física.

Por el contrario 18.4% (7) del sexo Masculino realizan actividad física Diario, y el 34.2% (38) no realizan actividad física.

Debido a la mayor cantidad de estudiantes del sexo Femenino se evidencia que son las que realizan con mayor frecuencia ejercicio físico, es importante el dato del grupo que refirió que no practica ningún ejercicio que fue de 49 estudiantes de ambos sexos, porque a pesar de que son Jóvenes, es en la etapa que se preocupan por tener una buena figura.

Posiblemente desconozcan las normas publicadas por la organización Panamericana de la Salud (OPS) en relación a ese aspecto donde menciona que lo correcto es practicar algún tipo de ejercicio físico de 2 a 5 veces a la semana normalmente y de 1 a 3 veces a la semana regularmente.

Gráfica N° 15 Prácticas de desparasitación en los Becados Internos.

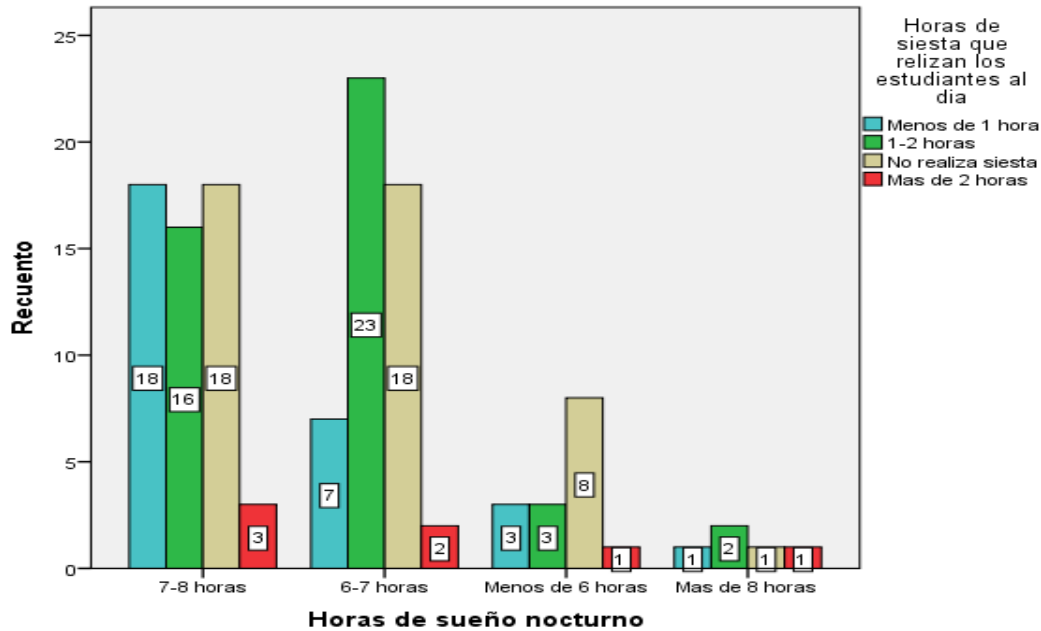


Fuente: Encuesta a becados internos del POLISAL de la UNAN-Managua.

Los datos muestran que los estudiantes le dan importancia a la desparasitación posiblemente consideren que es necesario en el mantenimiento de la buena salud ya que el 97% expresó afirmativamente. Esta actitud de parte de los estudiantes es positiva ya que contribuye a la buena utilización biológica de los alimentos y deja ver que aunque ya no se encuentren gran parte del tiempo en dependencia de su familia, ya es una decisión de autocuidado.

Concluyendo que todas las carreras del POLISAL se desparasitan, exceptuando 4 estudiantes de las carreras de BAC, Nutrición y Enf. Cuidados Críticos.

Gráfica N° 16 Tiempo que dedican al dormir los Becados Internos.

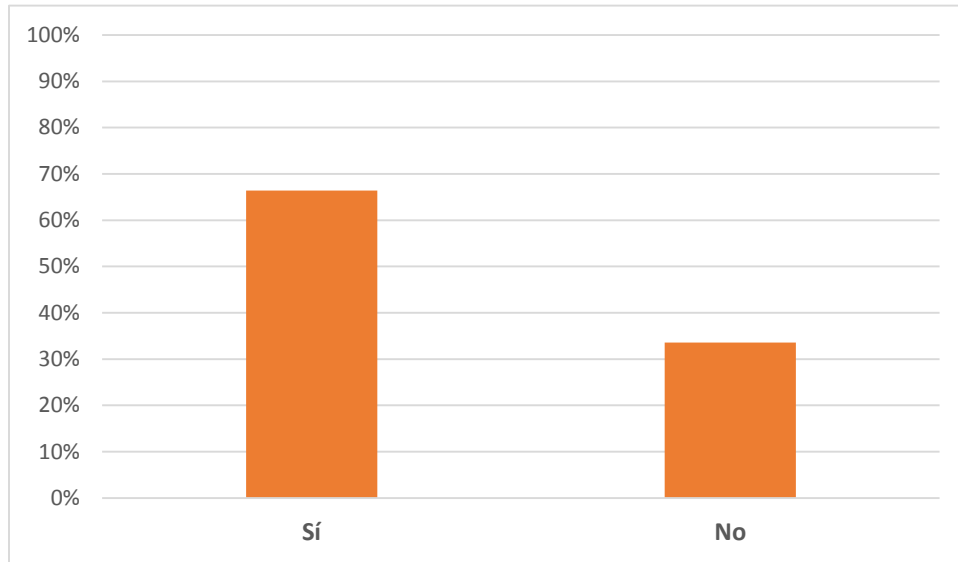


Fuente: Encuesta a becados internos del POLISAL de la UNAN-Managua

En la siguiente tabla se plasman las horas nocturna y las horas siestas que realizan la población en estudio, y se obtuvieron los siguientes datos: 44%(55) duermen bien sus horas nocturnas de estos el 14.4%(18) hacen una siesta menos de una hora, El 40%(50) refirieron dormir de 6 a 7 horas durante la noche, de estos el 18%(23) acostumbran hacer su siesta de 1 a dos horas; 4 %(5) duermen más de 8 horas nocturnas, dos de ellos (1.6%) hacen siesta de una a dos horas y otro estudiante hace la siesta durante más de dos horas.

De la población que participó en el estudio el 36%(5) refirió que no acostumbra hacer siesta, quizás desconocen que dejar un espacio de tiempo para dormir durante el día es conveniente para promover la salud. Según la Sleep Foundation, una siesta de 20-30 minutos es más que necesario, ya que mejora la memoria y la capacidad de aprendizaje. Basado en esta publicación científica, los estudiantes deben ser informados sobre este aspecto para que lo incluyan en las actividades diarias. (Sleep.org, 1990)

Gráfica N° 17 Realización de exámenes clínicos rutinarios en los Becados Internos.

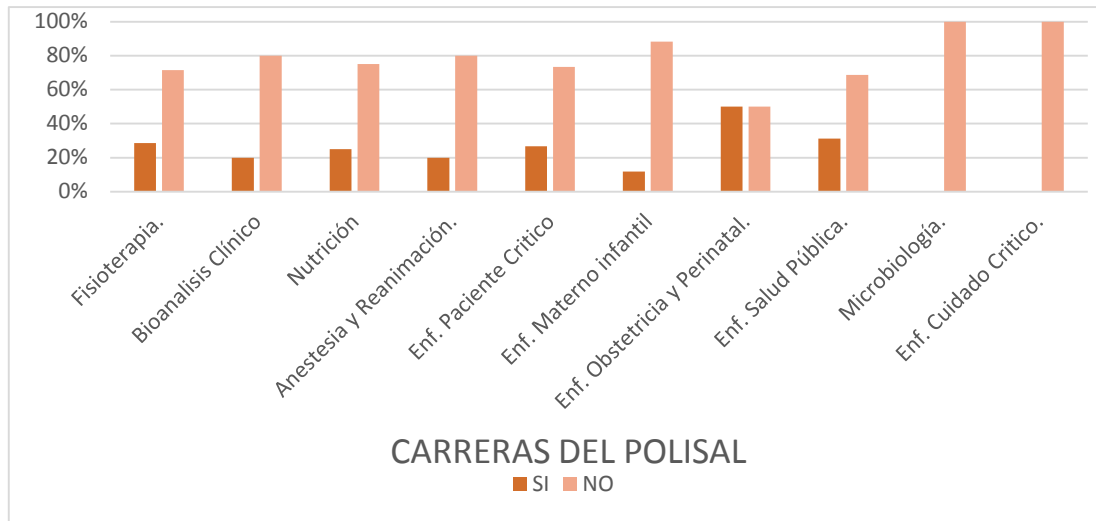


Fuente: Encuesta a becados internos del POLISAL de la UNAN-Managua

El gráfico muestra que el 66.4%(83) se realizan exámenes clínico rutinarios, sin embargo el 33.6%(42) dijo no acostumbrar hacerse exámenes clínicos.

No deja de ser importante, ya que son futuros profesionales de la Salud y conocen la importancia de realizarse exámenes rutinarios para tener conocimiento del estado de su salud y así saber que decisiones tomar acerca del mejoramiento y autocuidado de su propia salud.

Gráfica N° 18 Presencia de enfermedades en los estudiantes becados internos



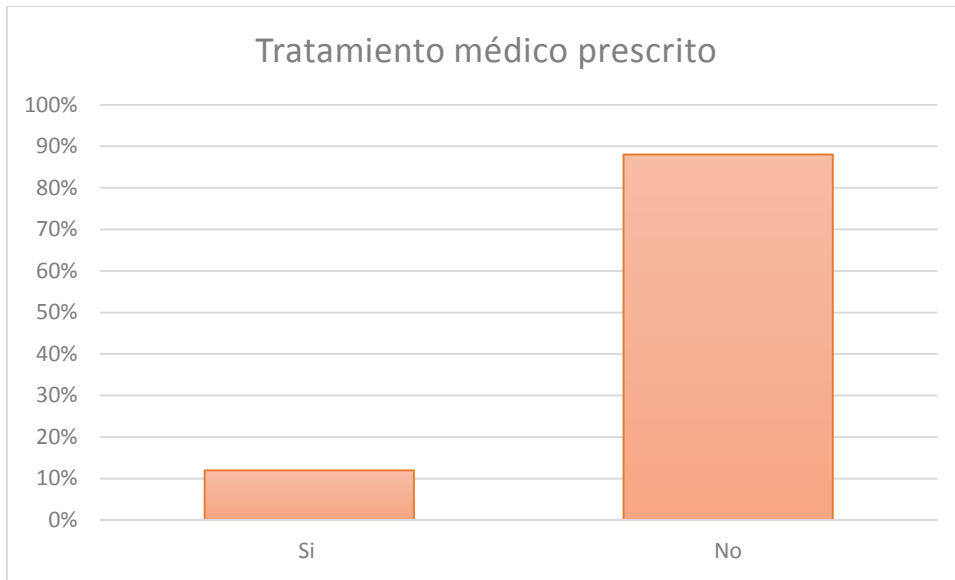
Fuente: Encuesta a becados internos del POLISAL de la UNAN-Managua

A través de la encuesta se determinó que el 25%(31) de estudiantes padecen de alguna enfermedad.

Se identificó cuantos estudiantes padecen de alguna enfermedad; observando que en la carrera de fisioterapia se encuentran 2, en Bioanálisis clínico 7, en Nutrición 2, en Anestesia y Reanimación 1, en Enf. Paciente Crítico 4, en Enf. Materno Infantil 2, en Enf. Obstetricia Perinatología están 8 y en Enf. Salud Publica se encontraron 5 estudiantes que dijeron padecer de otra enfermedad pero no especificaron. Las únicas carreras que no reportaron enfermedad fueron las de Microbiología y Enf. Crítico.

También se conoció el tipo de enfermedad que padecen, por ejemplo tres estudiantes padecen de diabetes; uno padece de Diabetes e Hipertensión Arterial; 6 padecen de colesterol alto; 8 padecen de asma y tres de anemia, cinco alumnos no expresaron el tipo de enfermedad que padecen.

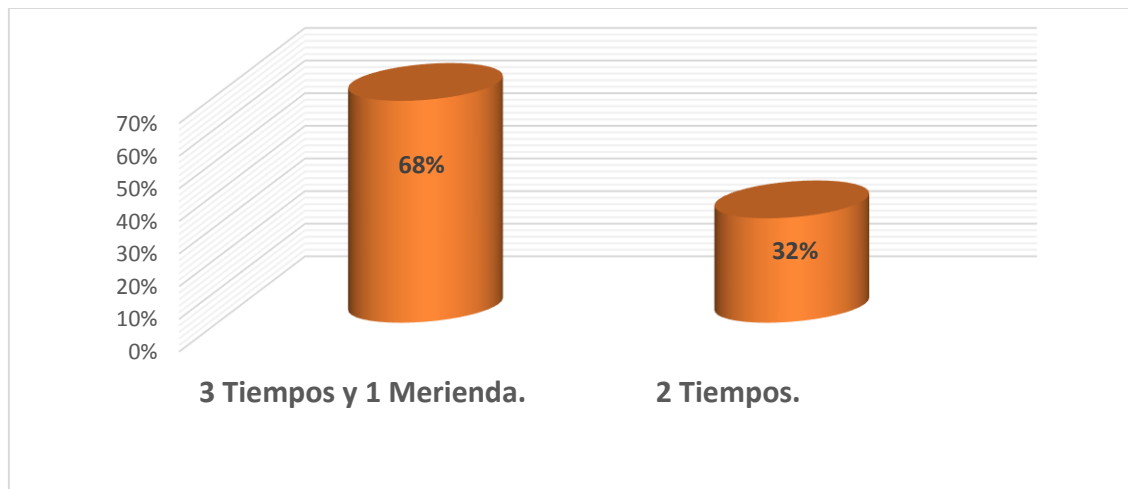
Gráfica N° 19 Recibir tratamiento médico prescrito de los estudiantes becados internos.



Fuente: Encuesta a becados internos del POLISAL de la UNAN-Managua

Los datos de la encuesta permitieron conocer que este grupo de estudiantes tienen tratamiento médico que cumplir para el manejo de enfermedades que padecen, sin embargo solamente el 12%(15) cumple las prescripciones en tomar el medicamento según su padecimiento, por el contrario un 88% no toma tratamiento médico sea por la ausencia de enfermedad ya que no todos padecen de enfermedades o bien por falta de acceso a dichos medicamentos.

Gráfica N° 20: Tiempos de comidas que realizan en el día.



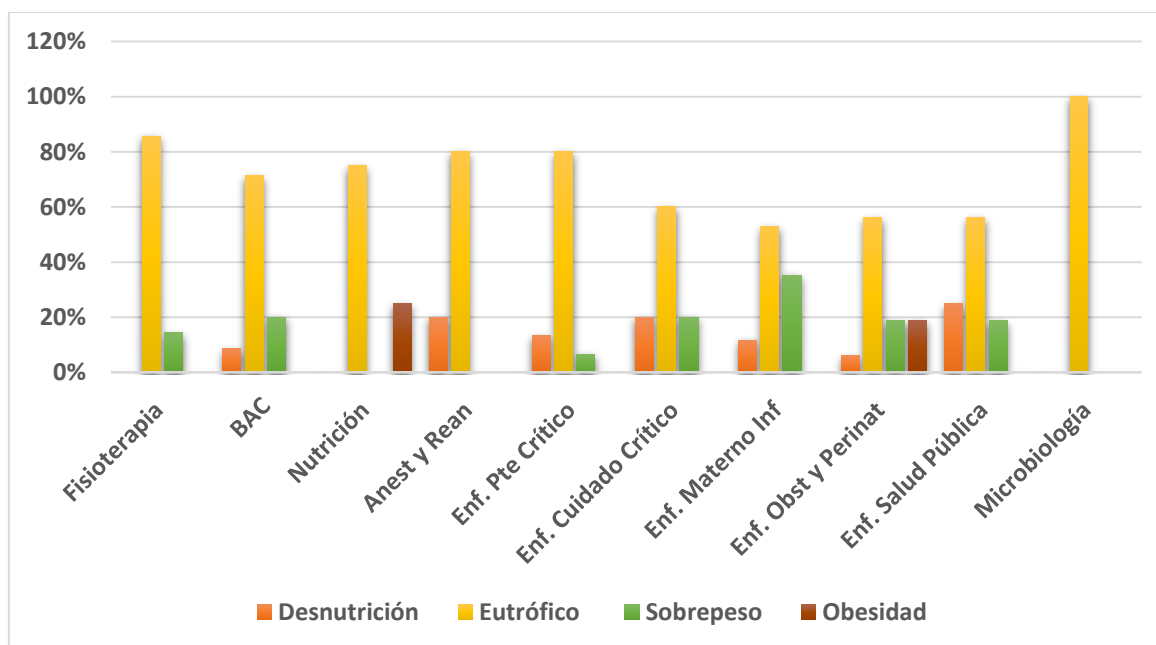
Fuente: Encuesta a becados internos del POLISAL de la UNAN-Managua

Del total de estudiantes en estudio el 68%(85) dijo con respecto a la frecuencia del consumo de alimentos en el día, que hacen tres tiempos de comida (en el comedor de la universidad) y una merienda (en las cafeterías de la universidad), y el 32%(40) hacen dos tiempos de comida(en el comedor de la universidad), argumentando que es debido a factores como entrar temprano al área práctica y no les da tiempo de ir a retirar el desayuno, al igual el almuerzo ya que al estar ubicados en los departamentos Masaya, Granada, regresan por la noche.

Podemos concluir que gran parte de la población estudiada realiza sus tres tiempos principales de comida que les brinda la universidad, complementándola con una merienda que compran por cuenta propia (ya sea Merienda AM-PM), ya que es un buen resultado porque están cubriendo sus necesidades de requerimientos nutricionales. También podemos observar que los estudiantes que realizan dos tiempos de comidas al día, podrían estar en una mala nutrición (ya sea por exceso ó déficit), ya que el organismo no está cubriendo las necesidades nutricionales.

4.- Evaluación del estado nutricional

Gráfica N° 21 Estado nutricional de los estudiantes becados internos del Polisal según el IMC (Índice de Masa Corporal).



Fuente: encuesta a becados internos del Polisal de la UNAN-Managua

Con la realización de la evaluación de estado nutricional de los estudiantes se clasificó de acuerdo a la medición del IMC donde el 67% (84) estudiantes se encontraron en Estado Nutricional **Normal**, El 18% (22) se encontró con **Sobrepeso**, En estado de **Desnutrición** se encontró el 11% (14), En Estado Nutricional de **Sobre peso** se encontró en menor porcentaje con un 4% (5) Estudiantes.

Podemos decir que 25 Alumnos de la carrera de Bioanálisis Clínico; 12 de Enf. Paciente Crítico, 9 de las carreras de Enf. Materno infantil, Obstetricia y perinatología y salud pública; 6 de fisioterapia y Nutrición y uno de la carrera de fisioterapia, se encuentran en un **Estado Nutricional Normal**.

También se encontró 7 estudiantes de la carrera de BAC, 6 de Enf. Materno Infantil, 3 de la carrera de Enf. Obstetricia y Perinatología, 3 son de la carrera de Enfermería en Salud

Publica; uno en las carreras de Enfermería Paciente Crítico, Enfermería Cuidados Críticos y de Fisioterapia, en un **Estado Nutricional De Sobrepeso**.

En **Estado de Desnutrición** se encontró, 3 estudiantes de la carrera de BAC; 4 de Enfermería en Salud Pública, en las carreras de Enf. Paciente Crítico y Materno infantil se encontraron con la misma cantidad de 2 estudiantes en cada una, 1 estudiante de Anestesia y Reanimación, al igual de enfermería Cuidado crítico y de Enfermería Obstetricia-Perinatología.

En menor cantidad se encontraron en un **Estado Nutricional de Obesidad** a cinco estudiantes y son de las carreras de Enfermería en Obstetricia – Perinatología y Nutrición (3 y 2 respectivamente). Podemos concluir que las carreras que presentan mejor Estado Nutricional (**Eutrófico**) son las carreras de BAC con 25, Paciente Crítico con 12, y la carrera de Nutrición con 6 al igual que fisioterapia.

La Encuesta también permitió identificar el comportamiento de las distintas situaciones nutricionales existentes en el grupo de estudiantes, donde se evidencia la mal nutrición a través de la desnutrición y la sobre nutrición; de lo que podría deducirse: como causales la disminuida práctica del ejercicio físico acercándose al sedentarismo, la inadecuada alimentación, estilo de vida poco saludable, presencia de enfermedades en los estudiantes, por el tratamientos médico que estos reciben, limitantes del tiempo a la hora de alimentarse debido a las practicas pre profesionales que realizan, al igual que pueden influir las horas de sueño que realizan al día que no son las adecuadas, quizás por factores genéticos o bien por deficiente autocuidado de la salud.

Cualquiera que fuere las causas, es necesario buscar alternativas ya sea de información o sensibilización dirigidas a este grupo de estudiantes ya que de continuar en esta situación, se disminuyen las expectativas de concluir una carrera profesional o si la finaliza, posiblemente tendrá limitaciones por las afectaciones en su salud

XI. CONCLUSIONES

Después de haber realizado este trabajo investigativo, se ha llegado a las siguientes conclusiones:

Características sociodemográficas:

Según la población en estudio el sexo que prevaleció fue el sexo femenino y en el grupo de edades de 19 a 21 años, gran parte de ellos pertenecen a la Región del Pacífico.

De las carreras que ofrece el Instituto Politécnico de la Salud, la carrera donde hay más estudiantes becados internos es la carrera de Bioanálisis Clínico con 28%. La mayoría de los encuestados cursan el cuarto año de su carrera.

Conocimientos sobre Salud, Alimentación y Nutrición de los Becados Internos:

Los estudiantes Becados internos del Polisal, poseen claros y buenos conocimientos sobre el término de Salud, así como también conocen claramente los efectos de los ejercicios físico y las horas adecuadas de sueño de los individuos, las carreras que demostraron aptos conocimientos en este aspecto fueron las diversas carreras de Enfermería.

Los estudiantes demostraron poseer conocimientos adecuados sobre el concepto de Nutrición y Alimentación prevaleciendo la carrera de Nutrición, sobre los aspectos relacionado a los conocimientos sobre los grupos de alimentos (Carbohidratos, Proteínas, Grasa y Fibra), las carreras que tuvieron mejores conocimientos fue de Bioanálisis Clínico) la carrera que presentó deficiente conocimiento en este tema fue de Anestesia y Reanimación.

Prácticas sobre Salud, Alimentación y Nutrición de los Becados Internos:

Las prácticas identificadas en los Becados internos del Polisal, son las de Actividad Física, horas de sueño, desparasitación semestral, la automedicación y la ingesta de los tres tiempos de comida.

Los estudiantes demostraron poseer buenas prácticas en: actividad física para lo cual el sexo femenino es el que más realiza algún tipo de ejercicio físico y la carrera que más práctica es Bioanálisis Clínico, también los estudiantes cumplen con lo normado por el MINSA para las prácticas de la desparasitación, gran parte de estos estudiantes no presentan ningún tipo de

enfermedad por lo tanto no se auto medican como estudiantes de salud ponen en práctica todos sus conocimientos. Y la mayoría de los estudiantes realizan todos sus tiempos de comida en el comedor tratando de cumplir con los tres tiempos de comida principales durante el día.

Cabe señalar que la práctica de las Horas de sueño una minoría de los estudiantes no cumplen con lo establecido por la Fundación Nacional del Sueño.

Estado Nutricional:

El estado de nutrición que prevaleció fue el Estado Nutricional Normal con 67.2% de ellos predominan Microbiología, fisioterapia, anestesia y reanimación, enf. Paciente crítico y Nutrición. Seguido de Sobrepeso con 11.2% en la que se encuentran las carreras de enf. Materno infantil, enf en paciente crítico y materno infantil. Fueron pocos los estudiantes que se encontraban en estado de Desnutrición en la que predomina la carrera de Bioanálisis clínico, enf. Salud pública y enf. Paciente crítico. En estado de obesidad se encuentran estudiantes de las carreras de Nutrición y enf. En obstetricia y perinatología en mínima cantidad.

XII. BIBLIOGRAFÍA

- Abdiel, M. N., & Bendaña Carche, J. (2014). *Conocimientos sobre nutrición y diabetes que poseen personal y pacientes que asisten al club de diabetes de la policlínica Francisco Morazan*. Managua.
- Brassesco, R. (2014). *Nutrición hospitalaria*. Anónima.
- Casanueva, K.-H. P. (2005). *Nutriología Médica*.
- El Nuevo Diario*. (08 de Octubre de 2014). <http://www.elnuevodiario.com.ni/economía/331801-nicaragua-hay-160-000-estudiantes-universitarios/>
- INIDE. (2006/2007). *Fondo de la Población de las Naciones Unidas*. Obtenido de <http://www.unfpa.org.ni/población-en-nicaragua-2/>
- Mahan, E.-S. R. (2010). *Krause, Dietoterapia, 13 Edición* (13° ed.). Elsevier.
- Mahan, E.-s. S. (2000). *Nutrición y Dietoterapia de Krause*. México: McGraw- Hill Interamericana.
- Mahan. Escott-Stump. (2012). *Nutrición* (7° ed.). Lippincott.
- Mataix, J. (2005). *Nutrición y Alimentación humana- situaciones patológicas* (Vol. II). España: Oceano-Ergon.
- OMS. (4 de junio de 2001). Recuperado de www.intramed.net.
- Revista de nutrición (2006). Recuperado el 02 de junio de 2015: <http://revista.nutrición.org/PDF/Estudio-Nutricional.pdf>
- Palavichini. (2010). *Nutrición segundo año*. Managua.
- Rodríguez, M. G., Delgado Sándigo, B., & Montoya Malespín, M. (2013). *Conocimientos y prácticas sobre alimentación y nutrición que poseen los pacientes con lupus eritomatoso sistémico de la fundación de lupus eritomatoso sistémico de Nicaragua*. . Managua.
- Rodríguez, P. (2013). *Hábitos alimentarios y actividad física*. Chile: anónima.
- Rodríguez, S. E. (2008). *Bases de la alimentación humana*. Chile: Ed Netbiblo.
- Sánchez, F. (1998). https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Escala_Likert&action=edit§ion=5
- Scielo cuba . (2005). *Scielo Cuba* . Recuperado el 05 de junio de 2015, de Scielo Cuba: <http://html.Scielocuba.com/alimentación-en-adulto-menor-o-joven.html>
- Sleep.org. (1990). *Fundación Nacional del Sueño*. Obtenido de <https://sleepfoundation.org/>
- Torún, B., Menchú, M. T., & Luíz, E. (1973). *Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP*.
- UNFPA- Nicaragua. (2010). *Fondo de Población de las Naciones Unidas*. Obtenido de <http://www.unfpa.org.ni/poblacion-en-nicaragua-2/>

XIII. ANEXOS

Anexo N°1: Encuesta



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA
UNAN-Managua
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD
Dr. Luis Felipe Moncada
CARRERA DE NUTRICIÓN



La presente encuesta es confidencial y tiene como objetivo evaluar los conocimientos, y prácticas sobre salud, nutrición y alimentación que poseen los estudiantes becados internos del POLISAL, UNAN-Managua.

Yo, _____ he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria.

La encuesta debe ser llenada por los estudiantes que participen en el estudio.

I. Datos Generales

1. Edad cumplida: _____
2. Sexo: F _____ M _____
3. Procedencia: _____

II. Datos Socio Demográfico

1. Carrera: _____
2. Año que cursa: _____ 6. N° de Casa del internado: _____

III. Conocimientos sobre salud, alimentación y nutrición. Seleccione la respuesta que usted considere correcta. Nota (la respuesta en rojo es considerada como la correcta calificada como Bueno)

1. ¿Qué es salud?

- a. Condiciones físicas en que se encuentra un ser vivo en una circunstancia o momento determinado.
- b. Estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia.
- c. **Estado en que un ser humano** u organismo vivo, no tiene ninguna lesión ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones.
- d. El bienestar físico del individuo, y no solo la ausencia de enfermedad.

2. ¿Qué efectos tiene ejercicio para la salud?

- a. **Mantener la condición física**, y contribuir positivamente al mantenimiento de un peso saludable, al desarrollo y mantenimiento de la densidad ósea, fuerza muscular y movilidad articular; promueve numerosos procesos biológicos (ej. metabolismo, sistema inmune) proporcionando un sistema fisiológico saludable.
- b. Es eficaz para prevenir o tratar enfermedades crónicas graves y potencialmente mortales como la hipertensión, obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, insomnio y depresión.
- c. Mejora y fortalece el sistema osteomuscular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas con más edad.
- d. Mejora la calidad de vida.

3. ¿Cuántas horas de sueño considera que son beneficiosas para la salud?

- a) De 8 a 10 horas de sueños nocturno
- b) **De 6 a 8 horas** de sueños nocturno
- c) De 4 a 6 horas de sueños nocturno
- d) 8 horas

4. ¿Qué es Alimentación?

- a. Acción de comer y beber alimentos.
- b. **Es la ingestión de alimento** por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.
- c. Es aquella que combina de manera apropiada, todos los diferentes alimentos que se encuentra en la naturaleza.
- d. Es cuando otorgamos a nuestro cuerpo alimentos.
- e. Dieta que se sigue habitualmente.

5. ¿Qué es Nutrición?

- a. Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición es un elemento fundamental de la buena salud, una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad, alterar el desarrollo físico y mental y reducir la productividad.
- b. La nutrición es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular.
- c. **Es el proceso biológico** en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento de sus procesos vitales.
- d. Es el proceso por el cual se obtienen los nutrientes del medio externo.

6. **¿Cuáles de los siguientes alimentos contienen Carbohidratos (CHO)?**
- Cereales, pan, arroz, pastas y vegetales(zanahoria, lechuga, Chiltoma)
 - Fruta, leche y hortalizas.
 - Cereales, pan, arroz**, pastas, vegetales, frutas, leches y hortalizas.
 - Pan, arroz, hortalizas, postres o pan dulce, futas, vegetales y pastas.
7. **¿Cuáles de los siguientes alimentos contienen Proteínas (CHON)?**
- Leche, carne**, pescado, huevos y queso.
 - Arroz, pan, leguminosas, vegetales.
 - Leche, carne, pescado, huevos, queso, azúcar y aceite.
 - Leche, arroz, carne, leguminosas, huevos, queso, pescado, pan y vegetales.
8. **¿Cuáles de los siguientes alimentos contienen Grasa?**
- Alimentos lácteos**, aceites, mantequilla, margarina aguacate y carnes.
 - Cereales, pan, arroz, pastas, mantequilla y huevo.
 - Alimentos lácteos, queso, carnes y vegetales.
9. **¿Cuáles de los siguientes alimentos contienen Fibra?**
- Frutas, verduras**, leguminosas y cereales.
 - Carnes, aceites, huevo y frutas.
 - Verduras, cereales y pan.

IV. Prácticas de salud, alimentación y nutrición.

Prácticas de Salud:

10. **¿Realiza actualmente algún tipo de ejercicio físico? Sí _____ No _____ ¿con que frecuencia lo realiza? _____**
11. **¿Cuántas horas de sueño nocturno tiene? _____
¿Cuántas horas de siesta hace en el día? _____**
12. **¿Está tomando algún medicamento sin prescripción médica? Especifique:**

13. **¿Se ha desparasitado? Sí ___ No _____**
14. **¿Se ha realizado exámenes clínicos: Sí _____ No _____**
15. **¿Presenta alguna enfermedad que le han diagnosticado? Sí _____ No _____**
16. **Seleccione ¿Cuáles tiempos de comida hace al día?**
- | | |
|-----------------|----------------------|
| a. Desayuno ___ | d. Merienda a.m. ___ |
| b. Almuerzo ___ | e. Merienda p.m. ___ |
| c. Cena ___ | |

V. Evaluación Nutricional.

(Información rellena por las encuestadoras).

Peso (kg): _____ Talla (cm): _____

IMC: _____ Estado nutricional: _____

Observaciones: _____

¡Gracias por su Colaboración!

Anexo N° 2. Consentimiento informado para ser sujeto de investigación.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA

UNAN-Managua

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD

Dr. Luis Felipe Moncada

CARRERA DE NUTRICIÓN

Consentimiento informado para ser sujeto de investigación

Conocimientos y Prácticas sobre Salud, alimentación y nutrición que poseen los estudiantes becados internos del POLISAL- UNAN Managua

- A. Propósito del proyecto:** estudiantes de V año de la carrera de nutrición de la facultad del Polisal de la UNAN- Managua, están realizando un estudio que tiene por objetivo conocer los conocimientos y prácticas en relación a la salud, nutrición y alimentación que tienen los estudiantes internos que pertenecen a las carreras impartidas en la facultad del polisal. El estudio será ejecutado en el II semestre del año 2015.
- B. ¿Qué se hará?** El investigado tendrá que aceptar los acuerdos descritos en la fórmula de consentimiento informado, tener disposición para llenar el cuestionario y realizarse la toma del peso y la talla. El estudiante objeto de estudio se compromete a llenar adecuadamente las preguntas sin hacer omisiones, en el periodo del II semestre del año 2015.
- C. Riesgos:** durante la realización del estudio no habrá ningún riesgo para el estudiante, los datos serán confidenciales solamente se usaran para cumplir con los objetivos planteados.
- D. Beneficios:** como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, al contrario con este estudio es posible que los investigadores aprendan más sobre los conocimientos y las practicas que los estudiantes universitarios poseen y este conocimiento beneficie a otras personas en el futuro.
- E.** Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con Br. Rebeca Alemán, Br. Manuela García, Br. Gabriela Murillo y ellas deben de contestar

todas sus preguntas. Si quisiera más información, puede obtenerla llamando a Rebeca Alemán al 83266234 en cualquier momento. Cualquier consulta adicional puede comunicarse al departamento de Nutrición de lunes a viernes de 8 am a 5 pm.

- F.** Recibirá una copia de esta fórmula para uso personal.
- G.** Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene derecho a negarse a participar o a discontinuar su participación en cualquier momento, sin que esta decisión le afecte de ninguna manera.
- H.** Su participación en este estudio es confidencial, los resultados aparecerán en una población científica o ser divulgadas en una defensa de manera anónima.
- I.** No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

Consentimiento

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

Nombre, cédula y firma del sujeto fecha

Nombre, cédula y firma de investigador que solicito el consentimiento fecha

Anexo N°3: Programación.

N°	Actividades	fecha	lugar	Recursos	participantes	responsable
1	Elaboración de cronograma para el desarrollo de la investigación	Inicio II Sem. 2015	Universidad	insumos escolares, computadora	investigadoras	tres estudiantes
2	Revisión bibliográfica acerca de la temática del estudio	Agosto 2015	Biblioteca, ciber	internet, guía de información	investigadoras	tres estudiantes
3	Revisión y Elaboración de los instrumentos aplicar en el estudio	Agosto 2015	Universidad	insumos escolares, computadora	investigadoras	tres estudiantes
4	Coordinación Institucional y con estudiantes	Septiembre 2015	Universidad	Carta de autorización por parte de la carrera de Nutrición	investigadoras, coordinadores de carreras y estudiantes	tres estudiantes
5	Revisión y Validación del instrumento	Septiembre 2015	Universidad	encuesta	investigadoras	tres estudiantes Tutora
6	Corrección del instrumento como resultado de la validación	Septiembre 2015	Universidad	Encuesta	investigadoras	tres estudiantes Tutora

Conocimientos y Prácticas en Salud, Alimentación y Nutrición que poseen los becados internos del Polisal 2016.

7	Confirmación y firma carta consentimiento de participantes en el estudio	Septiembre 2015	Universidad	Carta de consentimiento	investigadoras	tres estudiantes
8	Aplicación de Encuesta y toma de medidas antropométricas mediante el IMC	Octubre 2015	Universidad	Balanza, Tallmetro, registro, borrador, calculadora, lápiz de grafito, lapicero	Investigadoras, estudiantes	tres estudiantes
9	Revisión de la información recopilada e introducción de datos en software SPSS V 21	Octubre 2015	Ciber	Computadora ,información de datos	investigadoras	tres estudiantes Tutora
10	Elaboración del 1° borrador del informe final	Octubre 2015	Ciber	Computadora ,información de datos	investigadoras	tres estudiantes Tutora
11	Elaboración del 2° borrador del informe final	Noviembre 2015	Ciber	Computadora ,información de datos	investigadoras	tres estudiantes Tutora

Anexo Tabla 4: Presupuesto

Rubro	Recursos humanos	presentación	Costo unidad	cantidad	Total
Movilización					
Transporte colectivo.	3	Viajes	C\$ 2.50	15	C\$ 112.50
Alimentación	3	Servicios	C\$ 60.00	5	C\$ 900.00
Material y Equipo					
Impresión de instrumento		Unidad	C\$ 3.00	4	C\$ 12.00
Fotocopia de Instrumentos.		Unidad	C\$ 1.00	160	C\$ 160.00
lapiceros		Unidad	C\$ 2.50	3	C\$ 7.50
alquiler de computadora		horas	C\$ 12.00	45	C\$ 540.00
Recopilación bibliográfica en línea		Ciber	C\$ 12.00	25	C\$ 300.00
Impresión primer borrador del informe final.		Unidad	C\$ 3.00	140	C\$ 420.00
Impresión segundo borrador del informe final.		Unidad	C\$ 3.00	140	C\$ 420.00
Imprevistos					C\$ 100.00
Total en córdobas					C\$ 2,972.00
Total en dólares					102.84*

*1\$(Valor a la fecha): C\$28.90

Anexo N° 5: Validación del instrumento

Validación	Corregidas
II. Datos Socio Demográficos.	
1.N°de Casa	N° de Casa del Internado.
V. Prácticas de Salud, Alimentación y Nutrición.	
3. ¿Está tomando algún fármaco? Especifique: _____	¿Está tomando algún medicamento? ¿Cuál de estos? a. Ibuprofeno c. Antidiarreico e. Vitaminas. b. Diclofenaco d. Antibióticos f. Otros. Cuáles ___
1. ¿Actualmente hace algún ejercicio físico? SÍ _____ No ___	¿Actualmente hace algún ejercicio físico? a. Atletismo c. Fútbol l. Otros. b. Béisbol d. Voleibol
horas sueño	¿Cuántas horas de siesta hace al día? Nota: Se le agrego la siguiente pregunta para diferencias las horas de sueño nocturno con la siesta del día?
Alimentación y nutrición.	
2. ¿Realiza todos sus tiempos de comida en el comedor?	¿Realiza todos sus tiempos de comida en el comedor de la UNAN MANAGUA?

Anexo N° 6 Tablas.

1. Características sociodemográficas

Tabla N° 1: Sexo y Edad de los estudiantes en estudio.

EDAD	SEXO				TOTAL	
	FEMENINO		MASCULINO			
	N°	%	N°	%	N°	%
15 a 18 años	10	8.0 %	11	8.8 %	21	16.8 %
19 a 21 años	49	39.2 %	18	14.4 %	67	53.6 %
22 a 24 años	27	21.6 %	8	6.4 %	35	28.0 %
De 24 a más	1	0.8 %	1	0.8 %	2	1.6 %
TOTAL	87	69.6 %	38	30.4 %	125	100 %

Fuente: Encuesta a Becados Internos del Polisal de la UNAN- Managua

Tabla N° 2: Carrera y Región a la que pertenecen los estudiantes

CARRERA	Región pacífico		Región central		Región atlántico		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Fisioterapia	4	3.2 %	3	2.4 %	0	0 %	7	5.6 %
BAC	16	12.8 %	19	15.2 %	0	0 %	35	28 %
Nutrición	6	4.8 %	2	1.6 %	0	0 %	8	6.4 %
Anestesia y reanimación	2	1.6 %	3	2.4 %	0	0 %	5	4 %
Enf. Px crítico	8	6.4 %	7	5.6 %	0	0 %	15	12 %
Enf. Cuidado crítico	4	3.2 %	1	0.8 %	0	0 %	5	4 %
Enf. Materno infantil	10	8 %	7	5.6 %	0	0 %	17	13.6 %
Enf. Obstetricia y perinatología	7	5.6 %	9	7.2 %	0	0 %	16	12.8 %
Enf. Salud pública	9	7.2 %	5	4 %	2	1.6 %	16	12.8 %
Microbiología	0	0 %	1	0.8 %	0	0 %	1	0.8 %
TOTAL	66	52.8 %	57	45.6 %	2	1.6 %	125	100 %

Fuente: Encuesta a becados internos del Polisal de la UNAN- Managua

Tabla N° 3: Año académico y carrera de los encuestados

Carrera	I año		II año		III año		IV año		V año		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
fisioterapia	0	0%	3	2.4%	1	0.8%	2	1.6%	1	0.8%	7	5.6%
BAC	4	3.2%	9	7.2%	6	4.8%	9	7.2%	7	5.6%	35	28%
Nutrición	0	0%	1	0.8%	2	1.6%	2	1.6%	3	2.4%	8	6.4%
Anestesia y reanimación	1	0.8%	1	0.8%	0	0%	1	0.8%	2	1.6%	5	4%
Enf. Px crítico	0	0%	0	0%	0	0%	12	9.6%	3	2.4%	15	12%
Enf. Cuidado crítico	1	0.8%	3	2.4%	1	0.8%	0	0%	0	0%	5	4%
Enf. Materno infantil	2	1.6%	0	0%	6	4.8%	4	3.2%	5	4%	17	13.6%
Enf. Obstetricia	0	0%	3	2.4%	3	2.4%	3	2.4%	7	5.6%	16	12.8%
Enf. Salud pública	1	0.8%	1	0.8%	4	3.2%	6	4.8%	4	3.2%	16	12.8%
Microbiología	0	0%	1	0.8%	0	0%	0	0%	0	0%	1	0.8%
TOTAL	9	7.2%	22	17.6%	23	18.4%	39	31.2%	32	25.6%	125	100%

Fuente: Encuesta a becados internos del Polisal de la UNAN- Managua

1. Conocimientos sobre salud, nutrición y alimentación

Tabla N° 4: Definición del concepto de salud y carrera que cursan los encuestados

CARRERA	BUENO		REGULAR		DEFICIENTE		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Fisioterapia	3	43%	3	42.86%	1	14%	7	5.60%
Bioanálisis Clínico	20	57%	6	17%	9	26%	35	28%
Nutrición	6	75%	2	25%	0	0%	8	6.40%
Anestesia y Reanimación	3	60%	1	20%	1	20%	5	4%
Enf. Paciente Crítico	12	80%	3	20%	0	0%	15	12%
Enf. Cuidado Crítico	4	80%	1	20%	0	0%	5	4%
Enf. Materno Infantil	13	76%	2	12%	2	12%	17	13.60%
Enf. Obstetricia y Perinatología	14	88%	2	13%	0	0%	16	12.80%
Enf. Salud Pública	10	56%	4	22%	4	22%	18	12.80%
Microbiología	1	100%	0	0%	0	0%	1	0.80%
TOTAL	86	69%	24	19%	15	12%	125	100%

Fuente: Encuesta a becados internos del Polisal de la UNAN- Managua

Tabla N° 5: Conocimiento sobre los efectos del ejercicio físico para la salud y Carrera que cursan los encuestados

CARRERA	Bueno		Regular		Deficiente		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Fisioterapia	3	43%	0	0%	4	57%	7	6%
BAC	22	63%	7	20%	6	17%	35	28%
Nutrición	7	88%	0	0%	1	13%	8	6%
Anestesia y Reanimación	2	40%	1	20%	2	40%	5	4%
Enf. Paciente Crítico	7	47%	1	7%	7	47%	15	12%
Enf. Cuidado Crítico	3	60%	0	0%	2	40%	5	4%
Enf. Materno Infantil	10	59%	1	6%	6	35%	17	14%
Enf. Obstetricia y Perinatología	7	44%	2	13%	7	44%	16	13%
Enf. Salud Pública	6	38%	2	13%	8	50%	16	13%
Microbiología	1	100%	0	0%	0	0%	1	1%
TOTAL	68	54%	14	11%	43	34%	125	100%

Fuente: Encuesta a Becados Internos del Polisal de la UNAN- Managua

Tabla N° 6: Conocimiento sobre las horas de sueño beneficiosas para la salud y Carrera que cursan los encuestados

CARRERA	Bueno		Regular		Deficiente		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Fisioterapia	7	100%	0	0%	0	0%	7	6%
BAC	24	69%	9	26%	2	6%	35	28%
Nutrición	8	100%	0	0%	0	0%	8	6%
Anestesia y Reanimación	4	80%	1	20%	0	0%	5	4%
Enf. Paciente Crítico	12	80%	3	20%	0	0%	15	12%
Enf. Cuidado Crítico	3	60%	2	40%	0	0%	5	4%
Enf. Materno Infantil	13	76%	4	24%	0	0%	17	14%
Enf. Obstetricia y Perinatología	14	88%	2	13%	0	0%	16	13%
Enf. Salud Pública	14	88%	2	13%	0	0%	16	13%
Microbiología	0	0%	1	100%	0	0%	1	1%
TOTAL	99	79%	24	19%	2	2%	125	100%

Fuente: Encuesta a becados internos del Polisal de la UNAN-Managua

Tabla N° 7: Conocimiento sobre el concepto de alimentación y Carrera que cursan los encuestados

CARRERA	Bueno		Regular		Deficiente		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Fisioterapia	5	71%	0	0%	2	29%	7	6%
Bioanálisis Clínico	23	66%	10	29%	2	6%	35	28%
Nutrición	4	50%	2	25%	2	25%	8	6%
Anestesia y Reanimación	3	60%	1	20%	1	20%	5	4%
Enf. Paciente Crítico	13	87%	2	13%	0	0%	15	12%
Enf. Cuidado Crítico	3	60%	2	40%	0	0%	5	4%
Enf. Materno Infantil	13	76%	3	18%	1	6%	17	14%
Enf. Obstetricia y Perinatología	14	88%	2	13%	0	0%	16	13%
Enf. Salud Pública	16	100%	0	0%	0	0%	16	13%
Microbiología	1	100%	0	0%	0	0%	1	1%
TOTAL	95	76%	22	18%	8	6%	125	100%

Fuente: Encuesta a becados internos del Polisal de la UNAN-Managua

Tabla N° 8: Conocimiento sobre el concepto de Nutrición y carrera que cursan los encuestados.

CARRERA	Bueno		Regular		Deficiente		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Fisioterapia	5	71%	2	29%	0	0%	7	6%
Bioanálisis Clínico	23	66%	8	23%	4	11%	35	28%
Nutrición	5	63%	2	25%	1	13%	8	6%
Anestesia y Reanimación	5	100%	0	0%	0	0%	5	4%
Enf. Paciente Crítico	13	87%	2	13%	1	7%	15	12%
Enf. Cuidado Crítico	4	80%	0	0%	1	20%	5	4%
Enf. Materno Infantil	15	88%	2	12%	0	0%	17	14%
Enf. Obstetricia y Perinatología	13	81%	2	13%	1	6%	16	13%
Enf. Salud Pública	12	75%	4	25%	0	0%	16	13%
Microbiología	0	0%	1	100%	0	0%	1	1%
TOTAL	95	76%	23	18%	7	6%	125	100%

Fuente: Encuesta a becados internos del Polisal de la UNAN-Managua

Tabla N° 9: Conocimiento que tienen los estudiantes sobre los Alimentos que contienen CHO

CARRERA	Bueno		Regular		Deficiente		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Fisioterapia	3	43%	2	29%	2	0%	7	6%
Bioanálisis Clínico	19	54%	13	37%	3	9%	35	28%
Nutrición	3	38%	1	13%	4	50%	8	6%
Anestesia y Reanimación	3	60%	1	20%	1	20%	5	4%
Enf. Paciente Crítico.	8	53%	5	33%	2	13%	15	12%
Enf. Materno Infantil	7	41%	7	41%	3	18%	17	14%
Enf. Obstetricia y Perinatología	3	19%	8	50%	5	31%	16	13%
Enf. Salud Pública	5	31%	11	69%	0	0%	16	13%
Microbiología	0	0%	1	100%	0	0%	1	1%
Enf. Cuidados Críticos.	2	40%	1	20%	2	40%	5	4%
TOTAL	53	42%	50	40%	22	18%	125	100%

Fuente: Encuesta a becados internos del Polisal de la UNAN-Managua

Tabla N° 10: Conocimiento que tienen los estudiantes sobre los Alimentos que contienen CHON

CARRERA	Bueno		Regular		Deficiente		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Fisioterapia	4	57%	3	43%	0	0%	7	5.60%
Bioanálisis Clínico	22	63%	7	20%	6	17%	35	28%
Nutrición	5	63%	1	13%	2	25%	8	6.40%
Anestesia y Reanimación	2	40%	2	40%	1	20%	5	4%
Enf. Paciente Crítico	6	40%	1	7%	8	53%	15	12%
Enf. Cuidado Crítico	0	0%	2	40%	3	60%	5	4%
Enf. Materno Infantil	12	71%	4	24%	1	6%	17	13.60%
Enf. Obstetricia y Perinatología	10	63%	5	31%	1	6%	16	12.80%
Enf. Salud Pública	12	75%	3	19%	1	6%	16	12.80%
Microbiología	1	100%	0	0%	0	0%	1	0.80%
TOTAL	74	59%	28	22%	23	18%	125	100%

Fuente: Encuesta a becados internos del Polisal de la UNAN-Managua

Tabla N° 11: Conocimiento que tienen los estudiantes sobre los Alimentos que contienen Grasa

CARRERA	Bueno		Regular		Deficiente		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Fisioterapia	7	100%	0	0%	0	0%	7	5.60%
BAC	25	71%	7	20%	3	9%	35	28.00%
Nutrición	7	88%	0	0%	1	13%	8	6.40%
Anestesia y Reanimación	3	60%	1	20%	1	20%	5	4.00%
Enf. Paciente Crítico	12	80%	1	7%	1	7%	15	12.00%
Enf. Materno Infantil	14	82%	2	12%	1	6%	17	13.60%
Enf. Obstetricia y Perinatología	11	69%	3	19%	2	13%	16	12.80%
Enf. Salud Pública	15	94%	0	0%	1	6%	16	12.80%
Microbiología	1	100%	0	0%	0	0%	1	0.80%
TOTAL	99	79%	14	11%	12	10%	125	100%

Fuente: Encuesta a becados internos del Polisal de la UNAN-Managua

Tabla N° 12: Tipo de Conocimiento que tienen los estudiantes sobre los Alimentos que contienen Fibra

CARRERA	Bueno		Regular		Deficiente		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Fisioterapia	5	71%	2	29%	0	0%	7	5.60%
Bioanálisis Clínico	24	69%	5	14%	6	17%	35	28%
Nutrición	6	75%	1	13%	1	13%	8	6.40%
Anestesia y Reanimación	2	40%	2	40%	1	20%	5	4.00%
Enf. Paciente Crítico	12	80%	0	0%	3	20%	15	12.00%
Enf. Cuidado Crítico	3	60%	0	0%	2	40%	5	4.00%
Enf. Materno Infantil	12	71%	1	6%	4	24%	17	13.60%
Enf. Obstetricia y Perinatología	11	69%	2	13%	3	19%	16	12.80%
Enf. Salud Pública	13	81%	0	0%	3	19%	16	12.80%
Microbiología	0	0%	1	100%	0	0%	1	0.80%
TOTAL	88	70%	14	11%	23	18%	125	100%

Fuente: Encuesta a becados internos del Polisal de la UNAN-Managua

2. Prácticas sobre salud, nutrición y alimentación

Tabla N° 13: Práctica del ejercicio físico según cada carrea de los estudiantes becados.

Práctica de ejercicio físico	No		Sí		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%
TOTAL	49	39%	76	61%	125	100%

Fuente: Encuesta a becados internos del Polisal de la UNAN-Managua

Tabla N° 14: Práctica de la frecuencia de actividad física según sexo de los estudiantes becados internos.

Frecuencia de la Actividad Física.	Sexo de los Estudiantes.				
	Femenino.		Masculino.		TOTALES
	N°	%	N°	%	N
Diario.	25	29%	7	18%	32
3 Veces a la Semana.	15	17%	9	24%	24
2 Veces a a la Semana.	11	13%	9	24%	20
No Realiza Ejercicios.	36	41%	13	34%	49
TOTALES.	87	70%	38	30%	125

Fuente: Encuesta a becados internos del Polisal de la UNAN- Managua.

Gráfica N° 15: Práctica de desparasitación y carrera a la que pertenecen los becados.

Carreras a la que Pertenecen.	SI		NO		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%
Fisioterapia	7	100%	0	0%	7	5.6%
BAC	33	94%	2	6%	35	28%
Nutrición	7	88%	1	13%	8	6.4%
Anestesia y Reanimación	5	100%	0	0%	5	4%
Enf. Paciente Crítico	15	100%	0	0%	15	12%
Enf. Materno Infantil	17	100%	0	0%	17	13.6%
Enf. Obstetricia y Perinatología	16	100%	0	0%	16	12.8%
Enf. Salud Pública	16	100%	0	0%	16	12.8%
Microbiología	1	100%	0	0%	1	0.8%
Enf. Cuidados Críticos	4	80%	1	20%	5	4%
TOTAL	121	97%	4	3%	125	100%

Fuente: Encuesta a becados internos del Polisal de la UNAN-Managua

Tabla N° 16: Práctica de las horas de siesta que realiza al día y las horas de sueño nocturno.

		Horas de siesta que realizan los estudiantes al día								Total	
		Menos de 1 hora		1-2 horas		No realiza siesta		Más de 2 horas			
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Horas de sueño nocturno que realizan los estudiantes	7-8 horas	18	14.4%	16	12.8%	18	14.4%	3	2.4%	55	44.0%
	6-7 horas	7	5.6%	23	18.0%	18	14.0%	2	1.6%	50	40.0%
	Menos de 6 horas	3	2.4%	3	2.4%	8	6.4%	1	0.8%	15	12.0%
	Más de 8 horas	1	0.8%	2	1.6%	1	0.8%	1	0.8%	5	4.0%
Total		29	23.0%	44	35.2%	45	36.0%	7	5.6%	125	100.0%

Fuente: Encuesta a becados internos de Polisal de la UNAN- Managua.

Tabla N° 17: Práctica de la realización de exámenes clínicos de los estudiantes becados

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Sí	83	66.4 %
	No	42	33.6 %
	Total	125	100 %

Fuente: Encuesta a becados internos del Polisal de la UNAN-Managua

Tabla N° 18: Enfermedades presentes en los estudiantes becados y carrera a la que pertenecen.

Carrera	Presencia de Enfermedades				TOTAL	
	SI		NO			
	N°	%	N°	%	N°	%
Fisioterapia.	2	29%	5	71%	7	5.6%
Bioanálisis Clínico	7	20%	28	80%	35	28%
Nutrición	2	25%	6	75%	8	6.4%
Anestesia y Reanimación.	1	20%	4	80%	5	4%
Enf. Paciente Crítico	4	27%	11	73%	15	12%
Enf. Materno infantil	2	12%	15	88%	17	13.6%
Enf. Obstetricia y Perinatal.	8	50%	8	50%	16	12.8%
Enf. Salud Pública.	5	31%	11	69%	16	12.8%
Microbiología.	0	0%	1	100%	1	0.8%
Enf. Cuidado Crítico.	0	0%	5	100%	5	4%
Total	31	25%	94	75%	125	100%

Fuente: encuesta a becados internos del Polisal de la UNAN-Managua

Tabla N° 19: Práctica de recibir tratamiento médico prescrito en los estudiantes becados.

	Tratamiento Médico prescrito que reciben los estudiantes.					
	Sí		No		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Total	15	12.0%	110	88.0 %	125	100.0%

Fuente: Encuesta a becados internos del Polisal de la UNAN-Managua

Tabla N° 20: Tiempos de comida que realizan los estudiantes en el día.

	Frecuencia	%
3 Tiempos y 1 Merienda.	85	68 %
2 Tiempos.	40	32 %
TOTAL	125	100 %

Fuente: Encuesta a becados internos del Polisal de la UNAN-Managua

Estado nutricional

Tabla N° 21: Carrera y Estado nutricional de los encuestados

CARRERA	Desnutrición		Eutrófico		Sobrepeso		Obesidad		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Fisioterapia	0	0%	6	86%	1	14%	0	0%	7	6%
Bioanálisis Clínico	3	9%	25	71%	7	20%	0	0%	35	28%
Nutrición	0	0%	6	75%	0	0%	2	25%	8	6%
Anestesia y Reanimación	1	20%	4	80%	0	0%	0	0%	5	4%
Enf. Paciente Crítico	2	13%	12	80%	1	7%	0	0%	15	12%
Enf. Cuidado Crítico	1	20%	3	60%	1	20%	0	0%	5	4%
Enf. Materno Infantil	2	12%	9	53%	6	35%	0	0%	17	14%
Enf. Obstetricia y Perinatología	1	6%	9	56%	3	19%	3	19%	16	13%
Enf. Salud Pública	4	25%	9	56%	3	19%	0	0%	16	13%
Microbiología	0	0%	1	100%	0	0%	0	0%	1	1%
TOTAL	14	11%	84	67%	22	18%	5	4%	125	100%

Fuente: Encuesta a becados internos del Polisal de la UNAN- Managua