



**HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL DEL
PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL EN LA
CORPORACIÓN UNIFICADA NACIONAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR -
REGIONAL SUCRE**

**HOYOS TRESPALACIOS RAFAEL ARTURO
JOTTIZ PADILLA GEORGETH VALENTINA
MORENO SAMUR LUIS MIGUEL**

**CORPORACIÓN UNIFICADA NACIONAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR CUN
ADMINISTRACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL
TRABAJO DE GRADO 3 - MODELOS DE INNOVACIÓN
SINCELEJO
2023**

**HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL DEL
PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL EN LA
CORPORACIÓN UNIFICADA NACIONAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR
-REGIONAL SUCRE**

**HOYOS TRESPALACIOS RAFAEL ARTURO
JOTTIZ PADILLA GEORGETH VALENTINA
MORENO SAMUR LUIS MIGUEL**

**PRESENTADO A:
ERIKA ASTRID ARAQUE GENEY
Magister en Educación Virtual**

**CORPORACIÓN UNIFICADA NACIONAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR CUN
ADMINISTRACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL
TRABAJO DE GRADO 3 - MODELOS DE INNOVACIÓN
SINCELEJO**

2023

**HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL DEL
PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL EN LA
CORPORACIÓN UNIFICADA NACIONAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR
REGIONAL SUCRE**

**EATING HABITS IN THE STUDENT POPULATION OF THE SOCIAL SECURITY
ADMINISTRATION PROGRAM AT THE NATIONAL UNIFIED CORPORATION
OF HIGHER EDUCATION REGIONAL SUCRE**

*Hoyos Trespalacios Rafael Arturo¹, Jottiz Padilla Georgeth Valentina²,
Moreno Samur Luis Miguel³*

Resumen

La investigación tuvo como objetivo principal conocer los hábitos alimenticios que poseen los estudiantes del programa de Administración de la Seguridad Social de la Corporación Unificada de Educación Superior, Regional Sucre, con el fin establecer estrategias que permitan promover la práctica de los hábitos alimenticios necesarios para una vida sana y saludable. Este estudio se formuló bajo un enfoque mixto; basado en un diseño descriptivo-analítico. Fueron aplicadas una encuesta estructurada y una entrevista semiestructurada a 84 estudiantes del programa de Administración de la Seguridad Social de la Corporación Unificada Nacional de Educación Superior CUN - Regional Sucre, para indagar sobre sus hábitos alimenticios y el conocimiento que estos tienen acerca de los mismos. Dentro de los resultados se evidencio que, si bien la población no tiene óptimos hábitos alimenticios, esta tiene interés por mejorar los mismos y están influenciados por la actividad física para tener un cuerpo más saludable y prevenir enfermedades asociadas a la mala alimentación.

Palabras clave: alimentación, estudiantes, enfermedades crónicas, hábitos, salud

Abstract

The main objective of the research was to know the eating habits of the students of the Social Security Administration program of the Unified Corporation of Higher Education, Regional Sucre, in order to promote nutritional strategies necessary for a healthy and healthy life. This study was formulated under a mixed approach; based on a descriptive-analytical design. Interviews were applied to a structured survey and a semi-structured one to 84 students of the Social Security Administration program of the National Unified Corporation of Higher Education - Regional Sucre, to inquire about their eating habits and the knowledge they have about them. Among the results it is evident that although the population does not have optimal eating habits, they are interested in improving them and are influenced by physical activity to have a healthier body and prevent diseases associated with poor nutrition.

Keywords: feeding, habits, health, diet, students, chronic diseases

1. Introducción

De acuerdo a la Fundación Española de la Nutrición (FEN, 2014), los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales. El hombre necesita alimentarse para vivir, por ello ha ido adquiriendo distintas costumbres y hábitos alimentarios que contribuyeron a que pudiera persistir ante las adversidades que el medio le presentaba (Paillacho y Solano, 2011). Así, la alimentación se convierte en una parte fundamental dentro del desarrollo y el buen funcionamiento del cuerpo humano y la alteración de esta incide directamente en el estado nutricional y de salud.

Por causa de una alimentación desequilibrada y a la falta de actividad

física se originan problemas de salud (Martínez Mieles, 2019). La Organización Mundial de la Salud [OMS], (2018), indica que actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética. Igualmente, la OMS reconoce que la composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable está determinada por el sexo, edad, hábitos de vida y grado de actividad física de una persona, además del contexto cultural, los alimentos disponibles para consumir y los hábitos alimenticios. Es decir que, los principios básicos de la alimentación saludable son los mismos.

De esta manera se plantea como objetivo general conocer los hábitos alimenticios que poseen los estudiantes del programa de Administración de la Seguridad Social

de la Corporación Unificada de Educación Superior, Regional Sucre, con el fin de mejorar las prácticas alimenticias necesarias para una vida sana y saludable; para ello se pretende identificar los hábitos alimenticios presentes en la población objeto de estudio, analizar la incidencia de los hábitos alimenticios en su estado nutricional y su salud. Finalmente, establecer estrategias que permitan promover la práctica de los hábitos alimenticios saludables en los estudiantes del programa de Administración de la Seguridad Social en la CUN de la Regional Sucre.

2. Planteamiento del Problema

2.1 Descripción del Problema

La concepción con relación al tema de la alimentación es complejo; de acuerdo a Macias et al. (2012) , las investigaciones respecto a la alimentación y nutrición ha sido abordados desde las ciencias exactas

en los aspectos fisiológicos y desde las ciencias sociales en los hábitos y costumbres alimentarias de cada sociedad ; esto con el fin de definir un concepto confiable respecto al mismo y que es importante en el desarrollo y evolución de cada sociedad. Por ello, el estado de salud se considera una condición favorable, de completo bienestar de las personas a nivel físico y social (OMS, 1946).

De acuerdo a la Organización de la Naciones Unidas (ONU, 2015), y en lo planteado en el tercer objetivo del desarrollo sostenible, es necesario lograr una vida sana y el bienestar para todos, puesto que los hábitos alimenticios inciden en la prevención de enfermedades, cardíacas arterioesclerótica, hipertensión o presión arterial elevada, diabetes mellitus, cáncer, osteoporosis, obesidad y malnutrición.

Lastimosamente, no se puede desconocer, que los estudiantes

universitarios poseen hábitos alimenticios poco variados y de baja calidad nutricional en su día a día, además aunque parezca poco importante, esto tiene repercusiones en la salud a corto, mediano y largo plazo(Fernández y López , 2020).

De acuerdo a la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF)., 2015), uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37,7%), mientras que uno de cada cinco es obeso (18,7%); es decir , el 56,4% de la población presenta exceso de peso. Además la obesidad se hace más evidente en las mujeres (22,4%) que en los hombres (14,4%).Se puede afirmar, que los universitarios establecen sus hábitos alimenticios dentro de la instituciones influenciados por factores, como el horario de clases, la situación

económica, el consumo de bebidas embriagantes o por insinuación de otros estudiantes (Porto-Arias et al.,2018). Igualmente, Díaz Muñoz (2018), agrega que aunque algunos estudiantes universitarios cuiden su cuerpo, desconocen lo que significa una alimentación sana y el valor nutricional de cada alimento, lo cual se expresa en el consumo de carnes, lácteos y azúcares que generan gran satisfacción y el bajo consumo de frutas y verduras que brindan alto valor nutricional, pero poca satisfacción en los estudiantes.

Contextualizando esta realidad, a los estudiantes del programa de Administración de la Seguridad Social jornada nocturna de la Corporación Unificada Nacional de Educación Superior CUN - Regional Sucre, se observa que la mayoría de estudiantes laboran durante el día y asisten a clases en la jornada nocturna,

consumen alimentos poco saludables y ultraprocesados dentro de la institución y fuera de ésta, al igual que por fuera de la institución solo se comercializan algunas frutas, comidas rápidas altas en grasas. En los hábitos alimentarios que se observan en estudiantes universitarios, se encuentra la omisión de tiempos de comida y hábitos alimenticios que afectan el estado nutricional como la salud (Becerra-Bulla et al., 2013). Además si estos no se controlan pueden producir sobrepeso, obesidad, así como de la aparición de futuras enfermedades crónicas no transmisibles (Maza-Ávila et., 2022)

Frente a todo esta realidad, la investigación busca conocer los hábitos alimenticios que tienen la Población Estudiantil del Programa De Seguridad Social En La Corporación Unificada Nacional De Educación Superior -Regional Sucre;

gracias al análisis de la incidencia de los hábitos alimenticios en el estado nutricional y de salud de los alumnos, como también establecer estrategias que permitan promover la práctica de los hábitos alimenticios saludables. De esta manera se busca dar respuesta a la siguiente pregunta problema:

2.2 Pregunta problema

¿Cuáles son los hábitos alimenticios que poseen los estudiantes del programa de Administración de la Seguridad Social de la Corporación Unificada Nacional de Educación Superior CUN?

3. Justificación

Los adultos jóvenes (19-25 años) son un grupo clave en la adquisición o mantención de hábitos alimentarios saludables que predominarán en su vida adulta y en su entorno familiar. En esta etapa, el individuo se prepara para la vida

laboral de la edad adulta y comienza a adquirir sus propias responsabilidades (Rizo-Baeza et al., 2014).

Investigaciones recientes, realizadas en distintos países de Iberoamérica, evidencian que los estudiantes universitarios presentan una alimentación inadecuada, caracterizada principalmente por un balance energético positivo y una distribución inapropiada de sus tiempos de alimentación, lo que lleva a una prevalencia de sobrepeso y obesidad que fluctúa entre el 10 y el 40 % (Schnettler et al., 2013).

Además, destacan el alto consumo de alimentos con alta densidad energética, como grasas saturadas y azúcares, y el bajo consumo de fibra, frutas y verduras (Rizo-Baeza et al., 2014; Schnettler et al., 2013).

La consideración de lo que es una dieta saludable, se refiere al balance entre la cantidad y la calidad de los alimentos que se ingieren en

cualquier de los tiempos de alimentación como en un desayuno, almuerzo o cena; es importante que dicho balance se mantenga dentro de todos y cada una de estos tiempos, pues este puede ser uno de los determinantes en el desarrollo y funcionamiento del cuerpo de cada persona, y pueden dar bases al desarrollo de enfermedades no transmisibles o por el contrario a la prevención de estas. Es decir que la buena alimentación es uno de los principales desafíos de la salud en el siglo XXI, no obstante, se debe promover estrategias que fomenten la actividad física regular, estilos de vidas sanos y una dieta saludable (Plaza-Torres et al., 2022).

El aprendizaje de los hábitos alimentarios está condicionado por numerosas influencias procedentes, sobre todo de la familia, la cual desempeña un papel fundamental en la configuración del patrón

alimentario del niño, sin embargo, al alcanzar la adolescencia realizan un cambio en sus diferentes hábitos como jóvenes universitarios. (Montero A, et al., 2006.) Por lo cual al tener en cuenta que los hábitos de alimentación y las actividades físicas son complementarios y el desarrollo de estas a temprana edad determinan un factor de prevención a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.

De esta forma, es de vital importancia reforzar en la población estudiantil conocimientos básicos sobre hábitos alimenticios, para que estos perciban su importancia de buenos hábitos, al igual poder brindarles estrategias que permitan mejorar la práctica de los hábitos alimenticios. Así la investigación *Hábitos alimenticios que tienen la Población Estudiantil del Programa De Seguridad Social En La Corporación Unificada Nacional De*

Educación Superior -Regional Sucre, se convierte en una oportunidad de ayudará a la población estudiantil de la regional, concientizarse respecto de la importancia de contar con un estado nutricional y salud buena. De igual manera, este estudio se convierte en un referente para el desarrollo de otras investigación en relación al tema y su impacto en la salud de la población estudiantil a nivel universitario de la región y el país.

4. Objetivos

4.1 Objetivo General

Conocer los hábitos alimenticios que poseen los estudiantes del programa de Administración de la Seguridad Social de la Corporación Unificada de Educación Superior, Regional Sucre, con el fin de promover estrategias alimenticias necesarias para una vida sana y saludable.

4.2. Objetivo específicos

- Identificar los hábitos alimenticios presentes en la población de estudiantes del programa de Administración de la Seguridad Social de la Corporación Unificada de Educación Superior, Regional Sucre.

- Analizar la incidencia de los hábitos alimenticios de los estudiantes del programa de Administración de la Seguridad Social de la Corporación Unificada de Educación Superior, Regional Sucre en su estado nutricional y su salud

- Establecer estrategias que permitan promover la práctica de los hábitos alimenticios saludables en los estudiantes del programa de Administración en seguridad social de la Corporación Unificada de Educación Superior Regional Sucre.

5. Marco Teórico

5.1 Hábitos Alimenticios

El diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (RAE) define hábito como el “modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”(RAE, 2014). Aplicando esta definición a la alimentación, se podría decir que los hábitos alimentarios hacen referencia a un modelo o patrón característico de proporcionar los nutrientes necesarios al organismo que incluye, además de la selección de alimentos, cómo

prepararlos y consumirlos, entre otros componentes.

Según Cervera et al. (2004), los hábitos alimenticios son, en definitiva, aquellos procesos por el cual un individuo selecciona sus alimentos, de acuerdo a la disponibilidad y al aprendizaje obtenido de su entorno, influenciados a su vez por factores socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos. Los hábitos alimenticios son uno de los medios más notables para mejorar la salud (Slater & Mudryj, 2016). Se definen como una serie de conductas y comportamientos colectivos, que influyen en la manera de escoger, preparar y consumir un determinado alimento, el cual debe cumplir con un aporte nutricional, que le permita al cuerpo obtener la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias (Paillacho Chamorro y Solano Andrade, 2011).

En la región de América Latina, se estima que las muertes anuales asociadas a los malos hábitos de alimentación en adultos ascienden a casi 600.000 según La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO et al., 2019). Es importante resaltar que en los estudios asociados a hábitos alimenticios no se ha hallado una población en específico en la que más se presenta incidencia de estos, pero, si bien los estudiantes universitarios son una población con un elevado riesgo de mala alimentación y hábitos alimenticios (Christoph & An, 2018). Debido a que estos tienden a tener mayores niveles de estrés, así como también alteración en los hábitos del sueño y una importante reducción de la actividad física, debido a los cambios adoptados por la entrada a la universidad y los horarios variables; dichos cambios conllevan a la adopción de prácticas

no saludables, como la ingesta inadecuada de alimentos: por la alta oferta de alimentos procesados de menor precio, el sedentarismo, el consumo de alcohol y el tabaquismo, las cuales son prácticas que se asocian al entorno universitario. (Deforche et al., 2015).

5.2 Beneficios de la práctica de la actividad física

El término «actividad física» hace referencia a «cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que tiene como resultado un gasto energético que se añade al metabolismo basal» (Delgado-Rodríguez et al., 2001).

En los últimos años se ha profundizado cada vez más en el estudio de la actividad física, tanto en los efectos saludables de su práctica habitual como en la relación que su ausencia mantiene con el desarrollo, mantenimiento y agravamiento de diversas enfermedades crónicas. Entre

los estudios sobre los beneficios para la salud de la práctica regular de actividad física, o de los riesgos de su ausencia, destacan los dirigidos al análisis de la asociación entre actividad física y enfermedades cardiovasculares (o factores de riesgo vascular), que incluyen fundamentalmente la hipertensión arterial, la cardiopatía isquémica y los accidentes cerebrovasculares.

Según Salcedo et al. (2022) la actividad física regular ayuda a reducir el índice de masa corporal (IMC), que es un factor de riesgo para enfermedades no transmisibles. Lo que sugiere que la actividad física regular puede reducir la inflamación y mejorar la función del sistema inmunológico, lo que ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles.

5.3 Enfermedades crónicas no transmisibles

Los malos hábitos alimenticios inciden en el desarrollo de factores de

riesgo asociados a la salud, como lo son, las enfermedades no transmisibles (o crónicas) que son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. El término, enfermedades no transmisibles se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo. (Organización Panamericana de la Salud (OPS, s.f). Las enfermedades no transmisibles (ENT)., representan con diferencia la causa de defunción más importante en el mundo, pues acaparan un 63% del número total de muertes anuales. Estas enfermedades comparten factores de riesgo comunes que incluyen el tabaquismo, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y la dieta no saludable.

Los cuatro tipos principales de enfermedades no transmisibles son:

Las enfermedades cardiovasculares (por ejemplo, los infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares), el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (por ejemplo, la neumopatía obstructiva crónica o el asma) y diabetes.

Las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación abarcan las enfermedades cardiovasculares (como el infarto de miocardio y los accidentes cerebrovasculares, a menudo asociados a la hipertensión arterial) algunos cánceres, y la diabetes. La mala alimentación y la mala nutrición se cuentan entre los principales factores de riesgo de esas enfermedades a escala mundial. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021)

Los hábitos alimenticios y la práctica de actividades físicas son dos componentes importantes de un estilo de vida saludable. La relación entre estos dos factores y las enfermedades no transmisibles es un tema de interés en la investigación; OMS (2018), las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y el cáncer, representan aproximadamente el 70% de todas las muertes en el mundo. A continuación, se expondrá la relación entre los hábitos alimenticios, la actividad física y las enfermedades no transmisibles como referente dentro de la concepción de dichos términos.

La dieta juega un papel importante en la prevención de enfermedades no transmisibles. Una dieta saludable debe incluir una variedad de alimentos, que proporcionen todos los nutrientes necesarios para el cuerpo, y evitar el consumo excesivo de alimentos

procesados y ricos en grasas; el consumo de alimentos poco saludables, como las bebidas azucaradas y los alimentos procesados, se asocia significativamente con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles por los componentes con los que se fabrican estos productos, de ahí que la adopción de una dieta saludable, que incluya alimentos frescos y no procesados, puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles.

La actividad física también desempeña un papel importante en la prevención de enfermedades no transmisibles. Según la OMS (2019), la actividad física regular puede ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer, como el cáncer de mama y colon.

La relación entre los hábitos alimenticios, la actividad física y las enfermedades no transmisibles es compleja. Existe evidencia que sugiere que una dieta saludable y la actividad física regular pueden reducir significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles.

Según un estudio realizado por Tremblay et al. (2020), la combinación de una dieta saludable y la actividad física regular puede prevenir hasta el 80% de los casos de enfermedades no transmisibles y sugieren que es importante promover un estilo de vida saludable, que incluya una dieta saludable y la actividad física regular, para prevenir enfermedades no transmisibles.

Es por ello que de forma significativa y clara existe una relación entre hábitos alimenticios y la actividad física, como importantes factores de un estilo de vida saludable

y sobre todo en lo que refiere a la prevención de las enfermedades no transmisibles sobre todo teniendo en cuenta que dentro de los estudios anteriormente mencionados se sugiere que una dieta saludable y la actividad física regular pueden reducir significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles por lo que difiere lo importante de promover un estilo de vida saludable, que incluya una dieta saludable y la actividad física regular, para prevenir enfermedades no transmisibles sobre todo en contextos como el universitario en el que se enfoca este documento, teniendo en cuenta los diferentes factores que inciden dentro de este.

6. Metodología

6.1 Enfoque metodológico:

La investigación, *Hábitos alimenticios que tienen la Población Estudiantil del Programa De*

Seguridad Social En La Corporación

Unificada Nacional De Educación

Superior -Regional Sucre, se basa en

un enfoque mixto; ya que este tipo de

estudio permite obtener una

“fotografía” más completa del

fenómeno (Hernández et al., 2014).

Así mismo, Bryman, A.(2006), señala

la factibilidad de combinar y presentar

las investigaciones cuantitativas y

cualitativas, en cada una de las etapas

en el desarrollo del estudio.

6.2 Diseño:

Así mismo, la investigación se

basa en un diseño descriptivo-

analítico no experimental, el cual se

realiza sin manipular deliberadamente

variables. Se fundamenta en la

observación de fenómenos tal y como

se dan en su contexto natural para

después analizarlos (Hernández et al.,

2014). Es decir, que no se

manipularon los elementos de la

muestra, ya que se requiere del

análisis de los datos obtenidos.

6.3 Población y Muestra

El presente estudio concibe la

población de acuerdo a Hernández et

al. (2014), como la unidad de análisis

(sujetos) que van a ser medidos. Para

el estudio, la muestra la conforman 84

estudiantes del Programa De

Seguridad Social En La Corporación

Unificada Nacional De Educación

Superior -Regional Sucre.

6.4 Instrumento de recolección de datos

El estudio recogerá

información de la variable hábitos

alimenticios , para lo cual se acudirán a

los siguientes instrumentos: la

encuesta, que permitirá obtener las

opiniones e información relevante de

la población objeto de estudio; esta se

realizará con preguntas tipo cerrado.

Además, se implementará una

entrevista semiestructurada, con

preguntas abiertas que permitirá conocer más de lleno la problemática de estudio. *Ver anexo 3.*

6.5 Fases de la Investigación

Fase 1: Ubicación de los estudiantes Programa De Seguridad Social En La Corporación Unificada Nacional De Educación Superior -Regional Sucre.

Fase 2: Recolección de datos con cada uno de los estudiantes que hacen parte de la población de estudio.

Fase 3: Análisis y tabulación de resultados

7. Recolección y Tabulación de Resultados.

A continuación se analizan los resultados obtenidos a través de los instrumentos aplicados a una muestra de 84 estudiantes del Programa De Seguridad Social En La Corporación Unificada Nacional De Educación Superior -Regional Sucre.

Gráfica 1: Obtención de la información respecto al contenido nutricional de los alimentos.



Fuente Elaboración propia (2023)

La gráfica 1 evidencia que al momento de consumir alimentos, el 41,7% de los estudiantes a veces tienen en cuenta aspectos importantes como el sabor, precio, contenido nutricional para su consumo, por lo tanto no comen alimentos porque sí sino que conocen sobre estos aspectos al momento de su consumo. Esta realidad, se relaciona con el planteamiento de Becerra-Bulla y Vargas-Zarate (2015), quienes reconocen que las universidades también tienen la tarea de educar a sus estudiantes en adquisición de comportamientos y conductas que

favorezcan el desarrollo humano y la calidad de vida de los estudiantes. Además, que los estudiantes tengan una alimentación sana es necesario (Tobar-Vargas et al., 2005).

Gráfica 2: Obtención de la información respecto al consumo de comida chatarra por parte de los estudiantes.

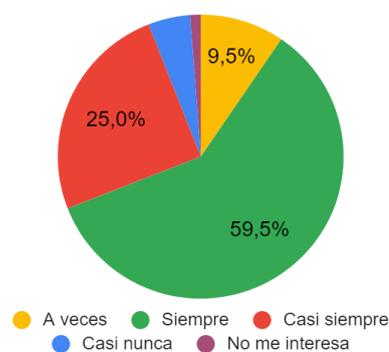


Fuente: Elaboración propia 2023

En la gráfica 2 es evidente que el 59,5% de la población a veces consume comida chatarra. Este resultado se relaciona con la discusión de Filgueiras-de Assis Mello et al. (2013), quienes afirman que esta conducta alimentaria es una práctica inadecuada. Además Esos

comportamientos alimentarios asociados al sedentarismo contribuyen al aumento continuo de la prevalencia de obesidad en la población escolar (Borges-Neutzling et al., 2007).

Gráfica 3: Obtención de la información respecto al consumo de bebidas hidratantes.

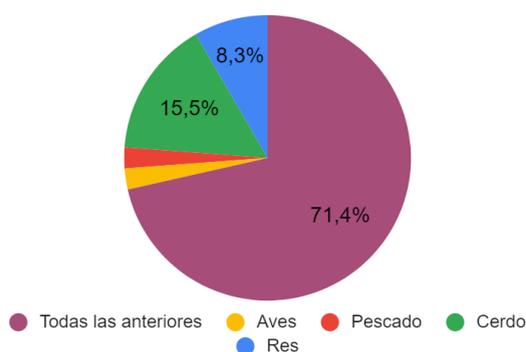


Fuente: Elaboración propia 2023

La gráfica 3 da como resultado que el 59,5% de la población, consume bebidas hidratantes, según Judith Torrell (2021) el agua es el principal componente del organismo y constituye entre el 50-80% de nuestro peso y que llevar a cabo una correcta hidratación es fundamental para el rendimiento físico y cognitivo. Es importante resaltar, que aunque el agua es la bebida de referencia para

hidratarnos, existen otras bebidas que podemos alternar en nuestro día a día y que también ejercen una función hidratante por su contenido en electrolitos como el potasio, magnesio, azúcar y vitaminas; tales como, la leche descremada, té, zumo de naranja, entre otras.

Gráfica 4: Obtención de la información respecto al tipo de carne que consumen los estudiantes

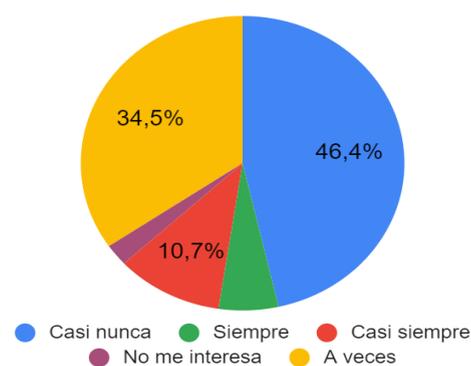


Fuente: Elaboración propia 2023

En los resultados de la gráfica 4 se observa que el 71,4% de la población consume varios tipos de carne en su alimentación, lo cual es de gran relevancia debido a que algunos estudios hallan que los beneficios percibidos sobre el consumo de carnes

se debe a su valor nutritivo (Quintana Salinas, 2014). La carne está principalmente compuesta por proteínas, apreciadas por su alta calidad debido a su perfil aminoacídico, y, en concreto, a su alta proporción en aminoácidos esenciales, en comparación con otras fuentes de proteínas de origen vegetal (“Contenido en proteínas y perfil aminoacídico de la carne”, 2021).

Gráfica 5: Obtención de la información respecto al consumo de alimentos durante la jornada académica.

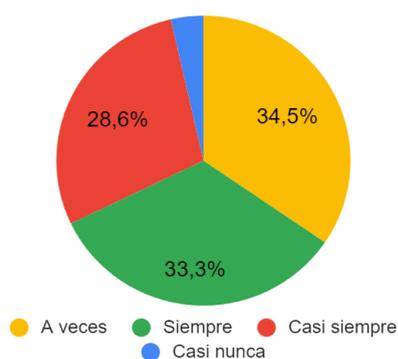


Fuente: Elaboración propia 2023

En la gráfica 5, el 46,4% de la población no suele consumir comida durante la jornada académica, lo que es satisfactorio debido a que la comida

ofertada dentro y fuera del área de estudio no son alimentos saludables y por lo general son alimentos ultraprocesados; estos resultados al ser cotejado con los presentados en la investigación realizada por Bustos et al. (2011), destacan la necesidad de defender la posición de establecer una abstinencia sobre el consumo de alimentos ultraprocesados o altos en calorías, dentro de los ambientes educativos.

Gráfica 6: Obtención de la información respecto a interés por mejorar los hábitos alimenticios.



Fuente: Elaboración propia 2023

En la gráfica 6, es importante y satisfactorio conocer que el 96.4% de la población en estudio considera necesario mejorar sus hábitos

alimenticios, lo que deja en evidencia varios aspectos en los cuales los estudiantes conocen y comprenden sus condiciones alimenticias y el cómo están influyendo en su desarrollo físico, evidencia de esto son los resultados de la investigación realizada por Bravo Salinas et al. (2021), el cual destaca una fuerte relación entre los aspectos nutricionales y el rendimiento de los estudiantes en sus actividades académicas; por lo cual el constante mejoramiento de estos hábitos es de suma importancia en el desarrollo de la población de estudio.

Gráfica 7: Obtención de la información respecto a la satisfacción que los estudiantes sienten por su peso.

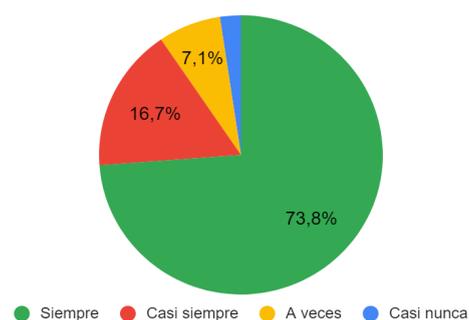


Fuente: Elaboración propia 2023

Los resultados obtenidos en la gráfica 7, refleja una percepción dividida de los alumnos sobre su condiciones corporales (peso), mostrando un margen que va desde el 20,2% hasta el 28,6%, lo cual puede ser condicionado por diferentes aspectos que determinan esa percepción en los estudiantes, como lo son aspectos alimenticios o psicológicos; teniendo en cuenta lo afirmado por Salvador-Granados et al. (2010) que dichos aspectos y condicionales se deben abordar desde diferentes aspectos y perspectivas desde la disciplina alimenticia y el análisis psicológicos con el objetivo de definir esa relación estrecha entre estas dos variables que influyen sobre

la percepción y conducta de los alumnos.

Gráfica 8: Obtención de la información respecto a si reconocen los beneficios que brinda a la salud realizar actividad física.



Fuente: Elaboración propia 2023

De forma satisfactoria dentro de la gráfica 8, se denota un conocimiento óptimo dentro de la población de estudio, referente a los beneficios a los que conlleva la realización o práctica de actividades físicas, lo que se traduce en un 100% referente al conocimiento de dicha variable y su influencia en el desarrollo y adopción de comportamientos por parte de los estudiantes, muy parecido a lo expuesto en la investigación realizada

por Rodríguez Torres et al., (2020) en la que se reconoce la profunda relación entre la actividad física como un eje fundamental en el desarrollo de los jóvenes en la etapa estudiantil, y no solo con beneficios a nivel físico si no también en la ejecución de relaciones sociales y en el rendimiento académico.

Gráfica 9: Obtención de la información respecto a si los estudiantes realizan actividad física.

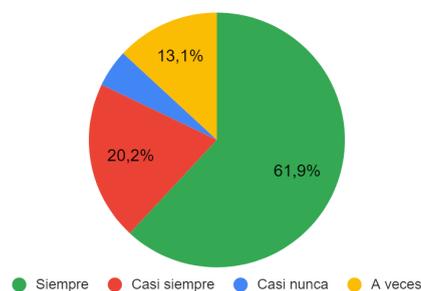


Fuente: Elaboración propia 2023

En la gráfica 9, es de notar que en la sumatoria el 79,8% de los encuestados tiene el hábito de realizar actividad física, lo cual es un resultado positivo puesto que según Rodríguez et al. (2020), la práctica de la actividad física ayuda a prevenir

problemas diversos como lo son problemas de salud y comportamiento. Al igual, es importante destacar que los principales beneficios de la AF es la disminución del riesgo cardiovascular, del riesgo de obesidad, diabetes mellitus e intolerancia a hidratos de carbono, osteoporosis, enfermedades mentales (ansiedad, depresión) y determinados tipos de cáncer (colon, mama y pulmón) (Varo et al., 2003).

Gráfica 10: Obtención de la información respecto a si los estudiantes consideran que contar con una dieta balanceada aporta al bienestar físico.



Fuente: Elaboración propia 2023

En la gráfica 10 teniendo en cuenta que el 61,9% de los estudiantes

encuestados consideran que contar con una dieta balanceada aporta al bienestar físico, es importante que la población tenga conciencia de esto y es notable que es de su interés puesto que en la gráfica 9 se refleja que el 79,8% de la población suele realizar actividad física.

Discusión

A partir del análisis de los resultados obtenidos arrojados en la encuesta y en la entrevista, se evidencian ciertos hábitos dentro de la población en estudio que deja ver que si bien los estudiantes en su mayoría se dan a la tarea de tomar en cuenta aspectos como el sabor, el precio, la presentación, el contenido nutricional de los productos; estos no se informan o instruyen referente a los diferentes aspectos como los beneficios y sobre todo si este es en realidad un alimento que les proporcione un valor nutricional

favorable para su salud y que genere beneficio en ella, de lo cual se difiere un falta de conocimiento y a raíz de ello una selección errada por parte de los estudiantes entre los diferentes productos que tienen a su alcance, para establecer alimentos balanceados y adoptar hábitos alimenticios saludables pues al no tener el conocimiento pertinente para ello, sería muy difícil establecer este tipo de actitudes en el comportamiento alimenticio de dichos estudiantes.

Al igual es de notar que la población en su mayoría consume comida chatarra la cual el excesivo consumo de comida rápida o "chatarra" como las golosinas, el alto consumo de bebidas carbonatadas a base de cola y con cafeína disminuyen o retardan la absorción de calcio que es muy perjudicial para la salud de los adolescentes (Gómez Vargas, 2019), aun así se conoce que la población tiene interés en mejorar sus hábitos

alimenticios y buscan alternativas como la actividad física para mejorar sus hábitos y calidad de vida, por lo cual en este aspecto hay una posición positiva frente a cambiar los hábitos alimenticios dentro de la población que va de la mano con la satisfacción por el peso, pues al tener en cuenta que se debe cambiar aspectos nutricionales y actitudes o hábitos alimenticios, es porque físicamente no se siente a gusto con el peso.

Por lo cual, entran diferentes aspectos no solo sociales sino también psicológicos dentro del desarrollo de los hábitos alimenticios en la población que afectan directamente el estado de salud de los estudiantes; ya que teniendo en cuenta toda esta evidencia y el análisis que se puede realizar a partir de los datos obtenidos, es claro que los aspectos relacionados con los hábitos adoptados por los estudiantes, no solo depende de aquellos factores tangibles que los

rodea, haciendo referencia al entorno ya sea por los productos que pueden tener a su disponibilidad si no también intervienen los factores como el conocimiento y la percepción de la población sobre sus hábitos y el cómo los están condicionando a partir de esa concepción.

Conclusiones

Este proyecto tuvo como principal objetivo conocer a lo largo de su creación los hábitos alimenticios que poseen los estudiantes del programa de Administración de la Seguridad Social de la Corporación Unificada de Educación Superior Regional Sucre.

Por lo que a través de esta tesis se ha analizado y observado la incidencia de dichos hábitos alimenticios, esto pues, ha quedado en evidencia la falta de conocimiento y concientización que los propios estudiantes tienen sobre estos hábitos

ya que a pesar de que estos evalúan muchos aspectos con respeto a la comida que ingieren tales como el precio, sabor y valor nutricional, no se informan del todo bien y al final terminan generando contradicciones.

Contradicciones que a la larga no les permiten diferenciar entre qué aspecto es más beneficioso para ellos, ya que al final terminan tomando una decisión errada que no genera beneficios en su salud optando por alimentos que no aportan un gran valor nutricional, es por esto que es de vital importancia contar con un conocimiento pertinente para saber balancear todos los aspectos y llegar a un punto medio que permita encontrar una comida que se acomode al presupuesto económico y al gusto de cada estudiante y que a su vez sea buena para la salud.

Es por eso que a través de los resultados de los análisis correspondientes, es posible aclarar

que los hábitos adoptados por los estudiantes no solo depende de factores visibles que los rodean, sino también del entorno, ya sea por los productos que pueden tener a su disposición o bien ya sea por el conocimiento y la percepción que la población maneja sobre sus propios hábitos y cómo esa misma percepción los condicionan a tener conductas colectivas y repetitivas.

Entonces es importante resaltar que aunque existen falencias y muy poca noción sobre la comida que consumen y cómo catalogarla correctamente, se puede observar que en las entrevistas a los usuarios existen fuertes y favorables indicios que indican que los estudiantes consideran necesario mejorar sus hábitos alimenticios, esto acompañado a que la población encuestada en su mayoría se refirió a no estar conforme con su actual peso, dando pie a que generen en un futuro afectaciones a su

salud física y mental, por lo que a raíz de todo eso los estudiantes consideran que la mejor forma de evitar los daños a la salud es comenzar a mejorar los hábitos alimenticios.

Para concluir, esta investigación invita a reflexionar respecto a la importancia de la buena nutrición y hábitos alimenticios. A continuación, se establece una serie de recomendaciones para mejorar los hábitos alimenticios, no solo en la población objeto de estudio, sino en las personas en general:

- Promover campañas educativas en la institución, con el fin de mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes; tomando como referente el manejo de dietas saludables que proporcionan un contenido nutricional adecuado y se adaptan a posibilidades económicas de los mismos.

- Organizar la cafetería con enfoques saludables, promocionando productos saludables y nutritivos para la población en general a precios asequibles para toda la población estudiantil
- Impulsar semanalmente, actividades deportivas dirigidas a toda la comunidad educativa, ayudando a conservar un estado de salud adecuado.

Referencias

- Becerra-Bulla, F y Vargas-Zarate, M. (2015). Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional de Colombia. *Revista de Salud Pública* 17, (5), 762-775.
<https://doi.org/10.15446/rsap.v17n5.43570>

Bryman, A. (2006). Integrating quantitative and qualitative research:

¿How is it done? *Qualitative*

Research, 6 (1),

97–113. <https://doi.org/10.1177/14687>

94106058877

Bravo Salinas, S., Castillo

Zhizhpón, A., Izquierdo Coronel, D y

Rodas Bermeo, P. (2021). Hábitos

alimenticios, nocivos y rendimiento

académico en estudiantes

universitarios en tiempos de

Covid-19. *Vive Revista de Salud*,

4(12), 225-238.

<https://doi.org/10.33996/revistavive.v>

4i12.122

Bustos, N., Kain, J., Leyton, B

y Vio, F. (2011). Cambios en el

patrón de consumo de alimentos en

escolares chilenos con la

implementación de un kiosco

saludable. *Archivos Latinoamericanos*

de Nutrición, 61(3), 302-307.

<http://ve.scielo.org/scielo.php?script=s>

ci_arttext&pid=S0004-062220110003

00010&lng=es&tlng=es.

Cervera, P., Clapés, J y

Rigolfas, R. (2004). Alimentación y

Dietoterapia (4.edición).

McGRAW-HILL

INTERAMERICANA .

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/res>

ource/pt/biblio-871302

Christoph, M. J & An, R.

(2018). Effect of nutrition labels on

dietary quality among college

students: A systematic review and

meta-analysis. *Nutrition Reviews*,

76(3), 187-203.

<https://doi.org/10.1093/nutrit/nux069>

Deforche, B., Van Dyck, D.,

Deliens, T., & De Bourdeaudhuij, I.

(2015). Changes in weight, physical

activity, sedentary behaviour and

dietary intake during the transition to

higher education: A prospective study.

International Journal of Behavioral

Nutrition and Physical Activity, 12(1),

1-10. <https://doi.org/10.1186/>

s12966-015-0173-9

Delgado-Rodríguez M.,

Martínez-González M y Aguinaga I.

(2000). Actividad física y salud.

Medicina Preventiva y Salud Pública

(10th ed.). p. 935-944

[https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?](https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=835034)

[codigo=835034](https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=835034)

Díaz-Muñoz, G. A. (2018).

Caracterización de los hábitos

alimentarios y nivel de actividad física

en estudiantes universitarios. *Revista*

Salud Bosque, 8(1), 8–19.

<https://doi.org/10.18270/rsb.v8i1.2371>

FAO, OPS, WFP & UNICEF.

(2019). Panorama de la seguridad

alimentaria y nutricional en América

Latina y el Caribe 2019. Hacia

entornos alimentarios más saludables

que hagan frente a todas las formas de

malnutrición.

<https://doi.org/10.4060/ca6979es>

Fundación española de la

nutrición (2014). Hábitos

Alimentarios. *Blog FEN 2014.*

[https://www.fen.org.es/blog/habitos-al](https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/)

[imentarios/](https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/)

Gómez Vargas. (2019). Nivel

de conocimiento y consumo de

comida chatarra en adolescentes de la

Institución Educativa Justo

Barrionuevo Álvarez 50499 Oropesa,

Cusco. 2018.

[https://hdl.handle.net/20.500.12557/32](https://hdl.handle.net/20.500.12557/3242)

[42](https://hdl.handle.net/20.500.12557/3242)

Granados S. , García Gálvez

M y Fuente Arias C. Creencias y

estrategias para el control del peso,

satisfacción con la imagen corporal y

autoestima. 2010; *European journal of*

education and psychology Vol. 3

Núm. 2 Pág.

257-273. file:///C:/Users/FLIA%20MO

RENO%20SAMUR/Downloads/Dialnet-CreenciasYEstrategiasParaElContr

olDelPesoSatisfacc-3337774.pdf

Instituto Colombiano de

Bienestar Familiar (2015). Encuesta

Nacional de la Situación

Nutricional en Colombia.

<https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional#ensin3>

Macias, M., Gordillo, L y

Camacho, E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>

Martinez Mieles, C. (2019).

Hábitos alimentarios, actividad física y salud en la carrera de pedagogía de los idiomas nacionales y extranjeros de la ULEAM. [Tesis de Pregrado

Universidad LAICA "ELOY ALFARO " DE MANABÍ].

<https://repositorio.uleam.edu.ec/bitstream/am/123456789/2032/1/ULEAM-ED.FIS-0044.pdf>

Maza-Ávila, F.,

Caneda-Bermejo, M y Vivas-Castillo, A. (2022). Hábitos alimenticios y sus

efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura.

Psicogente, 25(47), 110-140. Epub

May 01, 2022.

<https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>

Mello MVFAM, Andrade RF,

Otero LM, Cárdenas AMC, Silva SR.

Risk factors associated with diabetes in primary school students in the

Amazon region of Brazil. *Invest Educ Enferm*. 2013;31(3): 433-441.

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/iee/article/download/17605/15173?inline=1>

Montero Bravo, A., Úbeda

Martín, N y García González, A..

(2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de

estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales.

Nutrición Hospitalaria, 21(4),

466-473.

<http://scielo.isciii.es/scielo.php?script>

=sci_arttext&pid=S0212-1611200600
0700004&lng=es&tlng=es.

Neutzling MB, Araújo CL,
Vieira MF, Hallal PC, Menezes AM.
Frequency of high-fat and low-fiber
diets among adolescents. *Rev Saude
Pública*. 2007;(41):336-42.
[https://www.scielosp.org/pdf/rsp/v41n
3/5648.pdf](https://www.scielosp.org/pdf/rsp/v41n3/5648.pdf)

Organización Mundial de la
Salud [OMS] (1946).Official records
of the world health organization. 2
summary report on proceedings
minutes and final acts of the
international health conference held in
new york from 19 june to 22 july
1946.
[https://apps.who.int/iris/bitstream/han
dle/10665/85573/Official_record2_en
g.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85573/Official_record2_eng.pdf)

Organización Mundial de la
Salud [OMS]. (2018).Alimentación
Sana.
[https://www.who.int/es/news-room/fa
ct-sheets/detail/healthy-diet](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet)

Organización Mundial de la
Salud. (2021). *Malnutrición*.
Organización Mundial de la Salud.
[https://www.who.int/es/news-room/fac
t-sheets/detail/malnutrition](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition)

Organización Panamericana de
la Salud. (s.f). Enfermedades no
transmisibles.
[https://www.paho.org/es/temas/enferm
edades-no-transmisibles](https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles)

Paillacho Chamorro, J. E., y
Solano Andrade, C. E. (2011). Hábitos
alimentarios y su relación con los
factores sociales y estilo de vida de
los profesionales del volante de la
Coop. 28 de septiembre de la Ciudad
de Ibarra [Universidad Técnica del
norte].
[http://repositorio.utn.edu.ec/handle/12
3456789/663](http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/663)

Plaza-Torres, JF,
Martínez-Sánchez, JA y
Navarro-Suay, R. (2022). Hábitos
alimenticios, estilos de vida y riesgos
para la salud. Estudio en una

población militar. *Sanidad Militar*, 78(2), 74-81. Epub 20 de enero de 2023. <https://dx.doi.org/10.4321/s1887-85712022000200004>

Porto-Arias, J. J., Lorenzo, T., Lamas, A., Regal, P., Cardelle-Cobas, A. y Cepeda, A. (2018). Food patterns and nutritional assessment in Galician university students. *Journal of Physiology and Biochemistry*, 74(1), 119-126. <https://doi.org/10.1007/s13105-017-0582-0>

Quintana Salinas, Margot Rosario. (2016). Benefits and barriers to the consumption of foods of animal origin perceived by pregnant women of different socioeconomic status in Lima. *Anales de la Facultad de Medicina*, 77(4), 351-356. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832016000400006&lng=es&tlng=en.

Real Academia de la Lengua Española. (2014), 23.^a edición del

Diccionario de la lengua española.edición del tricentenario <https://dle.rae.es/docs/DLE-Edici%C3%B3n-del-Tricentenario.pdf>

Rizo-Baeza MM, Gonzalez-Brauer NG, Cortes E. Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de ciencias de la salud. *Nutri Hosp*. 2014;29(1):153-7. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.29.1.6761>

Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A. y Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1-12. <http://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1535/344>

Salcedo I y Alzate Soto M. (2022). Estilos de vida y actividad física como factores de recuperación por covid-19 en universidad de colombia. <https://acortar.link/TLbFLV>

Schnettler B, Denegri M,
Miranda H, Sepúlveda J, Orellana L y
Paiva G. Hábitos alimentarios y
bienestar subjetivo en estudiantes
universitarios del sur de Chile. *Nutr
Hosp.* 2013;28(6):2221-8.
[http://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.
6.6751](http://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.6.6751)

Slater, J. J., & Mudryj, A. N.
(2016). Self-Perceived Eating Habits
and Food Skills of Canadians. *Journal
of Nutrition Education and Behavior*,
48(7), 486-495. e1.
[https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.04.
397](https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.04.397)

Tobar-Vargas, L.,
Vásquez-Cardoso, S y
Bautista-Muñoz, L. (2005).
Descripción De Hábitos Y
Comportamientos Alimentarios De
Los Estudiantes De La Facultad De
Ciencias De La Pontificia Universidad
Javeriana - 2005. *Revista de la
Facultad de Ciencias* 13 (1), 55-63.

[https://revistas.javeriana.edu.co/index.
php/scientarium/article/view/1455](https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/scientarium/article/view/1455)

Torrell Judith (2021). Bebidas
que hidratan además del agua. Blog
MAPFRE.
[https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y
-mente/habitos-saludables/bebidas-hid
ratacion-distintas-agua/](https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/habitos-saludables/bebidas-hidratacion-distintas-agua/)

Contenido en proteínas y perfil
aminoacídico de la carne. (2021).
Carne y Salud.
[https://carneysalud.com/importancia-p
roteinas-de-la-carne-y-perfil-aminoaci
dico/#:~:text=La%20carne%20est%C
3%A1%20principalmente%20compue
sta,de%20prote%C3%ADnas%20de%
20origen%20vegetal.](https://carneysalud.com/importancia-proteinas-de-la-carne-y-perfil-aminoacido/#:~:text=La%20carne%20est%C3%A1%20principalmente%20compuesta,de%20prote%C3%ADnas%20de%20origen%20vegetal.)

Varo, J., Martínez, A y
Martínez, M. (2003). Beneficios de la
actividad física y riesgos del
sedentarismo. *Medicina Clínica*
(Barcelona), 121(17), 665-672.
[https://doi.org/10.1016/S0025-7753\(0
3\)74054-8](https://doi.org/10.1016/S0025-7753(03)74054-8)

Anexos

Anexo 1: Elaboración del Instrumento: formulación de encuesta



HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL DEL PROGRAMA DE SEGURIDAD SOCIAL EN LA CORPORACIÓN UNIFICADA NACIONAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR -REGIONAL SUCRE

Formulario de encuestas a los estudiantes del programa administración de seguridad social (CUN) jornada nocturna, sobre sus hábitos alimenticios y actividad física desarrollada.

-Objetivo General Del Proyecto: Conocer los hábitos alimenticios que poseen los estudiantes del programa de Administración de la Seguridad Social de la Corporación Unificada de Educación Superior, Regional Sucre, con el fin de mejorar las prácticas alimenticias necesarias para una vida sana y saludable.

1. Información General

Nombre y apellidos: _____

Correo: _____

Semestre: _____

Tienes alguna enfermedad base ¿Cuál? _____

Si posee dicha enfermedad ¿Realizas tratamiento? _____

2. Información Específica

Responda cada uno de los siguientes enunciados y evalúe el nivel de acuerdo o desacuerdo, en relación a los hábitos alimenticios y la actividad física teniendo en cuenta como lo aplicas en tu vida. El cuestionario está conformado por afirmaciones. Cada afirmación tiene un cuadro para ser marcado con una equis (X) con la que debe seleccionar la opción que considere conveniente de acuerdo a la escala que se muestra a continuación:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------|--------------|---------|------------|----------------|
| Siempre | Casi siempre | A veces | Casi nunca | No me interesa |

| No | Afirmaciones | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Observación |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|-------------|
| Hábitos Alimenticios | | | | | | | |
| 1 | Al momento de consumir los alimentos tienes en cuenta su sabor, precio, contenido nutricional y presentación | | | | | | |
| 2 | Los alimentos en el hogar se preparan teniendo el cuidado de la salud | | | | | | |
| 3 | Sientes que has tratado de evitar algún alimento por gusto, salud o no conocerlo. | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 4 | Se dedica tiempo para indagar respecto al contenido nutricional de los alimentos y los beneficios que aporta a la salud | | | | | | |
| 5 | Sueles consumir comida chatarra | | | | | | |
| 6 | Incluyes vegetales en tus alimentos. | | | | | | |
| 7 | Consumes bebidas hidratantes (ejemplo agua, jugo de naranja, entre otras) | | | | | | |
| 8 | Consumes bebidas alcohólicas | | | | | | |
| 9 | Incluyes carnes en tus comidas diarias | | | | | | |
| 10 | Tipos de carnes que se consumen | | | | | | |
| 11 | Durante la jornada académica consumes alimentos | | | | | | |
| 12 | Consideras necesario mejorar tus hábitos alimenticios | | | | | | |
| Actividad física. | | | | | | | |
| 13 | Te sientes interesado en realizar actividad física | | | | | | |
| 14 | Sientes satisfacción por tu peso | | | | | | |
| 15 | Conoces los beneficios que brinda a la salud realizar ejercicios físicos | | | | | | |
| 16 | Sueles realizar actividad física | | | | | | |
| 17 | Sientes pereza al momento de realizar Actividad física | | | | | | |
| 18 | Contar con una dieta balanceada aporta al bienestar físico. | | | | | | |
| 19 | Bienestar universitario presenta propuestas para el mejoramiento de la actividad física. | | | | | | |
| 20 | Recibes orientación respecto al cuidado de la salud física de instructores externos. | | | | | | |

Anexo 2: Elaboración del Instrumento: entrevista semiestructurada.



HABITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE ADMINISTRACION DE LA SEGURIDAD SOCIAL EN LA CORPORACIÓN UNIFICADA NACIONAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR - REGIONAL SUCRE

Entrevista semiestructurada

Introducción

Es de vital importancia tener en cuenta que los hábitos de alimentación y las actividades físicas son complementarios y el desarrollo de estas a temprana edad determina un factor de prevención a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles.

Objetivo

Conocer los hábitos alimenticios que poseen los estudiantes del programa de Administración de la Seguridad Social de la Corporación Unificada de Nacional de Educación Superior CUN Regional Sucre, con el fin de mejorar las prácticas alimenticias necesarias para una vida sana y saludable.

Método

Se tendrá en cuenta el pensamiento autocritico de cada estudiante encuestado, libre de dar todos los puntos de vistas para dar respuesta a cada una de las preguntas dándole se basa parte de sus hábitos alimenticios y sobre su salud.

Cuestionario

1. ¿Cuántas veces comes al día?
2. ¿Cuántas veces comes en la calle durante la semana?
3. ¿Cuál crees es la relación que existe entre salud y nutrición?
4. ¿Cuáles son tus alimentos preferidos y por qué?
5. ¿Qué alimentos incluyes regularmente en tus comidas?
6. ¿Sabes que es una comida balanceada ?
7. ¿Realizas actividad física o practicas algún deporte?
8. ¿Con que frecuencias realizas alguna actividad física?
9. ¿Cuál crees que es el tiempo mínimo para la realización de ejercicios?
10. ¿Principal razón por la que realizas actividad física?

Anexo 3: Operacionalización de las variables

| OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------|----------------------|
| HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL DEL PROGRAMA DE ADMINISTRACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL EN LA CORPORACIÓN UNIFICADA NACIONAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR -REGIONAL SUCRE | | | | |
| VARIABLE O CATEGORÍA | DEFINICIÓN CONCEPTUAL | DIMENSIÓN | INDICADOR | INSTRUMENTO |
| Hábitos alimenticios | Los hábitos alimenticios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales. El proceso de adquisición de los hábitos alimenticios comienza en la familia. (Fundación Española De La Nutrición [FEN], 2014) | Enfermedad base | Tipo de enfermedad | Encuesta Instrumento |
| | | | Tipo de tratamiento | |
| | | | Rutina de ejercicios | |
| | | Hábitos alimenticios | Consumo de Alimentos | |
| | | | Tipos de Bebidas | |
| | | Actividad física | Horarios de Alimentación | |
| | | | Beneficios de la actividad física | |
| | | | Masa Corporal | |