



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA**

TEMA:

**Hábitos alimenticios en los internos de enfermería de la
Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Año
2020.**

AUTORAS:

**Jiménez Jiménez, María Adriana
Morales Ochoa, Andrea Del Carmen**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

TUTORA:

Geny Margoth, Rivera Salazar

Guayaquil, Ecuador

2020



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación, fue realizado en su totalidad por **Jiménez Jiménez, María Adriana** y **Morales Ochoa, Andrea Del Carmen** como requerimiento para la obtención del título de **LICENCIADA EN ENFERMERÍA**.

TUTORA

f. _____

LCDA. RIVERASALAZAR, GENY MARGOTH.MGS

DIRECTORA DE LA CARRERA

f. _____

LCDA.MENDOZA VINCES, ANGELA OVILDA.MGS

Guayaquil, 31 de agosto del 2020



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, **Jiménez Jiménez, María Adriana**

DECLARO QUE:

El Trabajo de Titulación, **Hábitos alimenticios en los internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Año 2020**, previo a la obtención del título de **LICENCIADA EN ENFERMERÍA**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, 31 de agosto del 2020

AUTORES

f. _____

Jiménez Jiménez, María Adriana



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, **Morales Ochoa, Andrea Del Carmen.**

DECLARO QUE:

El Trabajo de Titulación, **Hábitos alimenticios en los internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Año 2020**, previo a la obtención del título de **LICENCIADA EN ENFERMERÍA**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, 31 de agosto del 2020

AUTORA:

f. Andrea Morales O.

Morales Ochoa, Andrea Del Carmen



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERIA

AUTORIZACIÓN

Yo, **Jiménez Jiménez, María Adriana.**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Hábitos alimenticios en los internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Año 2020**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, 31 de agosto del 2020

AUTORA:

f. _____

Jiménez Jiménez, María Adriana



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERIA

AUTORIZACIÓN

Yo, **Morales Ochoa, Andrea Del Carmen**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Hábitos alimenticios en los internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Año 2020**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, 31 de agosto del 2020

AUTORA:

f. Andrea Morales O.

Morales Ochoa, Andrea Del Carmen

REPORTE DE URKUND

URKUND

Documento [UTT JIMÉNEZ - MORALES.pdf](#) (D78750801)

Presentado 2020-09-07 21:37 (-05:00)

Presentado por adrianajj97@gmail.com

Recibido martha.holguin01.ucsg@analysis.orkund.com

Mensaje UTT corrección urkund 2 [Mostrar el mensaje completo](#)

0% de estas 23 páginas, se componen de texto presente en 0 fuentes.

2 FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS CARRERA DE ENFERMERÍA TEMA: Hábitos alimenticios en los internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Año 2020. AUTORAS: Jiménez Jiménez, María Adriana Morales Ochoa, Andrea Del Carmen Trabajo de titulación previo a la obtención del título de LICENCIADO EN ENFERMERÍA TUTORA: Geny Margoth, Rivera Salazar Guayaquil, Ecuador 2020

96% # 1 Activo

la Salud (OMS) los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida. (1)

Una correcta alimentación, junto con actividad física ayuda a nuestros cuerpos mantenernos fuertes y saludables. Según un informe emitido por la revista de salud Vive, advirtió que la mala alimentación se ha convertido en una nueva normalidad, que en la actualidad afecta a una de cada tres personas en el mundo, proporcionando desnutrición, obesidad y enfermedades como la

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios antes que todo, porque darme la oportunidad de la vida, por permitirme crecer en una familia amorosa, que me cuida, me ama y aconseja. A mis padres, que no pueden estar físicamente presentes, pero siempre vivirán en mi corazón. A todos mis amigos por el acompañamiento durante esta larga trayectoria estudiantil, por estar en mis alegrías y tristezas, por todos los momentos compartidos.

Gracias a mis maestros que, a lo largo de mi etapa estudiantil, me enseñaron que enfermería es mucho más que una carrera, es vocación servicio y amor. A mi amiga y compañera de tesis. Gracias por las risas en medio de la angustia y estrés. Eres la mejor.

A nuestra tutora, Lcda. Geny Rivera Salazar quien nos dirigió y acompañó en cada avance de este trabajo de titulación, gracias por todo el apoyo, paciencia y confianza.

María Adriana Jiménez

Quiero agradecer a Dios por sus bendiciones, a mis padres por el amor y apoyo incondicional, por estar al tanto en cada paso que doy, por guiarme y ser pilares fundamentales en mi vida. A mis hermanos que siempre han estado pendientes, ayudándome, motivándome para poder culminar mi formación académica, por darme lo que más aprecio que son mis sobrinos; por ello todos mis logros se los dedico a mi familia. También agradezco a las personas que fueron participes en el transcurso de mi vida no solo académica también social en su tiempo cumplieron un papel importante. A mi compañera de tesis por ser una maravillosa persona y poder compartir esta hermosa amistad.

Andrea Del Carmen Morales

DEDICATORIA

Para mi familia; cada uno de ellos que me han ayudado a salir adelante, que me han ayudado a vencer los obstáculos de la vida y me alentaron a continuar cuando parecía que me quería rendir.

A mis amigos, todos ellos; aquellos que fueron un apoyo emocional durante toda mi etapa estudiantil. Son parte esencial de mí día a día.

María Adriana Jiménez

Este trabajo está lleno de regocijo, amor y esperanzas está dedicado para las personas más esenciales y fundamentales en mí vida que es mi familia.

Andrea Del Carmen Morales



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE
GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA**

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

LCDA. ANGELA OVILDA MENDOZA VINCES.MGS
DIRECTORA DE CARRERA

f. _____

LCDA. MARTHA LORENA HOLGUIN JIMENEZ, MGS
COORDINADORA DE UNIDAD DE TITULACIÓN

f. _____

LCDA. GENY MARGOTH RIVERA SALAZAR, MGS
TUTORA

f. _____

LCDA. ANGELA OVILDA MENDOZA VINCES, MGS
OPONENTE

ÍNDICE

Resumen	XIII
Abstract.....	XIV
Introducción	2
Capítulo I	5
Planteamiento Del Problema	5
Preguntas De Investigación.....	7
Justificación	8
Objetivos.....	10
Objetivo General	10
Objetivos Específicos	10
Capítulo II	11
Fundamentación Conceptual	11
2.1. Antecedentes De La Investigación.	11
2.2. Marco Teórico.....	15
2.2.1. Hábitos Alimenticios	17
2.2.2. Hábitos Alimenticios Saludables.....	19
2.2.2.1. Factores Que Influyen En Los Hábitos Alimenticios.....	19
2.2.2.2. Importancia De Las Comidas	20
2.2.3. Grupos Alimenticios.....	22
2.2.3. Hábitos Alimenticios No Saludables	26
2.2.4. Causas Que Repercuten En Los Hábitos Alimenticios Saludables.....	27
2.2.5. Antecedentes Gastrointestinales	29
2.2.6. Recomendaciones Nutricionales	30
2.2. Marco Conceptual.....	31
2.3. Marco Legal.....	32
Capítulo III	34
Diseño De La Investigación	34
Materiales Y Métodos.....	34
Tipo De Estudio	34
Técnica De Procesamiento Y Análisis De Datos:	34
Variables Generales Y Operacionalización.....	37
Presentación Y Analisis De Resultados.....	41
Discusión	57
Conclusiones	61

Recomendaciones	63
Referencias.....	64
Anexos.....	69
Consentimiento Informado.....	70
Cuestionario De Recolección De Información	71
Declaración Y Autorización	48
Repositorio Nacional En Ciencia Y Tecnología	49

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Beneficios para la salud humana del consumo de frutas y verduras.....	22
--	----

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Edad.....	41
Gráfico 2. Sexo	42
Gráfico 3. Estado civil	43
Gráfico 4. Lugar de rotación	44
Gráfico 5. Enfermedad gastrointestinal.....	45
Gráfico 6. Lugar donde consume alimentos	46
Gráfico 7. Frecuencia del consumo de frutas y verduras en el hogar ..	47
Gráfico 8. Frecuencia del consumo de embutidos y enlatados.....	48
Gráfico 9. Frecuencia del consumo de frutas y verduras en el lugar de rotación.....	49
Gráfico 10. Frecuencia del consumo de comida rápida.....	50
Gráfico 11. Consumo de comida preparada en casa en su lugar de rotación.....	51
Gráfico 12. Consumo ricos en carbohidratos.....	52
Gráfico 13. Comidas al día.	53
Gráfico 14. Estilos de vida.	54
Gráfico 15. Consumo de alimentos en horarios establecidos	55
Gráfico 16. Disponibilidad de tiempo en la preparación de alimentos..	56

RESUMEN

Muchos estudios evidencian la necesidad del individuo de tener hábitos alimenticios saludables, determinante de la salud de tiene gran impacto en el estado nutricional de los jóvenes estudiantes cuyos resultados se reflejan en el rendimiento académico y que en algún momento dentro de su entorno laboral se ven obligados al consumo de diferentes tipos de alimentos. Sin embargo, esta etapa de sus prácticas pre profesionales se obtiene nuevos hábitos nutricionales, realidad que atraviesan los internos debido a múltiples causas tendientes a adquirir un mal hábito en su alimentación. **Objetivo:** determinar los hábitos alimenticios que tienen los internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. **Metodología:** estudio descriptivo, cuantitativo, de corte transversal y prospectivo. La población y muestra fueron 109 internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, siendo utilizado un cuestionario de 17 preguntas. Entre los **resultados** obtenidos tenemos que el 74% de la población es de sexo femenino, el 83% de 20 a 29 años de edad y tan solo el 26% ingieren las tres comidas principales del día, la mayoría consumen diferentes tipos de alimentos cuya consecuencia es un inadecuado estilo de vida. En **conclusión**, se aprecia que la mayoría de los participantes tienen una disposición inadecuada a obtener hábitos alimenticios que favorezca al mantenimiento de un estilo de vida saludable.

Palabras Clave: *hábitos alimenticios, internos, enfermería, universidad.*

ABSTRACT

Many studies show the need of the individual to have healthy eating habits, a determinant of health that has a great impact on the nutritional status of young students whose results are reflected in academic performance and that at some point within their work environment they are forced to the consumption of different types of food. However, at this stage of their pre-professional practices, new nutritional habits are obtained, a reality that inmates go through due to multiple causes that tend to acquire a bad habit in their diet. **Objective:** to determine the eating habits of the nursing interns of the Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. **Methodology:** descriptive, quantitative, cross-sectional and prospective study. The population and sample were 109 nursing interns from the Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, using a questionnaire with 17 question. Among the **results** obtained we have that 74% of the population is female, 83% between 20 and 29 years of age and only 26% eat the three main meals of the day, the majority consume different types of food whose consequence it is an inappropriate lifestyle. In **conclusion**, it is appreciated that the majority of the participants have an inadequate disposition to obtain eating habits that favor the maintenance of a healthy lifestyle.

Key Words: eating habits, interns, nursing, university.

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida (1). Una correcta alimentación, junto con actividad física ayuda a nuestros cuerpos mantenernos fuertes y saludables.

Según un informe emitido por la revista de salud *Vive*, advirtió que la mala alimentación se ha convertido en una nueva normalidad, que en la actualidad afecta a una de cada tres personas en el mundo, proporcionando desnutrición, obesidad y enfermedades como la diabetes. Un tercio de la población mundial, es decir el 44% de los países, presentaron niveles muy graves de desnutrición y obesidad, lo que significa un serio problema de salud pública, así lo precisa el reporte elaborado por el Instituto Internacional de Investigaciones sobre Políticas Alimenticias. (2)

En España, los problemas derivados de una mala alimentación están creciendo en la población infantil, adolescente y adulta joven. Se ha estimado en un 38,6% la prevalencia del sobrepeso/obesidad en la población menor de 17 años, y en un 26,8% entre la población universitaria (3). El incremento en los estados deficientes de salud, la modificación en los patrones conductuales, principalmente por la incorporación de hábitos alimentarios y de vida nocivos, son resultado de los ajustes a la vida escolar de los estudiantes universitarios, en la que intervienen varios factores como el desconocimiento nutricional, la diversidad de actividades académicas y la permanencia por un mayor número de horas en el centro escolar. (4)

Durante la etapa universitaria se adquieren hábitos que en la mayoría de los casos se mantienen en la edad adulta, por lo que los estudiantes universitarios corresponden a una población clave para las actividades de promoción y prevención en salud, ya que los estilos de vida de éstos intervienen directamente en su desarrollo físico, psíquico y mental. (5) Así, la población universitaria, con edades comprendidas entre los 18 y los 23 años aproximadamente, se considera un colectivo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional ya que comienza a responsabilizarse de su alimentación y atraviesa un período crítico en la consolidación de hábitos y conductas alimentarias, importantes para la salud futura. (6)

Según un estudio realizado por la Universidad Michoacana de San Nicolás de Yucatán, México, en los estudiantes de enfermería, encontraron que el 18 % de esta población presentó sobrepeso en un rango de 25 a 26.9 kg/m², mientras que 28 % de los estudiantes presentaron obesidad con un índice de masa corporal (IMC) mayor de 27 kg/m². (4) Los jóvenes universitarios necesitan consolidar buenos hábitos alimentarios basados en una adecuada selección de alimentos, los cuales constituyen un factor de fundamental importancia para mantener un buen estado de salud y prevenir enfermedades. (7)

De acuerdo a un estudio realizado por la Universidad Técnica del Norte en Ibarra, Ecuador, referente a la mala alimentación en los estudiantes, en este proyecto se ha tomado como población de estudio a los Internos de la Carrera de Enfermería para evaluar sus hábitos alimenticios en esta etapa tan vulnerable y así poder determinar los problemas de salud que estos ocasionan y el impacto que tiene en la mencionada población. El sobrepeso u obesidad donde más de la mitad lo señala como uno de los más evidentes dentro de su realidad, seguido por la mala nutrición en un casi 40% dato que resulta de suma importancia. El sedentarismo en tercer lugar con un total de 22 individuos y el estreñimiento con 16 respectivamente. Los estudiantes entienden que una deficiente o abundante alimentación afecta directamente a la salud. (8)

En efecto, podemos considerar por medio de resultados obtenidos de diferentes estudios que la población universitaria, en especial de la carrera de enfermería, no poseen los hábitos alimenticios necesarios y adecuados para tener una buena salud. Los internos durante las guardias presentan diferentes factores de riesgo que atentan con su buena salud, caracterizados por omitir comidas importantes durante el día, excesivo consumo de comidas rápidas, alimentos con alto consumo en grasas saturadas, azúcares o carbohidratos, por el cual pueden desarrollar trastornos digestivos como por ejemplo la acidez, gastritis, entre otros, esto es debido a que no tienen horarios adecuados para su alimentación.

Para este estudio se necesita información válida y confiable la cual fue extraída de libros, revistas y tesis de otros autores. Este proyecto incluye una encuesta realizada a los internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. En la presente estudio se realizará por medio de una encuesta en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, situada al norte de la ciudad de Guayaquil, donde los internos de enfermería serán encuestados. Los resultados de dichas encuestas serán analizadas correctamente presentado los datos estadísticos en forma de tablas y barras de datos.

Esta investigación se compone de los siguientes capítulos:

Capítulo I: Planteamiento del Problema, Preguntas de Investigación, Justificación y Objetivos.

Capítulo II: Fundamentación Conceptual; Fundamento Legal

Capítulo III: Metodología; Diseño de Investigación, Variable de Estudio, Variables Generales y Operacionalización, Presentación y Análisis de Resultados; Discusión, Conclusiones, Recomendaciones, Anexos y Referencias Bibliográficas.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Para muchos estudiantes de enfermería, el paso desde las prácticas formativas hacia las pre profesionales se constituyen en un cambio relevante de trascendental importancia cargada de múltiples exigencias desde lo académico hasta lo asistencial, donde debemos cumplir con horarios rotativos de diferentes turnos tanto en el día como en la noche, además del trabajo asistencial y en lo comunitario, se requiere gasto de energía, esfuerzo físico, debido a que permanecemos largas horas de pie, sumado a ello la alta demanda de pacientes y el déficit del personal de enfermería para el cuidado, que en muchas ocasiones hacen que el interno la mayoría de las veces, disponga de poco tiempo para hacer un espacio entre una y otra de las múltiples funciones algunas propias y otras delegadas para poder alimentarnos y toca esperar hasta la hora de la comida que nos brindan de los horarios establecidos por las instituciones hospitalarias, e incluso el tipo de alimentación que brindan en los hospitales para todos colaboradores de la instituciones de la salud es insuficiente a la carga proteicas de nutrientes, legumbres, verduras y frutas que el cuerpo requiere para un alto rendimiento y óptimo desempeño.

Así mismo, la alimentación se ha visto afectada por la crisis de la pandemia del SARS-CoV-2, conllevando al temor por parte del interno de contagiarse en tan solo ir al comedor para servirnos la comida que nos brindan en las instituciones, en cambio se opta por llevar alimentos rápidos, otras veces en la cafetería se compra productos no nutritivos que no han sido “manipulados por muchas personas“, por otro parte a esto se le suman los problemas, el stress, temor, ansiedad y otros factores desencadenantes que conllevan a poder adquirir malos hábitos alimenticios durante esta etapa de prácticas pre profesionales.

Además, otros factores de riesgos a destacar como el sedentarismo, que como resultado causa deterioro de la salud y por lo tanto propende a la

posible aparición de enfermedades a mediano plazo desencadenando gastritis, colitis, bajo peso, sobrepeso y obesidad como consecuencia de estos malos hábitos alimenticios. Dado a que el estilo de vida de los internos los lleva con frecuencia a comer fuera de casa, suprimiendo o restringiendo comidas, que son reemplazadas muchas veces por ingestas de piqueos, gaseosas, jugos procesados, snacks, entre las comidas principales, con bajo poder nutritivo y alto valor calórico.

Este trabajo investigativo está alineado con las líneas de investigación planteadas por la Carrera de Enfermería por la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil que es; Nutrición y la consecuente sublínea de investigación; Conocimientos y prácticas nutricionales en la sociedad. De igual modo, en los últimos años se ha demostrado que los hábitos alimentarios y la actividad física son factores que determinan la mal nutrición, sobrepeso y obesidad, cuyos resultados es el incremento o disminución de la masa corporal en los internos de enfermería que la mayoría son jóvenes adultos.

Este estudio pretende determinar los hábitos alimenticios de los internos de la Carrera de Enfermería la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, lo cual nos permitirá conocer las causas, los tipos de alimentos que consumen durante sus prácticas pre profesionales, los hábitos alimenticios que tienen y que pone en riesgo su salud y por ende su vida.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son los hábitos alimenticios que tienen en los internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, año 2020?

¿Qué características tienen los internos de la carrera de enfermería de Universidad Católica de Santiago de Guayaquil?

¿Qué tipo de alimentos consumen los internos de enfermería?

¿Cuáles son los hábitos alimenticios que tienen los internos de enfermería?

¿Cuáles son las causas que repercuten en los hábitos alimenticios saludables?

JUSTIFICACIÓN

Los alimentos que ingieren los estudiantes universitarios, principalmente los internos de enfermería deben contener todos los nutrientes ser los adecuados para su correcto desarrollo intelectual, ya que promueve la formación de hábitos alimenticios saludables previniéndolos de futuras patologías y asegurándolos en su rendimiento laboral. Por otro lado, la realidad que atraviesan los internos, es decir la sobrecarga de requerimientos, presiones, estrés, entre otros, por consecuencia hacen que no tengan como prioridad su alimentación, conllevándolos a adquirir malos hábitos alimenticios.

Sabiendo que el tipo de trabajo realizado, las largas jornadas de trabajo, estar de pie pendientes de nuestros pacientes, pues esto demanda de mucha energía tanto física como mental e intelectual, por consiguiente el ingerir los alimentos recomendados dentro de la pirámide nutricional es lo conveniente, cuyos beneficios se verán reflejados en el rendimiento del estudiante desde lo personal, laboral y académico, todo esto tiende a que el estudiante se destaque en todos los aspectos, que en los procesos de enseñanza y aprendizaje pueda estar concentrado para adquirir las competencias que tributan al perfil de egreso como futuros profesionales de la salud, además la búsqueda de información actualizada y confiable para brindar un mejor servicio en nuestras prácticas pre profesionales con los conocimientos adquiridos, por ello es preciso conocer la importancia de los hábitos alimenticios motivo de nuestro trabajo de investigación.

El presente estudio estuvo enfocado en determinar los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil con respecto a la adquisición de hábitos alimentarios inadecuados en su última etapa de estudio. En efecto muestran que los estudiantes tienden a cambiar los horarios para ingerir sus alimentos debido a las múltiples responsabilidades académicas, horarios de clases, largas jornadas de guardias, que no escogen sus alimentos, sino que algunos tienen sus provisiones adquiridos en tiendas o paradas de

buses en el tiempo que se movilizan a sus áreas asistenciales y otros esperan salir de sus turnos para ir a sus casas a comer. Se destaca también que en los últimos meses con motivo de la pandemia por COVID19 los internos cumplen con largas jornadas de trabajos por lo que muchas de las veces la comida que les brindan en los hospitales no es del agrado de la mayoría.

Es fundamental reconocer los aspectos que influyen en la alimentación inadecuada para conseguir una mejor calidad de vida, prevenir y proveer el desarrollo de patologías asociadas por consecuencias de la adquisición de hábitos alimenticios. Este estudio tendiente a determinar cuáles son estos hábitos alimenticios, tipos de alimentos que consumen los internos, causas y los problemas que deterioran la salud e implican su retroceso, evaluando su impacto, además recalcando su importancia y su rol en la prevención y promoción de la salud, con el fin informar y demostrar a la población en general que existe este tipo de problemática que pone en riesgo a la salud.

Este trabajo de investigación es viable porque cuenta con los fundamentos teóricos que validan la presente investigación de la misma manera es pertinente ya que se cuenta con el apoyo de la dirección de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil y de los participantes para poder llevar a cabo este estudio, además cumple con los aspectos éticos y legales, los recursos materiales y financieros son proporcionados por las autoras. Esta investigación es de gran impacto para la Facultad de Ciencias Médicas ya que los resultados contribuirán a que los futuros internos tengan acceso a esta información y podrán tomar las debidas precauciones basados en las respectivas conclusiones y recomendaciones.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar los hábitos alimenticios que tienen los internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Año 2020.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Caracterizar a los internos de la carrera de enfermería de Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.
2. Identificar qué tipos de alimentos consumen los internos de enfermería.
3. Describir los hábitos alimenticios que tienen los internos.
4. Establecer las causas que repercuten en los hábitos alimenticios saludables.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTACIÓN CONCEPTUAL

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.

1. Catillo y Flores (2018) en su tesis_Los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de un total del 100% (30), 56.7%(17) tiene hábitos alimenticios inadecuados y 43.3% (13) tiene hábitos alimenticios adecuados; en cuanto a manifestaciones clínicas de gastritis, 66.7%(20) presentan manifestaciones clínicas de gastritis, 33.3%(10) no presenta manifestaciones clínicas de gastritis y en lo referente a los hábitos alimenticios y relación manifestaciones clínicas de gastritis en los internos; 56.7%(17) tienen hábitos alimentarios no saludables y presentan manifestaciones clínicas de gastritis, 43.3 %(13) tienen hábitos alimenticios saludables de las cuales el 10 % presentan manifestaciones clínicas de gastritis y 33.3 % (10) no presentan manifestación clínica de gastritis. (9)
2. Vera (2017) en su tesis de “Estilos de vida de Internos de Enfermería de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte, Comas-Carabayllo Independencia”, revelan que el estilo de vida de los internos es no saludable en un 51.1% y solo el 48.9% presenta un estilo de vida saludable. Al analizar según dimensiones se obtuvieron estilos no saludables; en la dimensión nutrición se obtuvo un estilo no saludable del 60% y únicamente el 40% goza de estilo saludable, en la dimensión ejercicio se obtuvo un 66.7% estilo no saludable y el 33.3% presenta estilo saludable, en la dimensión responsabilidad en salud se obtuvo un 55.6% no saludable y un 44.4% saludable, en la dimensión manejo del estrés 51.1% no saludable y salvo el 48.9% saludable. (10)

3. Briceño (2018) en su tesis de “Estilos de vida y su rendimiento laboral de los Internos de Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo - 2018” tiene como objetivo determinar la relación que existe entre los estilos de vida y su rendimiento laboral, el diseño metodológico empleado fue no experimental, teniendo un tipo de estudio prospectivo – descriptivo, se trabajó una muestra de 66 internos de Enfermería. Resultados: los internos de enfermería presentan un estilo de vida adecuado, es decir un 97% (64), mientras que un 3 % (2) presenta un estilo de vida no adecuado, en cuanto a la variable de rendimiento laboral se obtuvo que un 100% (66) de la población muestra un adecuado rendimiento laboral. Medios y materiales, es cualitativa – ordinal. Para determinar los estilos de vida se empleó un cuestionario sobre los estilos de vida según dimensiones elaborado por Nola Pender y para determinar el rendimiento laboral se empleó cuestionario sobre rendimiento laboral elaborado por Rocca. Conclusión: Los estilos de vida de los internos de enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo en el año 2018, son adecuados (97%). El rendimiento laboral de los Internos de Enfermería del Hospital Regional Docente de Trujillo en el año 2018, es adecuado (100%). (11)

4. La revista nutrición hospitalaria en su estudio sobre hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria afirma que la comida y la cena en casa resultaron las comidas imprescindibles de los estudiantes encuestados mientras el desayuno y la merienda se omitían aproximadamente en un 20% de los casos. El patrón dietético obtenido se caracterizó por un consumo excesivo de carnes rojas (84%) y un consumo deficiente o muy deficiente de verduras (39,8%), cereales (92,6%) y frutas (73,9%). El consumo de alcohol en general resultó escaso, siendo la cerveza la bebida

más consumida y la mayor parte afirmaron también no ser fumadores habituales. Entre los fumadores habituales predominaron las mujeres. Un número considerable de estudiantes acostumbraban a realizar actividad física moderada o intensa tres o más veces a la semana, a pesar de que una proporción similar no suele realizar ningún tipo de actividad física de manera habitual. (12)

5. El estudio de Carrascal Oyarce Tavita en su tesis sobre Hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Amazonas – 2017 refiere que Los resultados fueron del 100% (128) estudiantes, el 55.5% (71) de los estudiantes tuvieron hábitos alimentarios adecuados y el 44.5% (57) tuvieron hábitos alimentarios inadecuados. Según la dimensión selección y preferencia de ingestión de alimentos se obtuvo que el 80.5% (103) tienen hábitos alimentarios inadecuados y el 19.5% (25) tienen hábitos alimentarios adecuados. Según la dimensión creencias y horario en la toma de alimentos el 76.6% (98) tienen hábitos alimentarios adecuados y el 23.4% (30) tienen hábitos alimentarios inadecuados. En conclusión: los hábitos alimenticios que predominó en los estudiantes universitarios de enfermería son adecuados. (13)

6. Por otro lado, Huerta Sonia y Flores Yolanda en su tesis sobre “Factores de riesgo sociodemográficos y estilos de vida de los internos de enfermería del hospital Víctor Ramos Guardia, Huaraz 2018” enfoca los resultados en relación a factores sociales, donde la mayoría son de estado civil soltero (a), trabajan y estudian, proceden de la sierra y viven conjuntamente con familiares directos, en cuanto a los factores demográficos, en su mayoría corresponden al grupo etario de 22 a 26 años, son de sexo

femenino y no tienen hijos, en relación a los estilos de vida no saludables mayormente corresponden: hábitos alimenticios, sueño, descanso y recreación, en tanto a los estilos de vida saludables, mayoritariamente presentan: actividad física, salud mental y autocuidado, en general, presentan estilos de vida no saludables un 73.8%, mientras que los que tienen estilos de vida saludable es el 26.2%, ninguno de los factores guardan relación con los estilos de vida; conclusión: se acepta la hipótesis nula la cual menciona que no existe relación entre las variables del estudio y se rechaza la hipótesis alterna. (14)

7. Fernandez Castillo Betsy asegura en su estudio sobre Hábitos alimenticios desde la diversidad cultural en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2019, que en lo que respecta a los hábitos alimenticios en los estudiantes de enfermería del total de 176 estudiantes, 133 estudiantes presentan hábitos alimenticios adecuados, este trabajo tiene una validez según el coeficiente de R de pearson $>$ de 0.20 y confiabilidad según Kuder Richardson 0.64. (15)

2.2. MARCO TEÓRICO

La conducta alimentaria, los hábitos alimentarios, patrones alimentarios o calidad alimentaria, se refiere, al “comportamiento normal relacionado con la alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos”, advirtiendo al respecto que en forma general los patrones alimentarios se forman y se aprenden, mediante un proceso que ocurre en los primeros años de vida, mas no se heredan. (9)

La nutrición en los primeros años de vida favorece el desarrollo físico y mental de todo ser vivo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS); los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida. La lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, como la reducción del riesgo de presentar sobrepeso y obesidad y de sufrir enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida. (1)

En América Latina actualmente se está experimentando importantes transformaciones en el campo nutricional. Diferentes países y regiones en el continente americano están cambiando respecto a problemas asociados a la alimentación, el sobrepeso y la obesidad pasaron a ser uno de los problemas más graves en el continente, estas enfermedades causados en cierta medida por el sedentarismo, los cambios en los hábitos alimenticios y el consumo de alimentos procesados, toman mayor relevancia en un continente que está en pleno desarrollo. (16)

La mayoría de estudios realizados en Ecuador, basados en el estado nutricional, se enfocan en datos como obesidad y sobrepeso, sin embargo, en sus resultados no muestran información sobre factores como hábitos alimenticios que llevan a presentar dicho estado de malnutrición. Teniendo en cuenta lo antes mencionado, es imperativo realizar investigaciones cuya línea principal de investigación sean los hábitos alimenticios, teniendo en cuenta que los jóvenes

universitarios desde, el ingreso a la institución de educación superior, inician una serie de cambios que alteran estilos de vidas. (2)

El paso de la vida escolar secundaria a la vida universitaria de muchos estudiantes es algo complicado, debido a que en la universidad experimentan un nivel de autonomía que nunca antes habían experimentado, no se tiene un control muy estricto por parte de los padres como lo hacían en el colegio. Lo que ellos buscan es que su hijo desarrolle la autodisciplina, que desarrolle sus actividades sin que nadie le diga lo que deben hacer, que utilice y disponga de su tiempo acorde a las exigencias de una vida universitaria. (17)

La población universitaria se caracteriza por tener estilos de vida y patrones alimentarios irregulares, el consumo elevado de “comida rápida”, bebidas con contenido alcohólico, seguimiento de dietas inadecuados y con baja densidad nutricional, son parte del régimen alimentario de los estudiantes. (2) Se considera un colectivo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional ya que comienza a responsabilizarse de su alimentación y atraviesa un período crítico en la consolidación de hábitos y conductas alimentarias. (6)

Este es el caso de los estudiantes y futuros profesionales de la salud durante la vida universitaria y el cumplimiento de sus guardias de turno conlleva a factores de riesgo para desarrollar alteraciones de salud tales como trastornos digestivos, musculares, de sueño, del carácter, actividad mental y relación social, siendo común que las alteraciones gastrointestinales como acidez, gastritis, entre otros, aparezcan generalmente por el hecho de que los trabajadores no poseen horarios adecuados para alimentarse.

Las guardias nocturnas son un factor de riesgo para el deterioro de la salud, esto es debido a que el sueño hace que nuestras hormonas del apetito se desorganicen causando hábitos alimenticios inadecuados conllevando a tener molestias y también trastornos gastrointestinales, sin embargo, las patologías más frecuentes asociadas es la gastritis, úlceras pépticas, entre otros. Esto se presenta regularmente a los

trabajadores que no se alimentan adecuadamente y tienden a tener un horario de alimentación inapropiado.

Dorothea Orem destaca el poder y valores de las personas involucradas en el cuidado de sí mismas señalando sus capacidades cognitivas, su autonomía para tomar decisiones para garantizar el funcionamiento y sus estructuras vitales, sus potencialidades para comprometerse en acciones de autocuidado de una manera intencionada e idealmente permanente para garantizar su vida y su bienestar. (18)

2.2.1. Hábitos alimenticios

Según la OMS; una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. (1) Los hábitos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud. Estas son el resultado de varias dimensiones entre personales, ambientales y sociales, que permanece en la persona desde su niñez. (5)

Los hábitos alimenticios también involucran el no consumir alimento alguno en horas que se deben consumir, —como posponer el desayuno para las 10 de la mañana, almorzar a las 3 de la tarde—; estas malas costumbres pueden generar trastornos metabólicos e indicios de gastritis aguda. Los horarios de los 3 alimentos básicos se deben cumplir y no se debieran alterar por ningún motivo. (17)

Algunos de los principales problemas asociados con los hábitos alimentarios y el estilo de vida, tanto en países industrializados como en los que están en vías de desarrollo, son los relacionados con el exceso de peso, la obesidad y la dislipidemia. (4)

El consumo excesivo de alimentos como las sopas instantáneas, harinas refinadas; que se encuentran más en las pizzas, pastas, galletas

y pasteles, comida rápida que contiene alta concentración de grasas de origen artificial, bebidas energéticas, papas fritas (las cuales tienen alto contenido de sal), refrescos procesados y la carne roja; pueden alterar la salud generando problemas estomacales, obesidad, diabetes, colesterol alto, triglicéridos elevados, enfermedades cardiovasculares y otros. (17)

El sobrepeso/obesidad afecta al 30% de niños en edad escolar y supera el 60% en los adultos de 19 a 60 años. La Dra. Gina Tambini, representante de la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS), indicó que el incremento de la epidemia de Enfermedades No Transmisibles (ENT) y sobrepeso/obesidad se atribuye, como uno de los principales factores, al cambio en el patrón de consumo de alimentos, que se viene observando en los últimos 30 años. (19)

La etapa universitaria, se caracteriza por un proceso de transición, de la adolescencia a la edad adulta, que conlleva un aumento de la independencia, la autonomía y la responsabilidad. En esta etapa se toman decisiones autónomas sobre el “cómo, qué, dónde y cuándo comer” y es, por lo tanto, crucial para establecer comportamientos y hábitos de salud para toda la vida, incluidos los patrones alimentarios saludables. No obstante, los universitarios, suelen consumir alimentos poco saludables y presentar hábitos de salud inadecuados, afectando su bienestar y aumentar el riesgo de obesidad, diabetes y enfermedad cardíaca coronaria.(20)

Un mal hábito muy frecuente entre los jóvenes universitarios, que trae consigo graves consecuencias en su estado nutricional y salud es el ayuno y omisión de alimentos. Entre las consecuencias que puede ocasionar una mala alimentación durante la adolescencia (incluyendo el ayuno) y que repercuten en la edad adulta están: deficiencia de calcio, que desencadenará osteoporosis, un alto consumo en grasas provocará problemas cardiovasculares; y el sobrepeso puede continuar en la edad adulta, por lo que en esta etapa se considera necesaria la atención, para la adopción de buenos hábitos alimenticios. (21)

2.2.2. Hábitos alimenticios saludables

Los hábitos alimenticios saludables significan saber elegir una alimentación que aporte a nuestro cuerpo los nutrientes esenciales y la energía necesaria para poder las diferentes actividades que, en este caso, los internos de enfermería requerimos en nuestro diario vivir. El consumo de frutas y verduras nos proporciona vitaminas, minerales y demás nutrientes que nos ayuda a proteger nuestra salud y prevenir de enfermedades no transmisibles. Además, las carnes poseen hierro, zinc y proteínas de suma importancia para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

2.2.2.1. Factores que influyen en los hábitos alimenticios

1. Factores sociodemográficos

La descripción de estos, permite conocer la distribución y progresión real del estado de salud y enfermedad, del mismo modo, facilita en el personal sanitario una comprensión más amplia de los problemas de salud que afectan a una determinada población, asimismo permiten el desarrollo de programas que atiendan estas necesidades. Esta distribución de condiciones de salud y enfermedad se encuentra íntimamente ligada a atributos y características propias de la persona. (14)

2. Edad: según la Real Academia Española (RAE) es el tiempo que ha vivido una persona o cada uno de los períodos en que se considera dividida la vida humana. Este es uno de los factores de mayor importancia en la aparición de enfermedades, pues las cambiantes influencias biológicas, o de comportamiento, modifican los tipos de enfermedad a los cuales están expuestas las personas. (14) Por esta razón, es que muchas de las patologías aparecen en un grupo etario específico o se presentan a lo largo de un período.

3. Sexo: es la condición orgánica, ya sea masculina o femenina, de los seres vivos. El sexo es el carácter que se le inserta a una especie de

manera específica, estas son las que conocemos como femenino y masculino. Además, las patologías son diferentes entre hombres y mujeres por su condición biológica, características fisiológicas. Por ejemplo, la mayor morbilidad y menor mortalidad en mujeres puede ser resultado, en parte, a que algunas enfermedades tienen un efecto menos letal en ellas. No obstante, las mujeres asisten más a los servicios de salud que los hombres, lo que puede deberse a que requieren atención médica en una etapa más temprana de la enfermedad. (14)

4. Estado civil: situación permanente o estable que se encuentra una persona de manera legal o física. Diferentes factores pueden intervenir en nuestros hábitos alimenticios ya sea de una manera positiva o negativa. El estilo de vida de una persona soltera a una casada, o con hijos va ser diferente en muchos aspectos. Empezando por la compra de alimentos y el consumo. Una pareja donde ambos laboran la mayor parte del día va a preferir comer fuera o en el trabajo a una persona que esa soltera y vive con sus padres, estos preferirán comer en familia y tendrán siempre a alguien en casa que los esperará.

2.2.2.2. Importancia de las comidas

-Desayuno

El desayuno ha sido denominado como una de las comidas más importantes del día, aunque en ocasiones este calificativo ha sido cuestionado. Sin restarle importancia al resto de comidas que se realizan en el día y que contribuyen a configurar la calidad de la dieta global, el desayuno se diferencia de otras ingestas en que rompe una situación de ayuno mantenida durante un tiempo considerable (desde la última ingesta del día anterior) y supone una reorientación de los procesos metabólicos: se pasa de utilizar las grasas como fuente de energía a emplearse con preferencia la glucosa. Mantener durante más tiempo una situación de ayuno afecta más a colectivos como los niños, ya que su capacidad de adaptación es menor. (22)

-Almuerzo

Después del desayuno, el almuerzo es la comida más importante del día. Pues es un conjunto de alimentos ricos en proteínas, carbohidratos, y energía necesarios para llevar un largo día de trabajo físico y mental. Varios estudios realizados por nutricionistas a lo largo de estos años determinan que la disposición de alimentos emplea pautas establecidas, distribuyendo el mayor porcentaje de energía calórica en el almuerzo junto con el desayuno. Ambos son considerados los más importantes del día.

-Merienda/cena

La merienda puede proporcionar hasta un 15% de calorías y proteínas que diariamente debemos ingerir para mantener un buen hábito alimenticio, desde comer una fruta a un vaso de yogurt. Sin embargo, esta comida es la más olvidada del día, ya que muchas personas se refieren a esta como una comida no importante y sin beneficio alguno para nuestra salud, además de la falta de tiempo.

-Horario de comidas

Se debe mantener un horario de alimentación, lo que contribuye a prevenir problemas intestinales y de malnutrición. Al transcurrir muchas horas entre una comida y el apetito es mayor y aumenta considerablemente la ingesta de alimentos, lo que puede influir en el incremento de peso (13)

La dieta ideal para un adulto debe incluir al menos tres comidas principales y es recomendable hasta cuatro comidas: desayuno, almuerzo, merienda o cena, aunque actualmente se ha incorporado “recesos”, “colocaciones” o “snacks”, que son alimentos simples y son consumidos en un corto tiempo, condicionan a los hábitos alimentarios del adulto y de grupos etarios, especialmente en los adultos jóvenes que deben tener una connotación positiva, es decir tener un estado de salud adecuado, en caso contrario esto conlleva a diversas patologías.

2.2.3. Grupos alimenticios

-Frutas y verduras

El consumo de frutas y verduras guarda una estrecha relación con el estilo de vida, definido por la OMS como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, incorpora un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas entre ellos la alimentación saludable. Las frutas y verduras son fuente significativa de agua y nutrientes como las vitaminas, minerales y fibra, componentes que les confieren propiedades nutritivas y apariencia, textura y color específicas a este grupo de alimento. (23)

Tabla 1. Beneficios para la salud humana del consumo de frutas y verduras

BENEFICIOS	EVIDENCIA CIENTÍFICA
Calidad de la dieta	Incrementa el índice de calidad la dieta
Sobrepeso y obesidad	Disminuyen el tejido graso, controla el exceso de peso.
Enfermedad isquémica	Disminuyen en un 4% el riesgo de padecer enfermedad isquémica fatal, por cada 80g de frutas y verduras adicionales consumidas.
Niveles de lípidos en sangre	La concentración de triglicéridos y colesterol LDL en sangre es menor en adolescentes que consumen frutas y verduras, comparados con los que tienen baja ingesta.
Protección contra adenoma	Presentan efecto protector significativo para adenoma colorectal.
Disminución de los efectos del estrés oxidativo	Minimizar el efecto los radicales libres sobre la alteración las macromoléculas y procesos celulares que originan el cáncer, diabetes y enfermedades reumatoideas.
Poder antioxidante	A mayor contenido de frutas y verduras mayor poder antioxidante total de la alimentación.

Efecto antitrombótico	Otorgan efecto antitrombótico y anticoagulante a la dieta.
Protección contra la hipertensión	Ejercen efecto protector contra la hipertensión tanto sistólica como diastólica del consumo de mínimo 400g diarios

Fuente: Revista Scielo (23)

Estos alimentos tienen un gran contenido de agua que facilita la eliminación de toxinas e hidratan el organismo; fibra que ayuda a regular la función del intestino evitando o corrigiendo el estreñimiento, además de poseer efectos beneficiosos tanto en la prevención como en el tratamiento de ciertas enfermedades (exceso de colesterol, diabetes, obesidad, cálculos en la vesícula biliar, hemorroides y venas varicosas, divertículos, cáncer de colon y úlcera). Son fuente de vitaminas y antioxidantes que protegen de enfermedades relacionadas con la degeneración del sistema nervioso, enfermedades cardiovasculares e incluso el cáncer. Teniendo en cuenta el valor nutritivo y su papel protector para la salud, se debe consumir tres o más piezas de fruta al día, preferentemente frescas. (14)

-Carnes

La carne es una fuente de proteínas de alto valor biológico, de vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc. El hierro que contiene la carne es de alta biodisponibilidad, además, facilita la absorción del hierro de cereales o legumbres. (14) El contenido graso de las diferentes carnes es variable, siendo menor en las llamadas carnes blancas (pollo, pavo y conejo y ciertos cortes de carne de cerdo) que, en las carnes rojas, y mayor en la ternera o el cordero que en el cerdo. La calidad en el mismo tipo de carne está influenciada por factores genéticos y de alimentación del animal, así como su procesado. Las carnes rojas y las procesadas aportan una cantidad relativamente elevada de ácidos grasos saturados. (24)

-Pescados y mariscos

Los pescados son una buena fuente de proteínas de elevada calidad, vitamina D, yodo, y son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, sustancias que el cuerpo no puede producir y tiene que ingerirlo con la dieta. Estos ácidos grasos reducen el colesterol "malo" (LDL), bajan los niveles de triglicéridos y son precursores de sustancias que ejercen una importante acción preventiva de la enfermedad cardiovascular. Los mariscos son una gran fuente de vitaminas (B1 y B12) y minerales como fósforo, potasio, hierro, yodo, flúor y zinc, tienen un contenido alto en proteínas y bajo en sodio, calorías y grasas saturadas. (14)

La importancia del consumo de productos pesqueros para la salud ha sido ampliamente reportada en la literatura, entre sus beneficios se encuentran la presencia de nutrientes importantes para el bienestar humano, entre ellos los ácidos grasos poliinsaturados como el EPA (ácido eicosapentaenoico C20:5) y DHA (ácido docosahexaenoico C22:6) que ayudan en la prevención de enfermedades; ayudan a mantener un buen funcionamiento del sistema cardiovascular; proporciona protección de las membranas plasmáticas neuronales por lo cual previene enfermedades como el Alzheimer, adicionalmente su consumo se ha asociado con menor prevalencia de diabetes. (25)

-Lácteos y derivados

Los lácteos pueden ser el paradigma de alimento matriz como modulador de los efectos de los ácidos grasos que contienen, ya que, independientemente de la riqueza en grasa saturada (en el caso de lácteos enteros), presentan en su composición otros nutrientes que pueden ejercer un papel protector sobre la salud cardiovascular. Los lácteos contienen péptidos vasoactivos con efecto antihipertensivo que inhiben a la enzima convertidora de angiotensina y ácidos grasos saturados de cadena impar como el pentadecanoico (C15:0) y el heptadecanoico (C17:0). (24)

Las cualidades nutrimentales de la leche sugieren que su consumo y el de sus productos podrían tener efectos benéficos sobre la salud ósea y

cardiovascular, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, diversos tipos de cáncer, así como en el control del peso corporal. Su contenido de aminoácidos indispensables contribuye a que sus proteínas sean de alta calidad, a lo cual se agrega su buena digestibilidad. (26)

-Huevos

El huevo es un alimento de bajo costo y altamente nutritivo que lo hace un valioso contribuyente de una dieta balanceada y saludable con un bajo aporte calórico (75 calorías por cada unidad de tamaño mediano). En promedio, el contenido de macronutrientes del huevo incluye escasa cantidad de carbohidratos y aproximadamente 12 g de proteína de óptima calidad por cada 100 g de huevo.

El huevo aporta proteínas de elevado valor biológico, ricas en aminoácidos esenciales, que podrían promover la síntesis y mantención de la masa musculoesquelética. (27) Se debe consumir tres a cuatro veces por semana.

-Cereales

Los cereales son alimentos ricos en hidratos de carbono, siendo los de mayor consumo en nuestra dieta el trigo, el arroz, y el maíz. Contienen pocas grasas y sus proteínas son de menor valor biológico que las de la carne o huevo ya que son deficitarios en algún aminoácido (habitualmente lisina, o triptófano en el caso del maíz). Los cereales integrales son aquellos que contienen el grano completo, mientras que en el proceso de molido para obtener cereales refinados se elimina la semilla y la cáscara, y se pierden sustancias como vitaminas del grupo B, minerales (potasio, calcio, magnesio, fósforo, hierro, zinc y silicio) y otros antioxidantes, que por tanto tienen menor presencia en los cereales refinados que en los integrales. (24)

-Legumbres

Las legumbres son alimentos ricos en hidratos de carbono complejos como el almidón, tienen un contenido proteico del 5-9% y vitaminas del grupo B, ácido fólico, calcio, potasio, hierro no hemo, fitoquímicos

bioactivos como fitoesteroles y saponinas, y potentes antioxidantes del tipo de los polifenoles. Las legumbres son deficitarias en un aminoácido esencial, la metionina. Por eso para conseguir una buena calidad proteica en la dieta es necesario que este aminoácido sea aportado por otros alimentos. Una buena combinación sería legumbres como garbanzos, lentejas, o alubias con arroz o patata, que sí aportan la metionina aun siendo carentes en otros aminoácidos, como la lisina, que son aportados por las legumbres. (24)

-Azúcares

Los azúcares de absorción rápida, como el azúcar de mesa y la miel, se caracterizan por aportar energía. Son un grupo de alimentos superfluos y su consumo debe ser moderado, ya que una ingesta elevada puede favorecer el sobrepeso y la caries dental. (14)

-Aceites y grasas

Son esenciales para nuestra salud porque intervienen en la composición de las membranas celulares y de las estructuras nucleares. Proporcionan un elevado aporte calórico, pero deben consumirse con moderación. Las grasas más saludables son las de origen vegetal, sobre todo el aceite de oliva virgen, por lo que deben preferirse éstas a las grasas de origen animal. Además, es importante evitar un consumo excesivo de margarinas, porque durante su proceso de elaboración se forman ácidos grasos “trans”, que pueden comportarse como factores de riesgo en la enfermedad cardiovascular. (14)

2.2.3. Hábitos alimenticios no saludables

Teniendo en cuenta el estilo de vida que muchos estudiantes universitarios e internos de enfermería tenemos hoy en día, por lo regular no tomamos en cuenta la forma de comer y los efectos negativos que provoca el no comer sanamente que hacerlo de la más correcta manera para el mejor funcionamiento de nuestro organismo.

2.2.4. Causas que repercuten en los hábitos alimenticios saludables.

1. **No tomar desayuno.** Está comprobado que desayunar poco y mal, hace disminuir las funciones del cerebro; las consecuencias más directas a la falta de glucosa, son: la poca concentración, poca memoria y una fácil irritabilidad. El desayuno debe incluir básicamente tres grupos de alimentos: cereales, lácteos y frutas. (13) Por otra parte, la falta de esta comida evita que nuestro organismo obtenga la energía necesaria para enfrentar el día.
2. **Comer poco tiempo antes de acostarse.** Comer antes de acostarse ayuda a la acelerada producción de grasa y al incremento del peso y masa corporal. Mientras más tarde cenemos, más afecta nuestro ciclo metabólico además de nuestra calidad de sueño. Varios estudios aseguran que lo primordial es comer de tres a cinco horas antes de dormir.
3. **Comer entre comidas.** Por lo general, esta acción no causa un efecto negativo en nuestra salud si se hace de la forma correcta. Consumir pequeñas cantidades de alimentos nutritivos como frutas o cereales integrales nos ayudaría a no pasar hambre durante las largas horas de trabajo y serviría como reserva para los períodos de hambre. El objetivo es conservar una buena salud y energía, por el contrario, lo que más se consumen son frituras o snacks, que conducen a un inevitable aumento de peso.
4. **No comer suficientes frutas y verduras.** La OMS afirma que las frutas y verduras son componentes muy importantes para una dieta sana y enérgica. Comer a diario una cantidad considerable de frutas y verduras previene enfermedades crónicas.
5. **Comer mientras se hace algo más.** Comer al mismo tiempo que se hace algo, por ejemplo, trabajar, estudiar o ver la televisión es un mal hábito alimenticio, que hace comer más cantidad de comida y que no se le preste atención a las señales de saciedad que el organismo emite, produciendo una gran ganancia de peso. (9)

6. **Comer muy rápido.** Puede que incluso para muchos profesionales de la salud esta se haya vuelto un terrible hábito alimenticio en su diario vivir, por el ritmo de vida que se tiene. Cuando se sienta a comer e ingerir el alimento en forma pausada, las señales de saciedad tardan aproximadamente unos 20 minutos en llegar al cerebro (9), por el contrario, según una investigación en las Sesiones Científicas de la American Heart Association en el 2017, afirma que comer demasiado rápido da como resultado que la persona incremente su peso y desarrollar enfermedades graves.
7. **Beber poca agua.** Se debe tomar como mínimo el equivalente a 8 vasos de agua al día. Esta cantidad de líquido también está incluida dentro de las infusiones que se toma durante el día, las sopas y jugos. La importancia del consumo de agua radica en que la sensación de sed recién llega cuando la persona se encuentra deshidratado. (13)
8. **Abusar de los alimentos dietéticos.** Con el propósito de bajar rápido de peso y estar físicamente “saludables” se abusa de estos alimentos “light” que han sido modificados en su composición original, tienen menor aporte energético y dicen ser libres en hidratos de carbono, proteínas, lípidos y demás nutrientes que son demasiado importantes para sostenernos en nuestras largas horas laborales y de estudio. Las malas prácticas alimentarias en los estudiantes podrían provocar a corto, mediano y largo plazo problemas importantes de salud, “el consumo excesivo de café, tabaco, comida chatarra y alcohol, el no dormir bien, inevitablemente le hace mal al cuerpo. A esto se pueden sumar desórdenes en los horarios de consumo de alimentos y no tomar un buen desayuno (comida trascendental durante el día). (9)
9. **Ingerir mucha comida chatarra.** Son alimentos que están previamente procesados y con gran cantidad de conservantes. Son platos con un alto aporte de calorías, ya que el procedimiento utilizado acostumbra ser la «fritura». Son el tipo de comida que se sirve en determinados establecimientos y se caracteriza por

prepararse con rapidez, servirse y consumirse también con rapidez. (28) La comida rápida es unas de las comidas más consumidas por todo el mundo, y son las más perjudiciales por su alto contenido calórico y que da como resultado una sobrecarga de energía incrementando nuestro peso corporal. (9)

2.2.5. Antecedentes gastrointestinales

La gastritis aguda es una patología inflamatoria, provocada por varios agentes tanto exógenos como endógenos que producen manifestaciones dispépticas atribuibles a la patología y cuya presencia se sospecha clínicamente, se observa endoscópicamente y que requiere corroborar histológica. La inflamación de la mucosa gástrica puede ser predominante aguda, con infiltración por neutrófilos, o crónica, con linfocitos, células plasmáticas o ambos, junto a metaplasia intestinal y atrofia. Patología inflamatoria aguda o crónica de la mucosa gástrica producida por factores exógenos y endógenos que produce síntomas dispépticos atribuibles a la enfermedad y cuya existencia se sospecha clínicamente, se observa endoscópicamente y que requiere confirmación histológica. (29)

Se logra comprender que los hábitos alimenticios de un grupo social tendrán una relación directa con las características propias del Entorno en que se desenvuelve dicho grupo. Agrega que, en base a otras investigaciones, se ha podido saber que, generalmente, quien llega a ser diagnosticado con algún tipo de patología gastrointestinal, tiene muy malos hábitos alimenticios, el cual se basa en un predominante consumo de comidas rápidas(chararra), así como también un descontrol en el horario alimenticio, regular ingesta de bebidas irritantes (bebidas gaseosas, alcohol) y ricas en cafeína, tabaco, entre otras; y antes de efectuar los debidos cambios en su dieta diaria y mantener una alimentación adecuada, prefiere tratar su sintomatología mediante el uso de fármacos. (30)

Durante las prácticas hospitalarias, los internos tienen problemas alimentarios, primero debido al cambio de hábitos alimentarios, como

consecuencia de asumir una responsabilidad coherente con la profesión, muchos de los internos son de recursos económicos bajos y por consiguiente no es posible tomar sus alimentos a las horas acostumbradas, por lo que tienen que comer antes de iniciar las labores o después de ella, hecho que implica la alteración de los hábitos alimentarios en frecuencia, horario y contenido. (9) Desencadenando a una futura patología que es la gastritis.

2.2.6. Recomendaciones nutricionales

Incorporar las frutas y verduras a la dieta diaria puede reducir considerablemente el riesgo de algunas enfermedades no transmisibles, como las cardiopatías y determinados tipos de cáncer. También existen algunos datos que indican que cuando se consumen como parte de una dieta saludable baja en grasas, azúcares y sal (o sodio), las frutas y verduras también pueden contribuir a prevenir el aumento de peso y reducir el riesgo de obesidad, un factor de riesgo independiente de las enfermedades no transmisibles.(31)

Sabemos también que las frutas y verduras son una importante fuente de vitaminas y minerales, rica en fibra alimentaria. Como parte de una dieta saludable baja en grasas, azúcares y sodio, la OMS recomienda consumir más de 400 gramos de frutas y verduras al día para mejorar la salud general y reducir el riesgo de determinadas enfermedades no transmisibles. (31) Una buena alimentación, nutrición y salud adecuada forman derechos intransferibles.

De acuerdo a las recomendaciones nutricionales, El llevar una dieta equilibrada debe ser variada y conformada por alimentos de diferentes grupos para cubrir las necesidades energéticas y nutritivas como los macronutrientes (carbohidratos, proteínas, lípidos) y micronutrientes (minerales y vitaminas): frutas, verduras y hortalizas, leche y derivados, carnes, pescados y mariscos, huevos, cereales y legumbres, frutos secos, azúcares, aceites y grasas, agua. (14)

2.2. MARCO CONCEPTUAL.

Hábito alimenticio: Es el comportamiento más o menos consciente colectivo en la mayoría de los casos y siempre repetitivo, que conduce a la gente a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú como una parte más de sus costumbres sociales, culturales y religiosas y que está influido por múltiples factores, sociales, económicos, culturales. (32)

Salud: "La salud es un estado de perfecto (completo) bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad". (33)

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. (34)

Gastritis: La gastritis es una inflamación de la mucosa gástrica, que es la capa de células que reviste el estómago por dentro protegiéndolo de la acidez de los jugos gástricos. Aunque no es correcto, es frecuente que el término gastritis sea utilizado como sinónimo de dispepsia (dolor o molestias en el abdomen superior, así como síntomas de quemazón, presión o plenitud relacionados muchas veces, aunque no necesariamente con las comidas). (35)

Nutrición adecuada: Conocida como una dieta adecuada y saludable a la que no sólo aporta ciertas cantidades de energía y nutrientes, sino también aquella que considera otros factores relevantes como el número de ingestas alimentarias y la cantidad de líquidos que se deben ingerir. (8)

2.3. MARCO LEGAL

TÍTULO II DERECHOS

CAPÍTULO SEGUNDO DERECHOS DEL BUEN VIVIR

SECCIÓN SÉPTIMA SALUD

Art. 32.- “La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional”.

CAPÍTULO TERCERO

TÍTULO II DERECHOS

SECCIÓN SEGUNDA SALUD

Art. 358.- “El sistema nacional de salud tendrá por finalidad el desarrollo, protección y recuperación de las capacidades y potencialidades para una vida saludable e integral, tanto individual como colectiva, y reconocerá la diversidad social y cultural. El sistema se guiará por los principios generales del sistema nacional de inclusión y equidad social, y por los de bioética, suficiencia e interculturalidad, con enfoque de género y generacional.”

Art. 359.- “El sistema nacional de salud comprenderá las instituciones, programas, políticas, recursos, acciones y actores en salud; abarcará

todas las dimensiones del derecho a la salud; garantizará la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación en todos los niveles; y propiciará la participación ciudadana y el control social.”

Art. 360.- “El sistema garantizará, a través de las instituciones que lo conforman, la promoción de la salud, prevención y atención integral, familiar y comunitaria, con base en la atención primaria de salud; articulará los diferentes niveles de atención; y promoverá la complementariedad con las medicinas ancestrales y alternativas. La red pública integral de salud será parte del sistema nacional de salud y estará conformada por el conjunto articulado de establecimientos estatales, de la seguridad social y con otros proveedores que pertenecen al Estado, con vínculos jurídicos, operativos y de complementariedad.”

Art. 361.- “El Estado ejercerá la rectoría del sistema a través de la autoridad sanitaria nacional, será responsable de formular la política nacional de salud, y normará, regulará y controlará todas las actividades relacionadas con la salud, así como el funcionamiento de las entidades del sector.”

Art. 362.- “La atención de salud como servicio público se prestará a través de las entidades estatales, privadas, autónomas, comunitarias y aquellas que ejerzan las medicinas ancestrales alternativas y complementarias. Los servicios de salud serán seguros, de calidad y calidez, y garantizarán el consentimiento informado, el acceso a la información y la confidencialidad de la información de los pacientes. Los servicios públicos estatales de salud serán universales y gratuitos en todos los niveles de atención y comprenderán los procedimientos de diagnóstico, tratamiento, medicamentos y rehabilitación necesarios.”

(36)

CAPÍTULO III

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

MATERIALES Y MÉTODOS

TIPO DE ESTUDIO

Nivel: Descriptivo, el cual permitirá determinar los hábitos alimenticios que tienen los internos de Enfermería de la universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

Método: Cuantitativo, diseñando una estructura de recopilación para cuantificar, analizar datos obtenidos y entender su comportamiento.

Tiempo: Prospectivo: nos permite exponer el problema, causa o razón y luego seguir en un determinado tiempo a una población sujeta al estudio.

Diseño: De corte transversal: nos permite describir la frecuencia de una exposición en una población definida.

Población y muestra: Conformado por 109 internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

Procedimientos para la recolección de la información.

Técnica:

Aplicación de un cuestionario

Instrumentos:

Consentimiento informado

Cuestionario

Técnica de procesamiento y análisis de datos:

Elaboración de gráficos por medio del programa Excel. Para el análisis se considerará el marco conceptual en relación a los resultados obtenidos a través de la información recabada.

VARIABLES GENERALES Y OPERACIONALIZACIÓN

Variable general: Hábitos alimenticios

DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
<p>Los hábitos alimentarios son comportamientos más o menos consciente colectivo en la mayoría de los casos y siempre repetitivo, que conduce a la gente a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú como una parte más de sus costumbres sociales, culturales y religiosas y que está influido por múltiples factores, sociales, económicos, culturales. (32)</p>	<p style="text-align: center;">Características de los internos</p>	<p style="text-align: center;">Edad</p>	20 – 29 años
			30 – 39 años
			>40 años
		<p style="text-align: center;">Sexo</p>	Femenino
			Masculino
			Soltero (a)
		<p style="text-align: center;">Estado civil</p>	Casado (a)
	Divorciado		
	Hospital		
	<p style="text-align: center;">Lugar de rotación</p>	Centro de salud	
Frutas			
<p style="text-align: center;">Tipos de alimentos</p>	<p style="text-align: center;">Alimentación que consumen en el hogar</p>	Verduras	
		Productos enlatados	
		Embutidos	

		Alimentación que consumen en su asistencial	Frutas y verduras
			Comida rápida
			Comida preparada en casa
			Carbohidratos
	Hábitos alimenticios	Números de comidas que consumen al día	1 a 2 comidas al día
			3 comidas al día
			4 o más comidas al día
		Desayuno	Siempre
			A veces
			Nunca
		Almuerzo	Siempre
			A veces
			Nunca
		Merienda/cena	Siempre
			A veces
			Nunca
Números de comidas rápidas a la semana	1 – 2 veces por semana		
	Más de 3 veces		

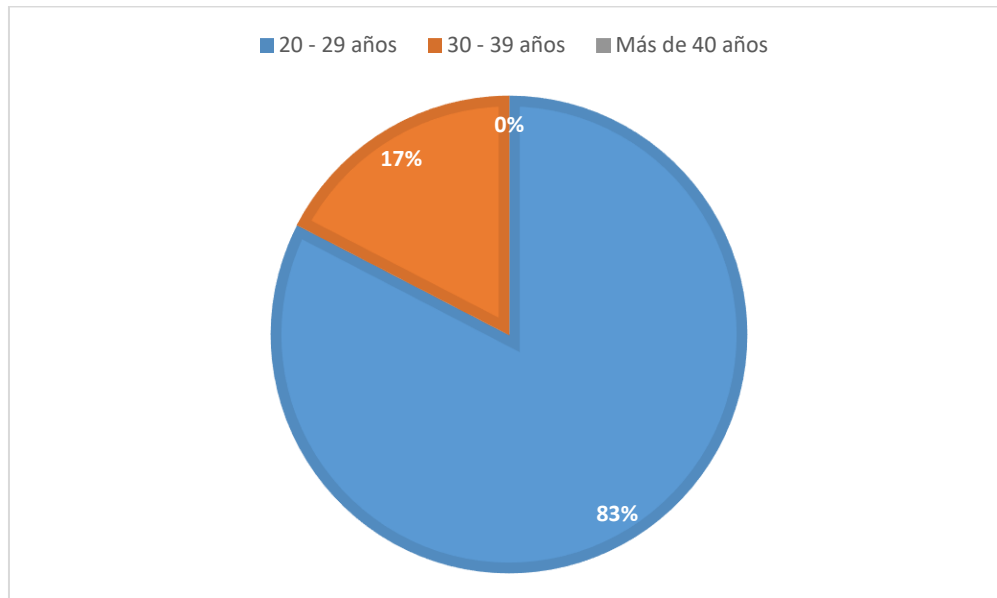
			Todos los días	
			Nunca	
	Causas	En el transcurso de la etapa estudiantil adquirió una enfermedad gástrica		Si
				No
		Estilos de vida		Adecuado
				No adecuado
		Lugar más frecuente donde consumen sus alimentos		En casa
				Fuera de casa
		Consumo de alimentos en horarios establecidos		Siempre
				A veces
				Nunca
		Disponibilidad de tiempo en la preparación de alimentos		Siempre
				A veces
				Nunca
		Consumo de alimentos procesados		Siempre
				A veces
				Nunca
		Siempre		

		Consumo de comida rápida	A veces
			Nunca

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

1. ¿Qué edad tiene usted?

Gráfico 1. Edad



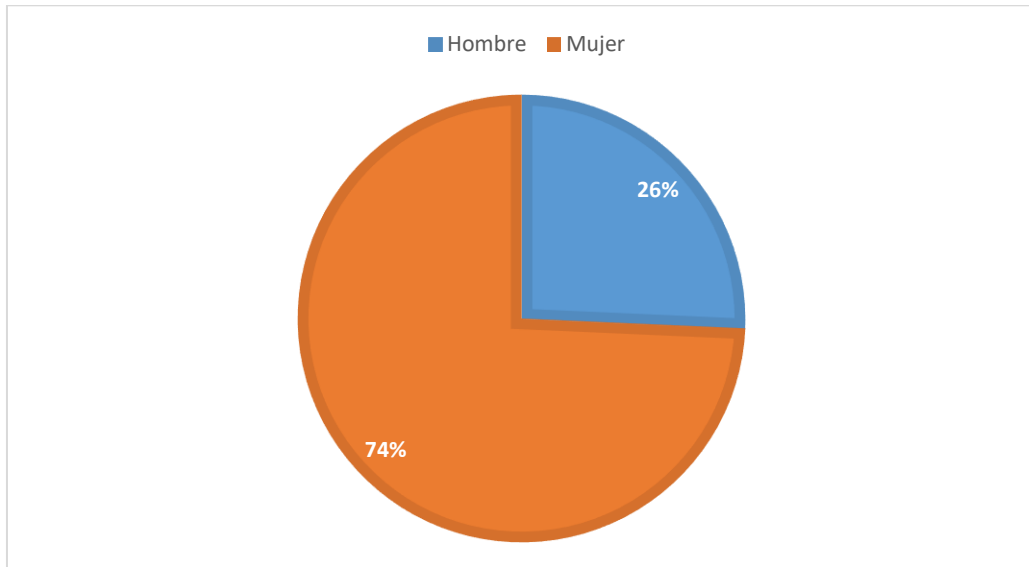
Fuente: Encuesta a los internos de enfermería.
Elaborado por: Jiménez Jiménez María Adriana, Morales Ochoa Andrea Del Carmen

Análisis

De acuerdo con los datos obtenidos, se determinó que la mayoría tienen edades entre los 20 a 29 años de edad representando al 83% de toda la población encuestada, seguido por el 17% en las edades entre 30 a 39 años.

2. ¿A qué sexo pertenece usted?

Gráfico 2. Sexo



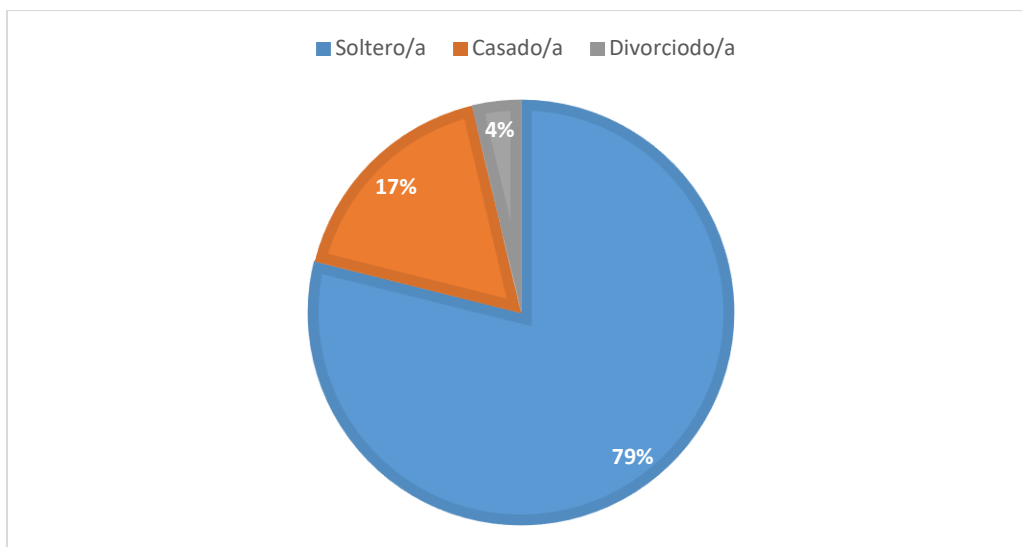
Fuente: Encuesta a los internos de enfermería.
Elaborado por: Jiménez Jiménez María Adriana, Morales Ochoa Andrea Del Carmen

Análisis

Según los datos obtenidos el mayor porcentaje de encuestados pertenecen al sexo femenino que representa al 74% de toda la población encuestada. Un menor porcentaje corresponden al género masculino que refleja un 26%.

3. Seleccione su estado civil

Gráfico 3. Estado civil



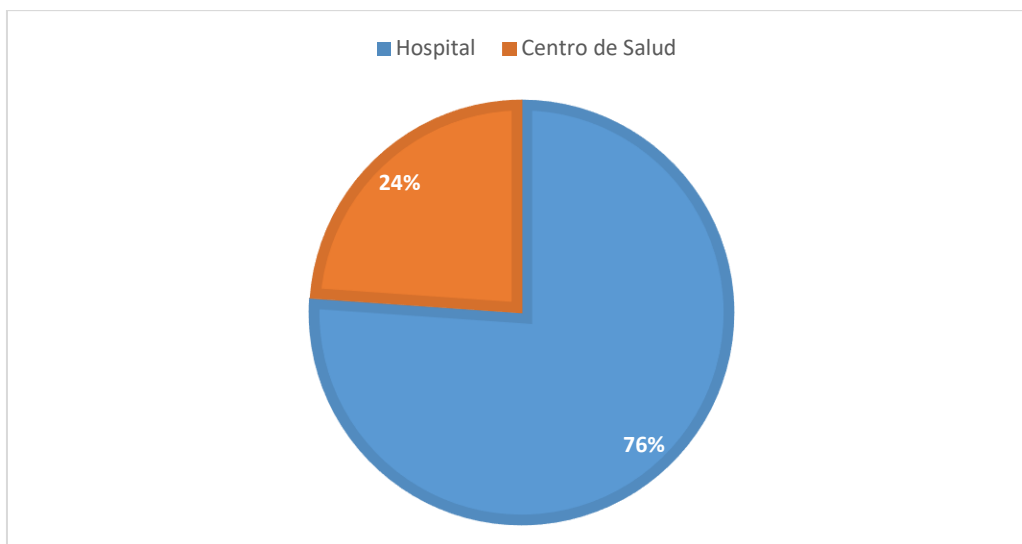
Fuente: Encuesta a los internos de enfermería.
Elaborado por: Jiménez Jiménez María Adriana, Morales Ochoa Andrea Del Carmen

Análisis

De acuerdo con los datos obtenidos de las encuestas se evidencia que un 79% de los internos en enfermería son solteros, seguidos con el 17% son casados y un menor porcentaje se encuentra a los divorciados con un 4%. Los estilos de vida de una persona soltera difieren en relación con los casados quienes tienen más probabilidades de tener una alimentación adecuada dentro del ámbito familiar.

4. Seleccione su lugar de rotación actual.

Gráfico 4. Lugar de rotación



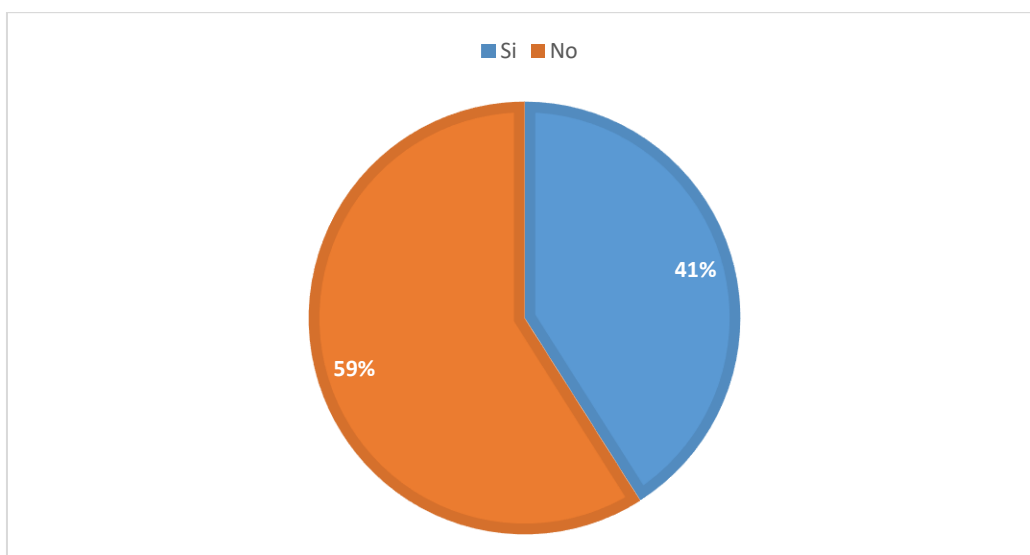
Fuente: Encuesta a los internos de enfermería.
Elaborado por: Jiménez Jiménez María Adriana, Morales Ochoa Andrea Del Carmen

Análisis

Durante la recolección de la información el 70% de los encuestados se encontraban en su rotación asistencial en el ámbito hospitalario por lo que deben consumir los alimentos que se les brinda en la institución y el 24% rotando por centros de salud los que tienen más probabilidad de llevar alimentos desde sus casas o pueden adquirirlos de manera segura en lugares cercanos.

5. En el transcurso de su etapa estudiantil ¿Adquirió algún tipo de enfermedad gastrointestinal?

Gráfico 5. Enfermedad gastrointestinal



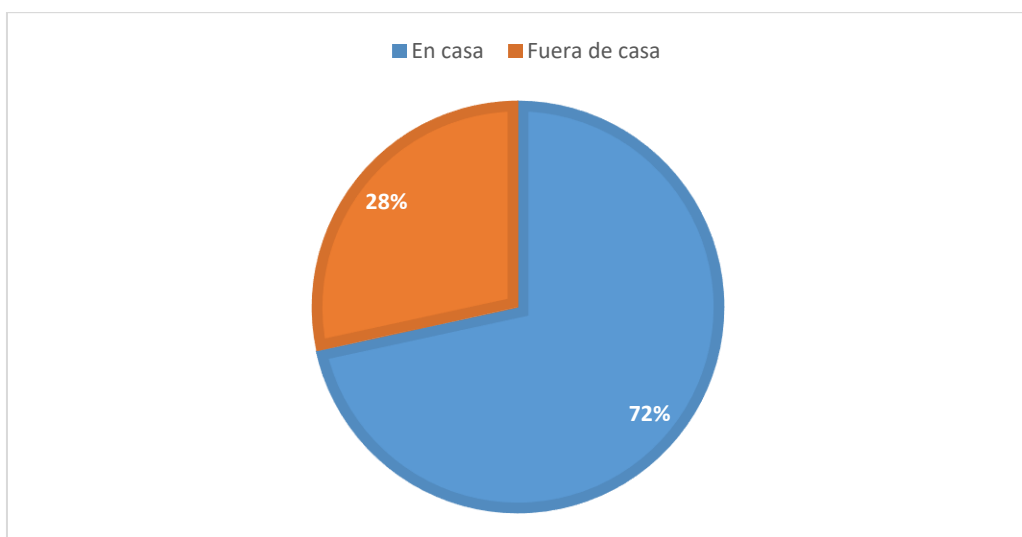
Fuente: Encuesta a los internos de enfermería.
Elaborado por: Jiménez Jiménez María Adriana, Morales Ochoa Andrea Del Carmen

Análisis

El 41% de los participantes refieren que durante su vida estudiantil adquirieron algún tipo de enfermedad gastrointestinal por los malos hábitos alimenticios por diversos factores de riesgos que consintieron a desarrollar alteraciones digestivas.

6. ¿En qué lugar de los mencionados usted consume mayormente sus alimentos?

Gráfico 6. Lugar donde consume alimentos



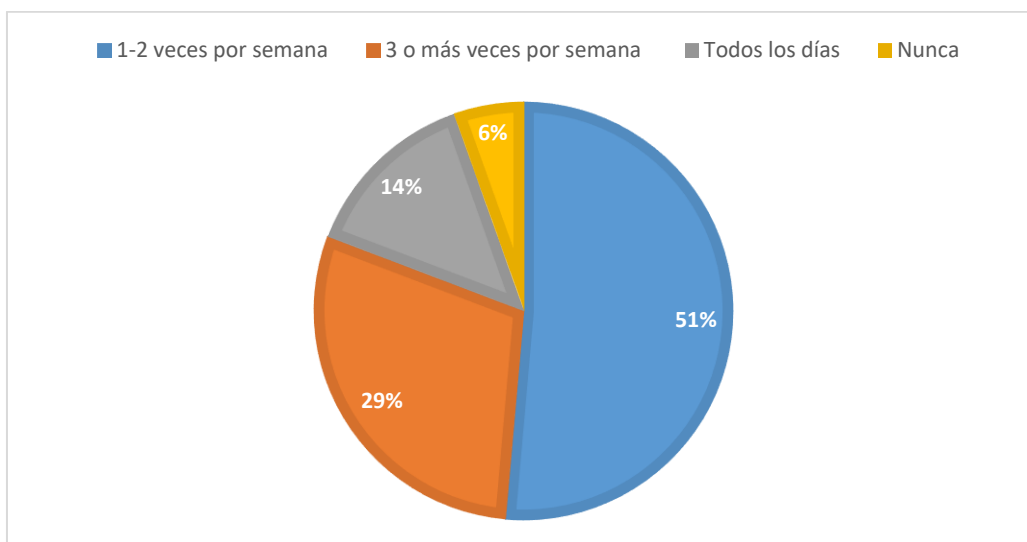
Fuente: Encuesta a los internos de enfermería.
Elaborado por: Jiménez Jiménez María Adriana, Morales Ochoa Andrea Del Carmen

Análisis

De acuerdo a los resultados obtenidos el 72% de los internos refieren consumir los alimentos en sus hogares, datos que contrasta con la información del gráfico N° 5 donde el 41% de los estudiantes adquirieron algún tipo de enfermedad gastrointestinal durante su vida estudiantil, es preciso complementar a estos resultados que, debido a la emergencia sanitaria del país se cambió el régimen de guardias de estos internos de 8 horas o 12 horas a realizar guardias de 24 horas por lo que tuvieron más oportunidades de alimentarse en sus hogares y así, cambiar sus hábitos alimenticios.

7. ¿Con qué frecuencia consume frutas y verduras en su hogar?

Gráfico 7. Frecuencia del consumo de frutas y verduras en el hogar



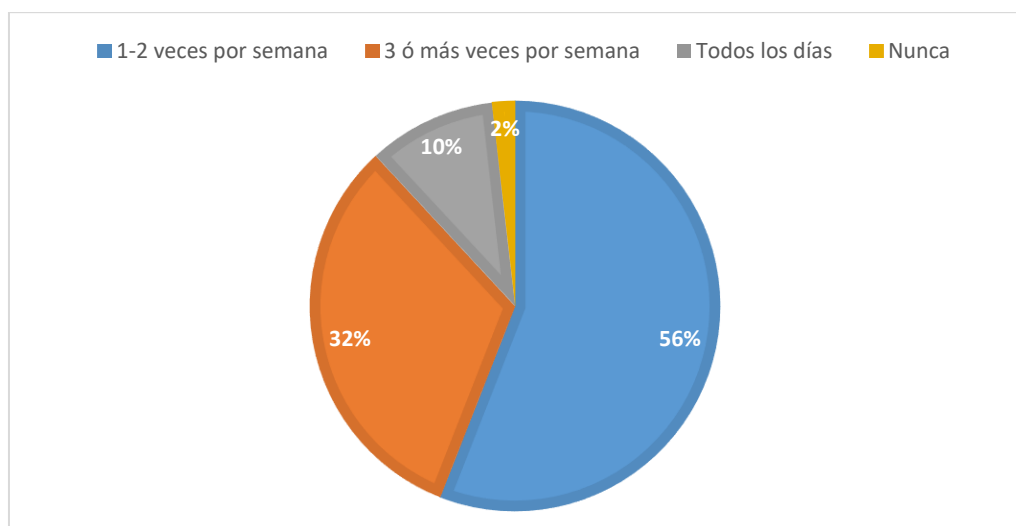
Fuente: Encuesta a los internos de enfermería.
Elaborado por: Jiménez Jiménez María Adriana, Morales Ochoa Andrea Del Carmen

Análisis

Los datos representados permiten identificar que el 51% de los encuestados a veces consumen frutas y verduras en su hogar, el 6% refieren que nunca lo consumen. Dato significativo que valida a la información obtenida en el gráfico N° 5 tendiente a la aparición de enfermedades gastrointestinales en la población sujeta a estudio.

8. ¿Con qué frecuencia consume embutidos y alimentos enlatados en su hogar?

Gráfico 8. Frecuencia del consumo de embutidos y enlatados



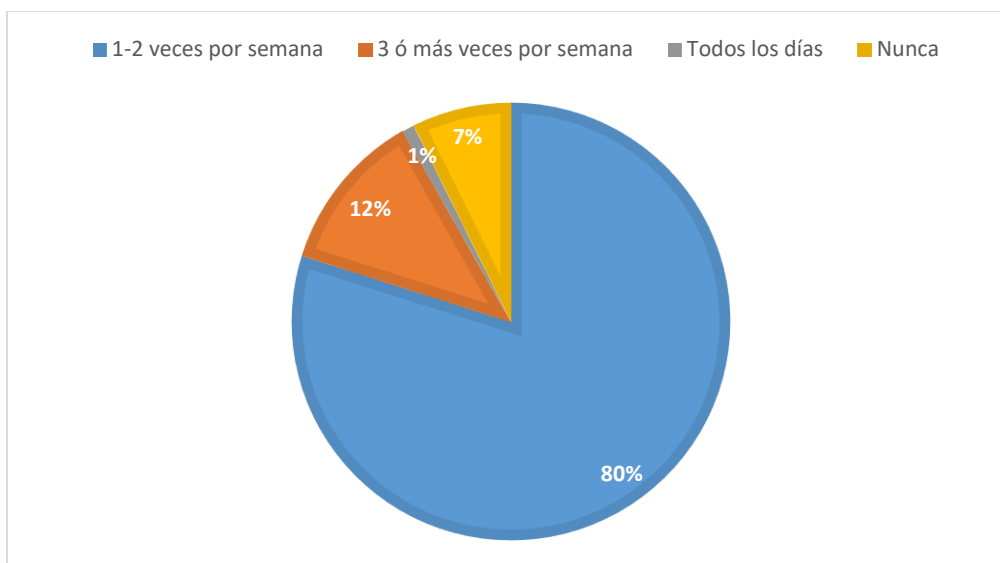
Fuente: Encuesta a los internos de enfermería.
Elaborado por: Jiménez Jiménez María Adriana, Morales Ochoa Andrea Del Carmen

Análisis

Los datos representados permiten identificar que el 32% de los participantes frecuentemente consumen embutidos y enlatados 3 o más veces por semana, el 10% mencionan que consumen este tipo de alimentos todos los días, lo que se constituye en un hábito alimenticio inadecuado que propende a ser un causal de deterioro de la salud conforme se refleja en el gráfico N°5.

9. ¿Con qué frecuencia consume frutas y verduras en su lugar de rotación?

Gráfico 9. Frecuencia del consumo de frutas y verduras en el lugar de rotación.



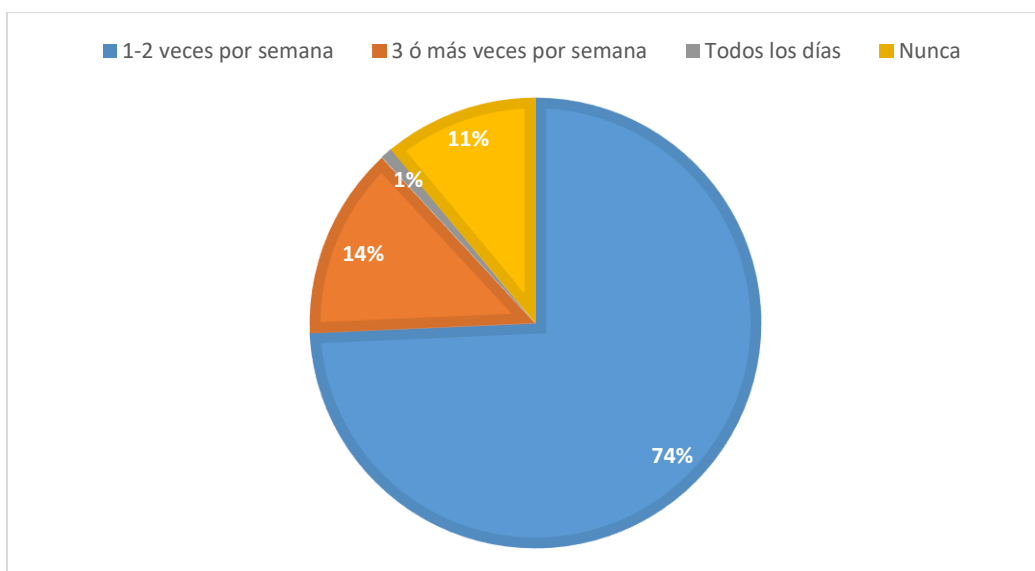
Fuente: Encuesta a los internos de enfermería.
Elaborado por: Jiménez Jiménez María Adriana, Morales Ochoa Andrea Del Carmen

Análisis

Según los datos el mayor porcentaje de internos consumen frutas y verduras en su hogar 1 a 2 veces por semana, mejorando sus condiciones en el ámbito laboral sean más óptimas. Un 12% consumen de 3 o más veces por semana como hábito alimenticio, seguidos con el 1% consumen todos los días, dejando como último al 7% que nunca ha consumido frutas en su lugar de rotación. Información relevante a considerar.

10. ¿Con qué frecuencia consume comida rápida tales como: hamburguesa, hot dogs, sandwiches, ¿tacos, pizzas, shawarma?

Gráfico 10. Frecuencia del consumo de comida rápida.



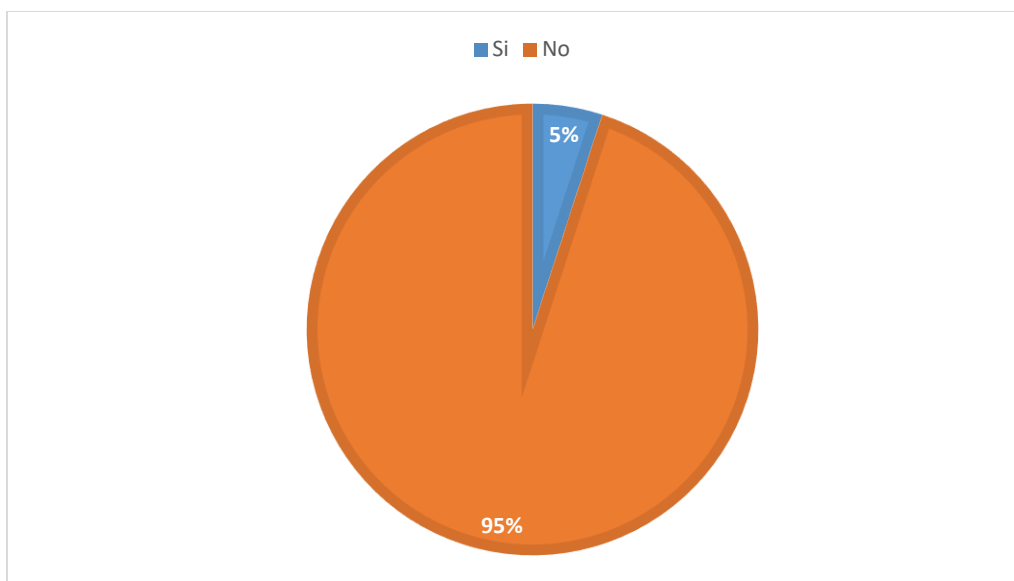
Fuente: Encuesta a los internos de enfermería.
Elaborado por: Jiménez Jiménez María Adriana, Morales Ochoa Andrea Del Carmen

Análisis

De los resultados obtenidos sobre la frecuencia del consumo de comida rápida, el 74% de los encuestados consumen este tipo de comidas de 1 a 2 veces por semana, seguidos por el 14% quienes lo consumen de 3 o más veces por semana, el 1% de la población lo consumen todos los días. Conforme lo expuesto se destaca las preferencias de los estudiantes en consumir este tipo de alimentos que se constituye en un factor de riesgo de adquisición de enfermedades a mediano o largo plazo.

11. ¿Los alimentos que consume en su lugar de trabajo consiste en comida preparada y llevada desde su casa?

Gráfico 11. Consumo de comida preparada en casa en su lugar de rotación.



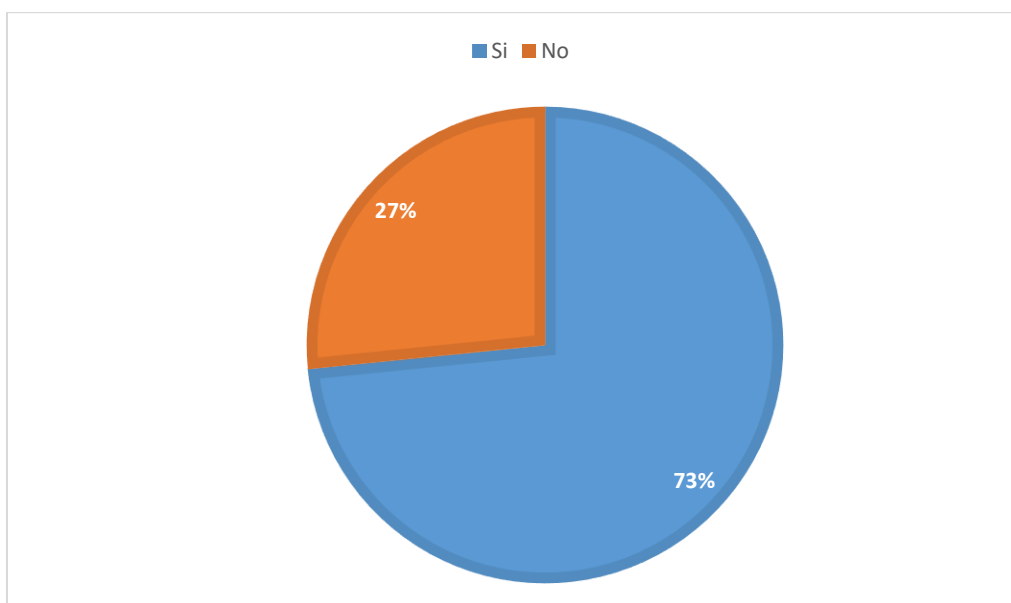
Fuente: Encuesta a los internos de enfermería.
Elaborado por: Jiménez Jiménez María Adriana, Morales Ochoa Andrea Del Carmen

Análisis

De los resultados obtenidos en las encuestas el 95% de los internos refieren que en su lugar de trabajo no consumen alimentos traídos desde sus casas, por lo que deberán consumir de manera obligatoria la dieta que se les brindan en los hospitales y centros de salud y que en la mayoría de las ocasiones estos alimentos no son saludables y equilibrados.

12. ¿Usted consume alimentos ricos en carbohidratos tales como; pan, arroz, yogurt, frijoles en su lugar de rotación?

Gráfico 12. Consumos ricos en carbohidratos.



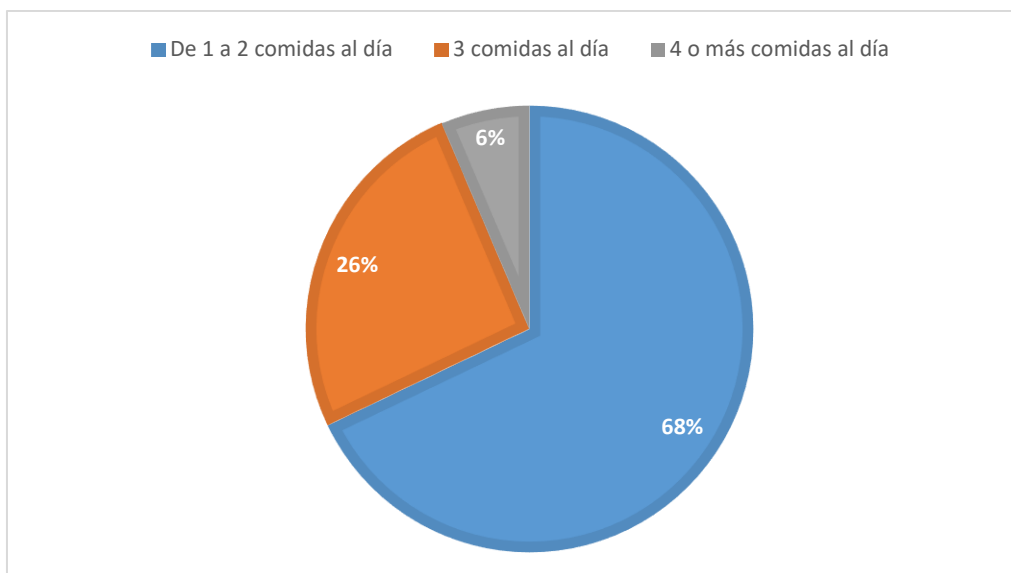
Fuente: Encuesta a los internos de enfermería.
Elaborado por: Jiménez Jiménez María Adriana, Morales Ochoa Andrea Del Carmen

Análisis

El 73% de los internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil sí consumen alimentos ricos en carbohidrato, mientras que el 27% restante aseguran no ingerir esta clase de alimentos. Estos alimentos contribuyen energía necesaria para el organismo, muchos de estos alimentos son ricos en grasas sanas.

13. ¿Cuántas comidas al día consume?

Gráfico 13. Comidas al día.



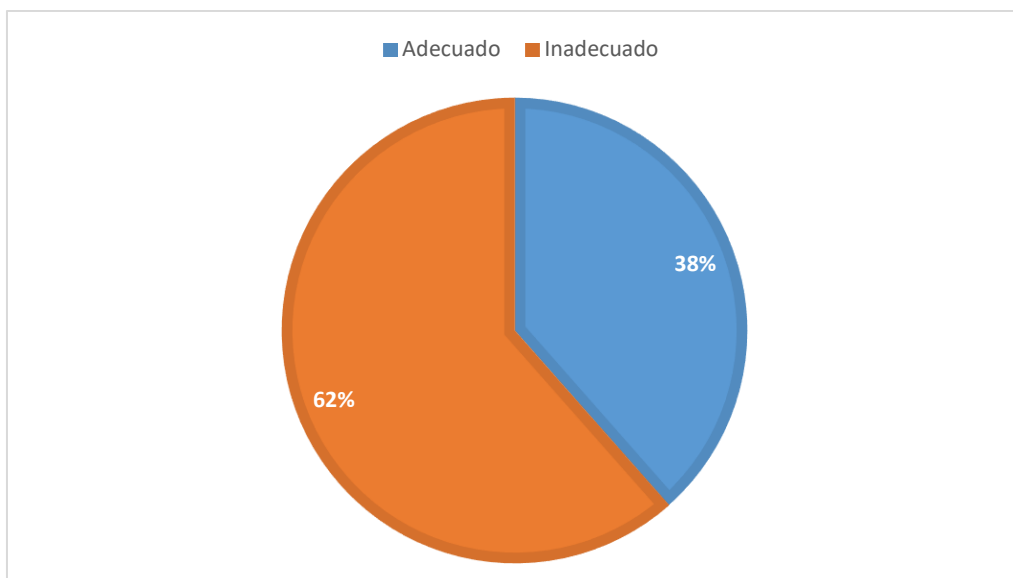
Fuente: Encuesta a los internos de enfermería.
Elaborado por: Jiménez Jiménez María Adriana, Morales Ochoa Andrea Del Carmen

Análisis

La gran parte de los encuestados afirman consumir de una a dos comidas principales del día. Por el contrario, el 26% consume las tres comidas al día, siendo esta un dato muy grave, y el 6% más de 4 comidas al día y son aquellos consumidores de comida rápida, Sabiendo que la correcta alimentación asegura un aporte perfecto de proteínas, carbohidratos vitaminas, entre otras, por lo que su ausencia trae problemas de salud.

14. ¿Cómo considera que es su estilo de vida?

Gráfico 14. Estilos de vida.



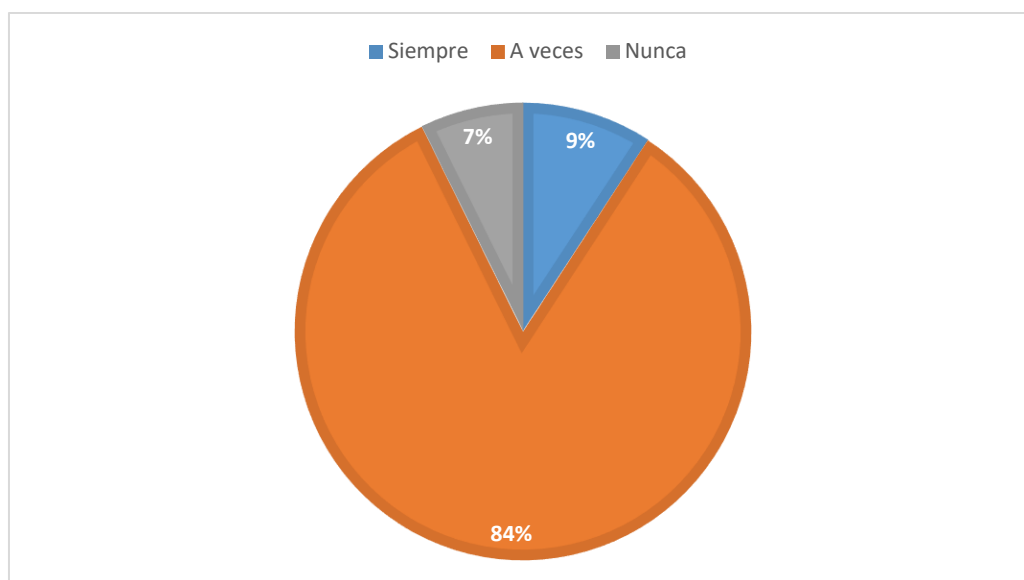
Fuente: Encuesta a los internos de enfermería.
Elaborado por: Jiménez Jiménez María Adriana, Morales Ochoa Andrea Del Carmen

Análisis

Con respecto al estilo de vida el 62% de los participantes consideran tener un estilo de vida inadecuado, estos resultados coinciden con los gráficos anteriores donde se describe los trastornos gastrointestinales, lugar donde consumen sus alimentos, tipo de alimentos y que en la mayoría de las veces deben consumir lo que les brindan en los hospitales sin otra opción, por cuanto no se les permite llevar alimentos desde sus hogares y poder equilibrar su dieta.

15. ¿Usted consume alimentos en horarios establecidos?

Gráfico 15. Consumo de alimentos en horarios establecidos



Fuente: Encuesta a los internos de enfermería.

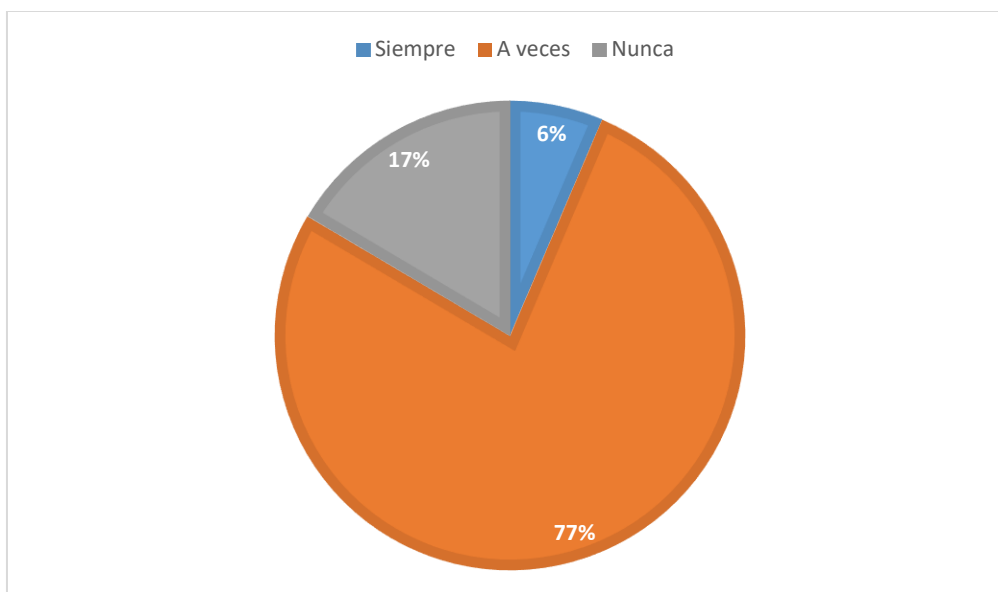
Elaborado por: Jiménez Jiménez María Adriana, Morales Ochoa Andrea Del Carmen

Análisis

Con respecto al consumo de alimentos en horarios establecidos, el 84% de los participantes refieren que a veces se cumple este requisito de poder alimentarse en horarios adecuados (desayuno, almuerzo y merienda), un 9% asegura comer siempre en horarios establecidos, en cambio, todo lo contrario, con el 7% de los encuestados quienes dicen nunca hacerlo, lo que se constituye en un hábito alimenticio inadecuado.

16. ¿Usted tiene disponibilidad de tiempo en la preparación de alimentos en su casa?

Gráfico 16. Disponibilidad de tiempo en la preparación de alimentos.



Fuente: Encuesta a los internos de enfermería.
Elaborado por: Jiménez Jiménez María Adriana, Morales Ochoa Andrea Del Carmen

Análisis

De los resultados obtenidos el 77% de los internos aseguran tener a veces tiempo suficiente para la preparación de sus alimentos en casa, mientras que un 17% de la población menciona no tener tiempo para esta actividad. Sin embargo, conociendo lo importante y beneficioso que es la cocinar en casa nos asegura que esta comida será más saludable, nutritiva y económica.

DISCUSIÓN

1. Catillo y Flores (2018) en su tesis Los hábitos alimenticios de los internos de enfermería de un total del 100% (30), 56.7%(17) tiene hábitos alimenticios inadecuados y 43.3% (13) tiene hábitos alimenticios adecuados; en cuanto a manifestaciones clínicas de gastritis, 66.7%(20) presentan manifestaciones clínicas de gastritis, 33.3%(10) no presenta manifestaciones clínicas de gastritis y en lo referente a los hábitos alimenticios y relación manifestaciones clínicas de gastritis en los internos; 56.7%(17) tienen hábitos alimentarios no saludables y presentan manifestaciones clínicas de gastritis, 43.3 %(13) tienen hábitos alimenticios saludables de las cuales el 10 % presentan manifestaciones clínicas de gastritis y 33.3 % (10) no presentan manifestación clínica de gastritis. (9)

Datos que coinciden con nuestros resultados Jiménez y Morales (2020) en su tesis Hábitos alimenticios en los internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Año 2020, concluyen que el 41% de los participantes refieren que durante su vida estudiantil adquirieron algún tipo de enfermedad gastrointestinal por los malos hábitos alimenticios por diferentes factores de riesgos que consintieron a desarrollar alteraciones digestivas.

2. Vera (2017) en su tesis de “Estilos de vida de Internos de Enfermería de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte, Comas-Carabayllo Independencia”, revelan que el estilo de vida de los internos es no saludable en un 51.1% y solo el 48.9% presenta un estilo de vida saludable. Al analizar según dimensiones se obtuvieron estilos no saludables; en la dimensión nutrición se obtuvo un estilo no saludable del 60% y únicamente el 40% goza de estilo saludable, en la dimensión ejercicio se obtuvo un 66.7% estilo no saludable y el 33.3% presenta estilo saludable, en la dimensión responsabilidad en salud se obtuvo un

55.6% no saludable y un 44.4% saludable, en la dimensión manejo del estrés 51.1% no saludable y salvo el 48.9% saludable.

(10)

Datos que coinciden con nuestros resultados Jiménez y Morales (2020) en su tesis Hábitos alimenticios en los internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Año 2020, con respecto al estilo de vida el 62% de los participantes consideran tener un estilo de vida inadecuado, estos resultados coinciden con los gráficos anteriores donde se describe los trastornos gastrointestinales, sede adonde consumen sus alimentos, tipo de alimentos y que en la mayoría de las veces deben consumir lo que les brindan en los hospitales sin otra opción, por cuanto no se les permite llevar alimentos desde sus hogares y poder equiparar su dieta, en cuanto a los centros de salud, los internos deben ir en busca de restaurantes, aunque a veces la comida es deficiente nutrientes.

3. La revista nutrición hospitalaria en su estudio sobre hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria afirma que la comida y la cena en casa resultaron las comidas imprescindibles de los estudiantes encuestados mientras el desayuno y la merienda se omitían aproximadamente en un 20% de los casos. El patrón dietético obtenido se caracterizó por un consumo excesivo de carnes rojas (84%) y un consumo deficiente o muy deficiente de verduras (39,8%), cereales (92,6%) y frutas (73,9%). El consumo de alcohol en general resultó escaso, siendo la cerveza la bebida más consumida y la mayor parte afirmaron también no ser fumadores habituales. Entre los fumadores habituales predominaron las mujeres. Un número considerable de estudiantes acostumbraban a realizar actividad física moderada o intensa tres o más veces a la semana, a pesar de que una proporción similar no suele realizar ningún tipo de actividad física de manera habitual. (12)

Datos que coinciden con nuestros resultados Jiménez y Morales (2020) en su tesis Hábitos alimenticios en los internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Año 2020, La mayoría de los encuestados afirman consumir de una a dos comidas principales al día. Por el contrario, el 26% consume las tres comidas al día, siendo esta un dato muy grave, y el 6% más de 4 comidas al día y son aquellos consumidores de comida rápida, Sabiendo que la correcta alimentación asegura un aporte perfecto de proteínas, carbohidratos vitaminas, entre otras, por lo que su ausencia conlleva problemas de salud.

4. El estudio de Carrascal Oyarce Tavita en su tesis sobre Hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Amazonas – 2017 refiere que Los resultados fueron del 100% (128) estudiantes, el 55.5% (71) de los estudiantes tuvieron hábitos alimentarios adecuados y el 44.5% (57) tuvieron hábitos alimentarios inadecuados. Según la dimensión selección y preferencia de ingestión de alimentos se obtuvo que el 80.5% (103) tienen hábitos alimentarios inadecuados y el 19.5% (25) tienen hábitos alimentarios adecuados. Según la dimensión creencias y horario en la toma de alimentos el 76.6% (98) tienen hábitos alimentarios adecuados y el 23.4% (30) tienen hábitos alimentarios inadecuados. En conclusión: los hábitos alimenticios que predominó en los estudiantes universitarios de enfermería son adecuados. (13)

Datos que coinciden con nuestros resultados Jiménez y Morales (2020) en su tesis Hábitos alimenticios en los internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Año 2020, Con respecto al consumo de alimentos en horarios establecidos, el 84% de los encuestados refieren que a veces se cumple este requisito de poder alimentarse en horarios adecuados (desayuno, almuerzo y merienda o

cena), un 9% consolida alimentarse siempre en los horarios establecidos, por otro lado, con el 7% de los encuestados quienes afirman jamás hacerlo, lo que se constituye en un hábito alimenticio inadecuado.

5. Por otro lado, Huerta Sonia y Flores Yolanda en su tesis sobre “Factores de riesgo sociodemográficos y estilos de vida de los internos de enfermería del hospital Víctor Ramos Guardia, Huaraz 2018” enfoca los resultados en relación a factores sociales, donde la mayoría son de estado civil soltero (a), trabajan y estudian, proceden de la sierra y viven conjuntamente con familiares directos, en cuanto a los factores demográficos, en su mayoría corresponden al grupo etario de 22 a 26 años, son de sexo femenino y no tienen hijos, en relación a los estilos de vida no saludables mayormente corresponden: hábitos alimenticios, sueño, descanso y recreación, en tanto a los estilos de vida saludables. (14)

Datos que coinciden con nuestros resultados Jiménez y Morales (2020) en su tesis Hábitos alimenticios en los internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Año 2020, Según los datos obtenidos la mayoría de los encuestados pertenecen al sexo femenino que representa al 74% de toda la población encuestada. Un menor porcentaje corresponden al género masculino que refleja un 26%.

En efecto, podemos considerar que, por medio de los resultados obtenidos de distintos estudios, que los internos de enfermería no poseen los hábitos alimenticios necesarios para dar su mayor potencial o su mejor esfuerzo en sus prácticas preprofesionales. Y con el pasar del tiempo perjudicaría su salud.

CONCLUSIONES

Mediante el análisis y la discusión de los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación cuyo propósito es determinar los hábitos alimenticios que tienen los internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, presentamos las siguientes conclusiones:

- Con respecto a las características de los internos de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil la mayoría de la población encuestada es de sexo femenino cuyas edades oscilan entre los 20 y 29 años, generalmente son solteros y durante la recolección de la información mayoritariamente se encontraban en el ámbito hospitalario.
- Así mismo, referente al tipo de alimentos que consumen los internos de enfermería se concluye que ingieren alimentos poco nutritivos. Las frutas y verduras son consumidas una a dos veces por semana, siendo los productos enlatados y embutidos más frecuentemente consumidos y de igual manera con las comidas rápidas. Sin embargo el consumo de carbohidratos está presente en sus dietas diarias. Por otra parte, una gran mayoría refiere no llevar comida preparada de casa por lo que ellos se limitan a consumir la comida que el hospital o centro de salud les otorga.
- Los internos de enfermería consumen de una a dos comidas principales del día, generando así malos hábitos alimenticios, si le sumamos a la ingesta de comidas rápidas que se consume de una a dos veces a la semana señalando así, que hay más accesibilidad a la hora de conseguir este tipo de comidas ya sea en el hogar o cuando se está en las horas asistenciales.
- Las causas de una mala alimentación son más graves de lo que uno conoce, se sabe por medio de los resultados obtenidos que casi la mitad de los internos de enfermería adquirió alguna enfermedad gástrica en el transcurso de su etapa estudiantil, ya

sea por el horario o los tipos de alimentos que consumen. La mayoría comen en casa sin embargo, afirman no tener la disponibilidad de tiempo para preparar sus alimentos.

RECOMENDACIONES

Los hábitos alimenticios en los internos de enfermería son un punto esencial en el desarrollo de una vida saludable y que ayudan a obtener un mejor rendimiento tanto en el ámbito académico como laboral. Según los resultados obtenidos en las encuesta, los malos hábitos, en la mayoría de los casos, fueron adquiridos durante el transcurso de la vida estudiantil. Al finalizar este trabajo de investigación es preciso emitir las siguientes recomendaciones:

- A las autoridades de la carrera de enfermería, procurar un ambiente integral de salud y bienestar para los futuros profesionales de la salud, donde se les puedan educar sobre su salud, cómo mejorar sus hábitos alimenticios y estilos de vida.
- A las diferentes instituciones hospitalarias y centros de salud; realizar una evaluación nutricional del personal de salud, incluyendo a los internos de enfermería y demás, para el conocimiento de su nutrición y estilos de vida.
- A los internos de enfermería; fomentar el autocuidado, mejorando su alimentación para así poder tener un mejor desempeño laboral y académico. Buscar alternativas viables, para llevar una vida, alimentación saludable donde las frutas, vegetales, fibras y proteínas sean la base de sus alimentos diarios, reduciendo la ingesta de grasas saturadas, especialmente en las comidas rápidas.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana [Internet]. Alimentación sana. 2018. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Zambrano Santos RO, Domínguez Ramírez JL, Macías Alvia AM. Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. Rev Vive [Internet]. 2019;2(5):92–8. Disponible en: <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/29/37>
3. Vela RJ, Guerrero S, Sáez M. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. Nutr Hosp [Internet]. 2019;7. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v36n6/1699-5198-nh-36-6-1339.pdf>
4. Sosa-Cárdenas MR, Del EB, Puch-Ku S, Rosado-Alcocer L, María C.; Sosa R, et al. Efecto de la educación sobre hábitos alimentarios en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc [Internet]. 2015;23(2):99–107. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2015/eim152g.pdf>
5. Sánchez-Ojeda MA, De Luna-Bertos E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Nutr Hosp [Internet]. 2015;31(5):1910–9. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n5/03revision03.pdf>
6. Socarrás VS, Aguilar Martínez A. Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. Nutr Hosp. 2015;31(1):449–57.
7. De Piero A, Bassett N, Rossi A, Sammán N. Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. Nutr Hosp [Internet]. 2015;31(4):1824–31. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n4/49originalotros04.pdf>
8. Benalcázar Ponce KD. Cambios en la alimentación que provoca el internado rotativo en estudiantes de Enfermería de la universidad Técnica del Norte 2018 [Internet]. Universidad Técnica del Norte; 2017. Disponible en: http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/9491/2/06_Enf.1065_Trabajo_Grado.pdf
9. Castillo Brigada, Floriela; Flores Maldonado Z. Hábitos alimentarios y manifestaciones clínicas de la Gastritis en internos de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristobal de Huamanga, 2018 [Internet]. Vol. 7. Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga; 2018. Disponible en: http://209.45.73.22/bitstream/handle/UNSCH/3498/Tesis_en732_Cas.pdf?sequence=1&isAllowed=y

10. Vera Lenés JM. Estilos de vida de Internos de Enfermería de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Norte, Comas-Carabayllo-Independencia 2017 [Internet]. Universidad César Vallejo; 2017. Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11970/Vera_LJM.pdf?sequence=1&isAllow
11. Briceño Sánchez CE. Estilos de vida y su rendimiento laboral de los Internos de Enfermería en el Hospital Regional Docente de Trujillo - 2018 [Internet]. Universidad César Vallejo; 2018. Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25398/briceño_sc.pdf?sequence=1&isAllowed=y
12. Sánchez Socarrás V, Aguilar Martínez A. Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. Nutr Hosp [Internet]. 2015;31(1):449–57. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n1/51originalvaloracionnutricional03.pdf>
13. Carrascal Oyarce TJ. Hábitos alimentarios en los estudiantes de enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Amazonas-2017 [Internet]. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Amazonas; 2017. Disponible en: http://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/UNTRM/1469/Carrascal_Oyarce_Tavita_Janeth.pdf?sequence=1&isAllowed=y
14. Huerta Herrera SH, Flores Pardo Y. Factores de Riesgo Sociodemográficos y Estilos de vida de los Internos de Enfermería del Hospital Víctor Ramos Guardia, Huaraz 2018 [Internet]. Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo; 2018. Disponible en: http://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/2841/T033_48379823_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Fernandez Castillo BR. Hábitos Alimenticios desde la diversidad cultural en los estudianten de Enfermería de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho 2019 [Internet]. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2019. Disponible en: http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/3524/Fernandez_Castillo_Betsy_Roxana.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Túqueres Paucar JM. Diseño editorial como aporte en los hábitos alimenticios en adolescentes de 12 a 16 años en la ciudad de Ambato [Internet]. Universidad Técnica de Ambato; 2019. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25685/1/FJCS-TS-212.pdf>
17. Aco Corrales EA. Hábitos alimenticios de los estudiantes ingresantes a la universidad andina del cusco 2018. Rev U Andin

- [Internet]. 2018;7(7):334–8. Disponible en: [file:///C:/Users/Adriana/Downloads/81-Texto del artículo \(Anonimo%3B .doc\)-305-1-10-20190407.pdf](file:///C:/Users/Adriana/Downloads/81-Texto del artículo (Anonimo%3B .doc)-305-1-10-20190407.pdf)
18. Simon Olea LN, López Ampudia MG, Sandoval Cárdenas RI, Magaña Martínez B. Nivel De Autocuidado En Estudiantes Universitarios De Cinco Licenciaturas Del Área De La Salud. *Rev Cuid* [Internet]. 2016;5(10):32–43. Disponible en: <http://revistas.unam.mx/index.php/cuidarte/article/view/69114/61902>
 19. Organización Panamericana de la Salud. OPS/OMS, FAO Ecuador y los ministerios de Salud y Agricultura organizaron la Consulta Nacional sobre Sistemas Alimentarios Sostenibles [Internet]. [citado el 24 de julio de 2020]. Disponible en: https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1957:ops-oms-fao-ecuador-y-los-ministerios-de-salud-y-agricultura-organizaron-la-consulta-nacional-sobre-sistemas-alimentarios-sostenibles&Itemid=360
 20. Durán S, Crovetto M, Espinoza V, Mena F, Oñate G, Fernández M, et al. Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico TT - Lifestyles, body mass index and sleep patterns among university students. *Rev méd Chile* [Internet]. 2017;145(11):1403–11. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872017001101403
 21. Benítez Cuevas J. Hábitos Alimentarios de Jóvenes Universitarios y el acceso a los Alimentos en la UAEM [Internet]. 2017. Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/68726>
 22. López Sobaler, Ana M.; Cuadrado Soto E, Peral Suárez Á, Aparicio A, Ortega RM^a. Importancia del desayuno en la mejora nutricional y sanitaria de la población. *Nutr Hosp* [Internet]. 2018;35(6):3–6. Disponible en: <https://pdfs.semanticscholar.org/3104/0f96d81b8cb0465bb359158ebcacf80f76bf.pdf>
 23. Rodríguez Leyton M. Desafíos para el consumo de frutas y verduras. *Rev Fac Med Hum* [Internet]. 2019;19(2):105–12. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v19n2/a12v19n2.pdf>
 24. Pascual V, Martínez PP. Documento de consenso SEA / SEMERGEN 2019 . Recomendaciones dietéticas en la prevención cardiovascular &. *Semergen* [Internet]. 2019;45(5):333–48. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-pdf-S1138359319301303>
 25. Restrepo Betancurt LF, Rodríguez Espinosa H, Valencia Y D. Caracterización del consumo de pescado y mariscos en población

- universitaria de la ciudad de Medellín - Colombia. Univ y Salud [Internet]. 2016;18(2):257. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n2/v18n2a07.pdf>
26. Milke García, María del Pilar; Arrollo P. Leche y productos lácteos: evidencias y recomendaciones en la salud y la enfermedad. Gac Med Mex [Internet]. 2016;99(2):152. Disponible en: <http://repositorio.inger.gob.mx/jspui/bitstream/20.500.12100/17173/1/gms161a.pdf>
 27. Dussailant, Catalina; Echeverría, Guadalupe; Rozowski, Jaime; Velasco, Nicolás; Arteaga, Antonio; Rigotti A. Consumo de huevo y enfermedad cardiovascular: una revisión de la literatura científica. Nutr Hosp [Internet]. 2017;34(3):710–8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.473>
 28. Salem O CE, Muñoz C JM. Diferencias en la composición alimentaria entre platos tradicionales y comida rápida en las cafeterías universitarias. Rev Educ Cienc Salud [Internet]. 2016;13(1):28–32. Disponible en: <http://www2.udec.cl/ofem/recs/anteriores/vol1312016/artinv13116d.pdf>
 29. Soto Castillo JA. Gastritis aguda, causas y complicaciones en edades de 20 a 50 años [Internet]. Universidad de Guayaquil; 2018. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/31288>
 30. Pérez Rodríguez LA, Espinosa Sánchez NR, López Contreras NC, Pesantes Merchán DA. Nutrición: Tratamiento para la gastritis. RECIMUNDO Rev Científica la Investig y el Conoc [Internet]. 2019;3(2):120–37. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7066843.pdf%0Ahttps://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=7066843>
 31. Organización Mundial de la Salud. OMS | Aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles [Internet]. WHO. World Health Organization; 2019 [citado el 26 de julio de 2020]. Disponible en: http://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/
 32. Adrianzen Meca YY. Hábitos alimenticios influyen en el aprendizaje [Internet]. Universidad Nacional de Tumbes. Universidad Nacional de Tumbes; 2019. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1486>
 33. Organización Panamericana de la Salud. OPS/OMS Argentina - Preguntas frecuentes [Internet]. OPS. 2020 [citado el 26 de julio de 2020]. Disponible en: https://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=28:preguntas-frecuentes&Itemid=142
 34. Organización Mundial de la Salud. OMS | Nutrición [Internet]. WHO. World Health Organization; 2015 [citado el 26 de julio de

2020]. Disponible en: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>

35. Visión Cevece. Tratamiento Dieta [Internet]. Visión Cevece. Mexico; 2016. Disponible en: http://salud.edomex.gob.mx/cevece/documentos/difusion/tripticos/2016/Semana_49_2016.pdf
36. República de Ecuador. Constitución del Ecuador. Regist Of. 2008;449.

ANEXOS



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL



CARRERAS:
Medicina
Odontología
Enfermería
Nutrición, Dietética y Estética
Terapia Física



Certificado No EC SG
2018002043

Tel: 3804600
Ext. 1801-1802
www.ucsg.edu.ec
Apartado 09-01-4671
Guayaquil-Ecuador

Guayaquil, 06 de julio del 2020

Señor.

Maria Adriana Jiménez Jiménez
Andrea del Carmen Morales Ochoa
Estudiantes de la Carrera de Enfermería
Presente. -

De mis consideraciones:

Reciba un cordial saludo de parte de la Dirección de la Carrera de Enfermería, la presente es para comunicarles que su tema de trabajo de titulación: "Hábitos alimenticios en los internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Año 2020." ha sido aprobado por la Comisión de Investigación de la Carrera, su tutora es la: Lic. Genny Rivera Salazar .

Me despido deseándoles éxitos en el desarrollo de su trabajo de titulación.
Atentamente,

Lic. Ángela Mendoza Vincés
Directora de la Carrera de
Enfermería

c.c: Archivos

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del estudio: Hábitos alimenticios en los internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Año 2020.

Nombre/s del/los Investigadores

María Adriana Jiménez Jiménez

Andrea del Carmen Morales Ochoa

El objetivo de esta información es ayudarlo a tomar la decisión de participar en nuestra investigación relacionada con los ***Hábitos alimenticios de los internos de Enfermería de la universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Año 2020.***

La información que nos brinde será tratada de manera confidencial y anónima. En ningún caso las respuestas serán presentadas acompañadas de los nombres o de algún dato que identifique a los participantes. Su participación es completamente voluntaria.

Inicialmente, se deberá contestar una breve encuesta respecto al tema tratado. Favor contestar con absoluta honestidad.

La información que nos pueda brindar será de gran ayuda.



UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA

Tema: Hábitos alimenticios en los internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Año 2020.

Objetivo: Determinar los hábitos alimenticios que tienen los internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Año 2020.

Instrucciones para el encuestado:

Es un cuestionario anónimo de 16 preguntas cerradas, cada ítem tiene una sola opción de respuesta, para poder avanzar, usted deberá aceptar que su participación es voluntaria para el desarrollo de la misma

Agradecemos por su valiosa participación, la misma que le dará realce a este trabajo de investigación.

Cuestionario de recolección de información

Formulario No ____

1. ¿Qué edad tiene usted? 20-29 () 30-39 () Más de 40 años ()	2. ¿A qué sexo pertenece usted? Hombre () Mujer ()
3. Seleccione su estado civil Soltero(a) () Casado(a) () Unión libre ()	4. Seleccione su lugar de rotación Hospital () Centro de salud ()
5. ¿Presenta en la actualidad algún tipo de enfermedad gastrointestinal? Si () No ()	6. ¿Cuál es el lugar donde mayormente usted consume sus alimentos? Hogar () Restaurantes()

<p>7. ¿Con qué frecuencia consume frutas y verduras en su hogar? 1-2 veces por semana () Más de 3 veces por semana () Todos los días () Nunca ()</p>	<p>8. ¿Con qué frecuencia consume carbohidratos y embutidos en su hogar? 1-2 veces por semana () Más de 3 veces por semana () Todos los días () Nunca ()</p>
<p>9. ¿Con qué frecuencia consume frutas y verduras en su lugar de rotación? 1-2 veces por semana () Más de 3 veces por semana () Todos los días () Nunca ()</p>	<p>10. ¿Con qué frecuencia consume usted comida rápida tales como: hamburguesa, hot dogs, sandwiches, tacos, pizzas, shawarma? 1-2 veces por semana () Más de 3 veces por semana () Todos los días () Nunca ()</p>
<p>11. ¿Consume comida preparada por usted en el área laboral? Si () No ()</p>	<p>12. ¿Consume alimentos energéticos, tales como pan, cereales, frutos secos, aguacates, huevos y avena en el área laboral? Si () No ()</p>
<p>13. ¿Cuántas comidas al día consume? De 1 a 2 comidas al día () 3 comidas al día () Más de 4 comidas al día ()</p>	<p>14. ¿Cómo considera que es su estilo de vida? Adecuado () Inadecuado ()</p>
<p>15. ¿Usted consume alimentos en horarios establecidos? Siempre () A veces () Nunca ()</p>	<p>16. ¿Usted tiene disponibilidad de tiempo en la preparación de alimentos? Siempre () A veces () Nunca ()</p>



**Presidencia
de la República
del Ecuador**



DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN


Nosotras, **Jiménez Jiménez, María Adriana** con C.C: # **0931189351** y **Morales Ochoa, Andrea Del Carmen** con C.C: # **0950376897**; autoras del trabajo de titulación: **Hábitos alimenticios en los internos de enfermería de la Universidad Católica De Santiago de Guayaquil, año 2020**, previo a la obtención del título de **LICENCIADO EN ENFERMERÍA** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaramos tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizamos a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, 31 de agosto del 2020.

f. 
Jiménez Jiménez, María Adriana
C.C: **0931189351**


f. _____
Morales Ochoa, Andrea Del Carmen
C.C: **0950376897**

REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA Y SUBTEMA:	Hábitos alimenticios en los internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Año 2020.		
AUTOR(ES)	Jiménez Jiménez, María Adriana Morales Ochoa, Andrea Del Carmen		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Lcda Geny Margoth Rivera Salazar. Mgs.		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Ciencias Médicas		
CARRERA:	Enfermería		
TÍTULO OBTENIDO:	Licenciada en enfermería		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	31 de agosto del 2020	No. DE PÁGINAS:	72
ÁREAS TEMÁTICAS:	Enfermería, Nutrición, Educación		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	Hábitos Alimenticios, Internos de Enfermería, Universidad.		
RESUMEN/ABSTRACT:	<p>Tener hábitos alimenticios saludables, determinante de la salud de tiene gran impacto en el estado nutricional de los jóvenes estudiantes cuyos resultados se reflejan en el rendimiento académico y que en algún momento dentro de su entorno laboral se ven obligados al consumo de diferentes tipos de alimentos. Sin embargo, esta etapa de sus prácticas pre profesionales se obtiene nuevos hábitos nutricionales, realidad que atraviesan los internos debido a múltiples causas tendientes a adquirir un mal hábito en su alimentación. Objetivo: determinar los hábitos alimenticios que tienen los internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Metodología: estudio descriptivo, cuantitativo, de corte transversal y prospectivo. La población y muestra fueron 109 internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, siendo utilizado un cuestionario de 17 preguntas. Entre los resultados obtenidos tenemos que el 74% de la población es de sexo femenino, el 83% de 20 a 29 años de edad y tan solo el 26% ingieren las tres comidas principales del día, la mayoría consumen diferentes tipos de alimentos cuya consecuencia es un inadecuado estilo de vida. En conclusión, se aprecia que la mayoría de los participantes tienen una disposición inadecuada a obtener hábitos alimenticios que favorezca al mantenimiento de un estilo de vida saludable.</p>		
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593-967795645 +593-996545625	E-mail: adrianajj97@gmail.com andredelcarmen-morales@hotmail.com	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE)::	Nombre: Martha Lorena Holguin Jiménez Teléfono: +593-99-314-2597 E-mail: martha.holguin01@cu.ucsg.edu.ec		
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			