



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TEMA:

Relación entre los hábitos alimentarios y estilo de vida en los estudiantes de V a VII ciclo de la carrera de Ingeniería Civil de la Universidad Técnica de Machala durante el periodo de mayo-septiembre del 2021.

AUTOR

**Álvarez Zambrano, Allison Yanaina
Lindao Caamaño, Demi Daniela**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
LICENCIADA EN NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TUTOR:

**Escobar Valdivieso, Gustavo Saúl
Guayaquil, Ecuador**

2021



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación, fue realizado en su totalidad por **Álvarez Zambrano, Allison Yanaina** y **Lindao Caamaño, Demi Daniela**, como requerimiento para la obtención del título de **Licenciadas en Nutrición, Dietética y Estética**.

TUTOR

f. _____
Escobar Valdivieso, Gustavo Saúl

DIRECTORA DE LA CARRERA

f. _____
Celi Mero, Martha Victoria

Guayaquil, 15 días del mes de del año 2021



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Nosotras, **Álvarez Zambrano, Allison Yanaina y Lindao
Caamaño, Demi Daniela**

DECLARAMOS QUE:

El Trabajo de Titulación, **Relación entre los hábitos alimentarios y estilo de vida en los estudiantes de V a VII ciclo de la carrera de Ingeniería Civil de la Universidad Técnica de Machala durante el periodo de mayo-septiembre del 2021** previo a la obtención del título de **Licenciadas en Nutrición, Dietética y Estética**, 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 nuestra total autoría.

En virtud de esta declaración, nos responsabilizamos del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, 15 de septiembre del 2021

LAS AUTORAS

f. _____
Álvarez Zambrano, Allison Yanaina

f. _____
Lindao Caamaño, Demi Daniela



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

AUTORIZACIÓN

Nosotras, **Álvarez Zambrano, Allison Yanaina y Lindao Caamaño, Demi Daniela**

Autorizamos a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Relación entre los hábitos alimentarios y estilo de vida en los estudiantes de V a VII ciclo de la carrera de Ingeniería Civil de la Universidad Técnica de Machala durante el periodo de mayo-septiembre del 2021**, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, 15 de septiembre del año 2021

LAS AUTORAS:

f. _____
Álvarez Zambrano, Allison Yanaina

f. _____
Lindao Caamaño, Demi Daniela

REPORTE DE URKUND

URKUND Abrir sesión

Documento	MARCO TEÓRICO 0.4 (1).docx (D111189799)
Presentado	2021-08-11 18:23 (-05:00)
Presentado por	allison.alvarez01@cu.ucsg.edu.ec
Recibido	gustavo.escobar.ucsg@analysis.orkund.com
Mensaje	TESIS MARCO TEORICO ALLISON ALVAREZ Y DEMI LINDAO Mostrar el mensaje completo

1% de estas 22 páginas, se componen de texto presente en 3 fuentes.

100% #1 Activo

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (28).

define los cereales exclusivamente a cultivos que han sido cosechados para conseguir granos secos. Dentro de los cereales se encuentra el trigo, arroz, maíz, cebada, avena, centeno, sorgo y quinua. Estos aportan 350 kilocalorías a la dieta alimentaria en 100 gramos con respecto a los cereales con granos enteros, también aportan proteína de 8-12 gramos y algunas vitaminas como el calcio, hierro, tiamina (B1), riboflavina (B2) y niacina (B3), sin embargo, cuando los granos son secos estos no aportan vitamina C (27).

De los cereales, aparecen los productos de bollería, los cuales van a variar según el tipo de harina, debido a que en el mercado existe una amplia gama de elaboración de harina a base de distintos cereales, estos alimentos tienen un alto contenido de carbohidratos, es decir, de almidón y azúcar, estos productos también se destacan no solo por contener hidratos de carbono, sino por tener altos valores en grasas saturadas, como el aceite de coco y palma, que son los más comunes. Uno de los cereales más

Lista de fuentes Bloques

Categoría	Enlace/nombre de archivo
	https://www.researchgate.net/profile/Manuel_Hernandez...
	https://filadd.com/doc/apunte-dietetapla-2018-pdf-dieto...
	https://contenidos.ceoe.es/PRL/var/pool/pdf/cms_content... <input checked="" type="checkbox"/>
Fuentes alternativas	
Fuentes no usadas	

0 Advertencias. Reiniciar Exportar Compartir

Fuente externa: <https://contenidos.ceoe.es/PRL/var/pool/pdf/cms...> 100%

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO):

AGRADECIMIENTO

Primeramente, quiero agradecer a Dios porque me permitió poder estar en esta hermosa carrera y poder cumplir con uno de mis sueños más grandes que es poder ser una gran nutricionista.

También quiero agradecer a mis padres Nelson Álvarez y Yanina Zambrano, ya que son un pilar fundamental en mi vida con su apoyo y todo su amor en los momentos de mi carrera hasta que culmine. Gracias a ellos formaron cada uno de los valores y principios que me motivaron constantemente poder alcanzar cada uno de mis sueños y anhelos.

Mi agradecimiento a cada uno de mis profesores para formarme con su apoyo para poder ser un gran profesional, gracias a cada uno de sus conocimientos y dedicación para poder alcanzar mis objetivos de mi tesis. De manera especial quiero agradecer a nuestro tutor, Biólogo Saul Escobar, por todo su apoyo y paciencia durante todo este proceso del desarrollo del trabajo.

A mi compañera de tesis, Demi Lindao agradecerle por su ayuda cuando siempre la necesite en nuestro proyecto y gracias por todos esos momentos de estrés que vivimos realizando nuestro proyecto y como ahora vamos a lograr ser grandes colegas.

Allison, Álvarez Zambrano

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, a Dios, por darme las fuerzas para poder superarme día a día ante las dificultades que se presentaron a lo largo de estos últimos años.

A mis padres Daniel Lindao e Ivonne Caamaño por tener la confianza en mí y el apoyo incondicional de ellos, agradezco su dedicación, su esfuerzo y sus valores que me proporcionaron para poder lograr mi objetivo y ayudarme a formarme en mi profesión como nutricionista.

A mis hermanos Ivonne y Daniel y a mis mejores amigos Isaac y Miriam por estar presentes cuando más lo necesitaba, por aconsejarme en las situaciones más difíciles, porque siempre estuvieron a mi lado y que me dieron esperanzas por seguir adelante.

También a Allison Álvarez por su paciencia y dedicación a nuestro trabajo investigativo, por poder culminar nuestra carrera universitaria.

Demi, Lindao Caamaño.

DEDICATORIA

Con mucha alegría dedico mi trabajo de titulación a mis padres, ya que estuvieron en constante apoyo y por creer en mi de que podía lograr ser una gran profesional.

A mi hermano, Jean Patrick, porque soy su ejemplo a seguir y porque siempre me recuerda de que yo puedo lograr cualquier meta que me proponga.

Allison, Álvarez Zambrano

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a mis padres por brindarme apoyo, fortaleza y confianza en el transcurso de la carrera universitaria, por estar siempre a mi lado, por inculcarme valores y por aconsejarme a lo largo de mi vida, que me han ayudado en mi formación profesional y como persona. Por eso dedico este trabajo investigativo a mis padres, gracias a ellos he podido culminar uno de mis propósitos en mi vida.

Demi, Lindao Caamaño.



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

CELI MERO, MARTHA VICTORIA
DECANO O DIRECTOR DE CARRERA

f. _____

POVEDA LOOR, CARLOS LUIS
COORDINADOR DEL ÁREA O DOCENTE DE LA CARRERA

f. _____

MONCAYO VALENCIA, CARLOS JULIO
OPONENTE



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

CALIFICACIÓN

Una vez realizada la defensa pública del trabajo de titulación, el tribunal de sustentación emite las siguientes calificaciones:

TRABAJO DE TITULACIÓN ()

DEFENSA ORAL ()

f. _____

CELI MERO, MARTHA VICTORIA
DECANO O DIRECTOR DE CARRERA

f. _____

POVEDA LOOR, CARLOS LUIS
COORDINADOR DEL ÁREA O DOCENTE DE LA CARRERA

f. _____

MONCAYO VALENCIA, CARLOS JULIO
OPONENTE

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN.....	XVI
ABSTRACT.....	XVII
INTRODUCCIÓN.....	2
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	4
1.1 Formulación del problema	7
2. OBJETIVOS.....	8
2.1 Objetivo General	8
2.2 Objetivos Específicos	8
3. JUSTIFICACIÓN.....	9
4. MARCO TEÓRICO	10
4.1 Marco Referencial	10
4. Marco Teórico	12
4.1.1 Estilo de vida del adulto joven	12
4.1.1 Relaciones Interpersonales	12
4.1.2 Actividad Física	13
4.1.3 Consumo de alcohol, tabaco y drogas	14
4.1.4 Sueño y estrés	17
4.1.5 Alimentación.....	19
4.2.1 Verduras, frutas y hortalizas.....	19
4.2.2 Cereales y tubérculos.....	21
4.2.3 Proteína de origen animal y vegetal	23
4.2.4 Grasas y aceites.....	26

4.2.5	Requerimientos nutricionales de los adultos jóvenes	26
4.2.6	Recomendaciones de ingesta de agua	29
4.3	Hábitos alimentarios en el adulto joven	30
4.3.1	Consumo de carbohidratos	31
4.3.2	Consumo de proteínas	31
4.3.3	Consumo de frutas	31
4.3.4	Consumo de minerales.....	32
4. 4	Trastornos alimentarios frecuentes	32
4.4.1	Anorexia nerviosa.....	33
4.4.2	Bulimia nerviosa	33
4.4.3	Vigorexia	34
4.4.4	Ortorexia.....	34
4.5	Estado nutricional.....	35
4.5.1	Antropometría.....	36
4.5.2	Indicadores antropométricos	36
4.6	Cuestionario Frecuencia de consumo	38
4.7	Cuestionario Fantástico.....	38
4.8	Enfermedades crónicas no transmisibles	38
4.9	Factores de riesgo.....	41
5.	FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS.....	42
6.	IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LAS VARIABLES	43
6.1	Variable Independiente	43
6.2	Variable Dependiente.....	43

6.4 Identificación de las variables.....	44
7.METODOLOGÍA	47
7.1 Diseño Metodológico.....	47
7.2 Población y Muestra de Estudio.....	47
7.3 Criterios de Inclusión.....	47
7.4 Criterios de Exclusión.....	47
7.5 Técnicas.....	48
7.6 Instrumentos.....	48
8. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	49
9. CONCLUSIONES	55
10. RECOMENDACIONES.....	57
11. BIBLIOGRAFIA	58
12. ANEXOS.....	69

ÍNDICE TABLAS

Tabla N°1. Tabla sociodemográfica de los estudiantes de la carrera de Ingeniería Civil	49
Tabla N°2. Lugar de Origen de los estudiantes de la carrera de Ingeniería Civil	50
Tabla N°3. Frecuencia de consumo de Alimentos	51
Tabla N°4. Estilo de vida de los estudiantes de Ingeniería Civil	52
Tabla N°5. Estilo de vida de acuerdo al semestre de los estudiantes de Ingeniería Civil	53
Tabla N°6 Relación de los Hábitos Alimentarios y Estilo de Vida de los estudiantes de Ingeniería Civil	54

ÍNDICE FIGURAS

Figura 1. Clasificación de la Obesidad según IMC	37
Riesgo Cardiovascular	37

RESUMEN

La presente investigación valora hábitos alimentarios y estilo de vida en jóvenes universitarios, quienes pueden presentar un acrecentamiento de las Enfermedades no Transmisibles que posteriormente repercuten en su desempeño. El objetivo de esta investigación es determinar la relación entre los hábitos alimentarios y estilo de vida en los estudiantes de una Institución de Educación Superior. El presente estudio fue observacional, descriptivo, de corte transversal con un enfoque cuantitativo, en el que se realizaron dos encuestas la frecuencia de consumo y cuestionario fantástico, comprendió 101 estudiantes de los cuales el 67.33% pertenecían al género masculino, con un rango etario de 22 a 24 años en el 45.54% de la muestra. En relación a la frecuencia de consumo se determina la ingesta de cantidades insuficientes de lácteos, huevos, pescado, vegetales, frutas, entre otros. Existe correlación entre el estilo de vida y el consumo de lácteos, carnes, pescados, embutidos, frutas, frutos secos, leguminosas, aceites vegetales, grasas y cereales. Se concluye que el 67.32%, debería mejorar su calidad de vida para estar en condiciones óptimas y prevenir el sobrepeso, obesidad y otras enfermedades.

Palabras claves: *HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTILO DE VIDA, UNIVERSITARIOS, ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES.*

ABSTRACT

This research assesses eating habits and lifestyle in young university students, who may have an increase in non-communicable diseases that subsequently affect their performance. The objective of this research is to determine the relationship between eating habits and lifestyle in the students of a Higher Education Institution. The present study was observational, descriptive, cross-sectional with a quantitative approach, in which two surveys were conducted the frequency of consumption and fantastic questionnaire, comprised 101 students of which 67.33% were male, with an age range of 22 to 24 years in 45.54% of the sample. In relation to the frequency of consumption, the intake of insufficient quantities of milk, eggs, fish, vegetables, fruits, among others. There is a correlation between lifestyle and consumption of dairy, meat, fish, sausages, fruits, nuts, legumes, vegetable oils, fats and cereals. It is concluded that 67.32% should improve their quality of life to be in optimal condition and to prevent overweight, obesity and other diseases.

Palabras Claves: *FOOD HABITS, LIFESTYLE, UNIVERSITY STUDENTS, NON-COMMUNICABLE DISEASES*

INTRODUCCIÓN

La presente investigación valora hábitos alimentarios y estilo de vida en jóvenes universitarios, quienes pueden presentar un acrecentamiento de las Enfermedades no Transmisibles (ENT) tales como obesidad, diabetes y enfermedades coronarias que posteriormente repercuten en su desempeño. El estilo de vida de los estudiantes universitarios a lo largo de su vida les ha permitido desarrollar hábitos saludables y no saludables a causa de que tienen autonomía en sus decisiones, dando como resultado cambios en el incremento cognitivo, físico, social y emocional en cada individuo. En esta etapa de la vida, los universitarios por lo general adoptan un estilo de vida con un efecto poco positivo, influenciado por el tabaquismo, consumo de alcohol, drogas psicotrópicas, el sedentarismo y el consumo de alimentos carentes de nutrientes beneficiosos (1).

En España habitualmente se conserva una alimentación que resulta óptima para la salud de las personas, mantienen una dieta mediterránea, lo cual repercute de manera positiva a dicha población. En universitarios, los hábitos alimenticios irregulares, han demostrado que no abarcan las recomendaciones establecidas de grupos de alimentos, aun así, su estado nutricional se ubica en normo peso. Con respecto al estilo de vida se reveló un consumo elevado de alcohol, una población pequeña se declara no fumadora y en cuanto a las drogas muy pocos estudiantes las consumen (2).

En Latinoamérica se ha declarado que existe una gran prevalencia de obesidad y sobrepeso (39% con sobrepeso y 13% de la población adulta con obesidad) (3), problema relacionado con el estilo de vida y hábitos alimentarios no saludables, por un lado, se encuentra un consumo relativamente bajo en frutas y vegetales y aumento en la ingesta de productos tales como panadería, frituras y comidas rápidas, por otra parte, la presencia de hábitos inadecuados entre los que destacan tabaco, alcohol y sedentarismo (4–6).

A nivel nacional, en Esmeraldas, se determinó la presencia de sobrepeso en un 20.6 % de la población masculina, por el contrario, el grupo femenino demostró normo peso en un 31.2% de la población con referencia a los hábitos nutritivos no se cumplen las recomendaciones, dando como resultado un consumo muy alto en azúcares, bajo consumo en carbohidratos complejos y deficiente actividad física por parte de la población ecuatoriana (7).

La población universitaria tiende a tomar sus propias decisiones lo cual influye en la elección de los alimentos que van a ir implementados en su dieta diaria, estos por lo general suelen ser desequilibrados y no cumplen con las recomendaciones establecidas. Por lo tanto, es esencial que los alumnos comprendan lo positivo de conservar un estilo de vida sano, puesto que es favorable para la salud.

Con el presente trabajo se pretende conocer el estilo de vida y también los hábitos alimentarios de una población universitaria para beneficio directo de los estudiantes de V, VI y VII de la Universidad Técnica de Machala y de manera indirecta a todos los jóvenes universitarios, quienes tendrán el conocimiento necesario acerca de la importancia de tener buenos hábitos alimentarios y ello les permitirá mejorar su rendimiento académico.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A lo largo de los años se ha demostrado que es fundamental tener una alimentación adecuada para evitar enfermedades no transmisibles (ENT) debido a la gran influencia que tiene la nutrición para la prevención de dichas enfermedades. Según la Organización mundial de la Salud (OMS) (8), las ENT corresponde al 71% de muertes en el mundo, como consecuencia de mantener una alimentación con pocos alimentos saludables, falta de actividad física y el consumo excesivo de alcohol y tabaco.

Las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas y la diabetes, son las principales causas de discapacidad, comorbilidad, abandono del trabajo por motivos de salud, estos factores están ligados a los considerables costes sociales y económicos. En la actualidad se conoce mejor la forma, el ámbito, condiciones y estilo de vida que contribuyen a la calidad de vida de la población (9). Según la Organización de Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE), cada año, en la Unión Europea, aproximadamente 550.000 personas en edad de trabajar mueren prematuramente a causa de enfermedades no transmisibles (10).

En el año 2000, de las 3 537 000 muertes registradas en Latinoamérica y el Caribe, 67 % fueron causadas por estos padecimientos crónicos. La enfermedad isquémica del corazón y el cáncer fueron causas de la mayoría de las muertes entre las edades de 20 y 50 años. Las enfermedades crónicas no trasmisibles (ECNT) contribuyeron a la carga global de enfermedad, con 76 % de los años de vida ajustados a la discapacidad. (AVAD). Las ECNT, además de provocar una mortalidad precoz, causan complicaciones, secuelas e invalidez, que afectan la capacidad funcional y limitan la productividad (11).

En Ecuador, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT-ECU 2012-2014), el sobrepeso y la obesidad afectan a todos los grupos de edad, alcanzando niveles de una verdadera epidemia, con consecuencias

en el incremento de las enfermedades crónicas no transmisibles. A ello se agregan la reducción de la actividad física, así como el incremento del consumo de alimentos procesados y ultra procesados (12).

El estilo de vida de los jóvenes se determina por los cambios en los hábitos como la interrelación de sus condiciones y patrones de conducta de las personas, dentro de ellas se encuentra la alimentación. En muchas ocasiones los estudiantes omiten algunas comidas, principalmente el desayuno, existen varios factores para la omisión de comidas como la falta de tiempo, estrés o estilo de vida. Muchos de los universitarios mantienen una alimentación inadecuada debido al desconocimiento o factores que han sido mencionados antes. Se cree que para comer sano se debe gastar mucho dinero, por lo tanto, optan por algo rápido y económico (13). Los estilos de vida considerados como puntos del comportamiento y rutina diaria están sujetas a la elección personal, es decir de manera voluntaria por los estudiantes, ellos tienen la posibilidad de fomentar salud o disminuir expectativa de vida. Hay que considerar la existencia de otros aspectos como el consumo de alcohol y tabaco, sedentarismo, los cuales son componentes primordiales para el surgimiento de las ENT, afectando el manejo académico de los universitarios a tal punto de conllevar el rendimiento académico deficiente (14). Si se conservara una ingesta de alimentos sostenible y sana, podría conformar una parte sostenible de la sociedad. En especial se debe comenzar por incrementar el consumo de frutas, vegetales, la ingesta de grasas, proteínas de origen animal y carbohidratos simples con moderación, se podría evitar este tipo de problemas relacionados con la salud (15).

Hay que reconocer el impacto que tiene la falta de AF, ya que no solo afecta al individuo, sino a la sociedad entera. Los gastos sanitarios como consecuencia del sedentarismo son exorbitantes; según el Fondo Financiero Distrital de Salud, en el 2002 se emplearon aproximadamente 15 mil millones de pesos anuales para mitigar los efectos de la inactividad

física (16). Por otra parte, existen barreras en la realización de AF, como lo son: la falta de tiempo, el tabaquismo, la composición corporal, la falta de equipos, vías de acceso, la inseguridad y la televisión (17).

En Ecuador la ingesta de frutas y verduras es de 1.1 porciones en frutas y 0.9 porciones de vegetales, dando como resultado un consumo deficiente tomando en consideración las recomendaciones de 5 porciones diarias de estos dos productos. En cuanto al consumo de tabaco mediante la encuesta STEP se reportó el promedio de edad en adultos es de 19 años, y una prevalencia de 13.7%. El 39.3% mantienen una ingesta de alcohol. Por último, la actividad física, se aconseja por medio de la OMS hacer ejercicio 150 minutos al día, pero la población ecuatoriana no logra obtener los valores recomendados (18).

1.1 Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre los hábitos alimentarios y estilo de vida en los estudiantes de V a VII ciclo de la carrera de Ingeniería Civil de la Universidad Técnica de Machala durante el periodo de mayo-septiembre del 2021?

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo General

Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y estilo de vida en los estudiantes de V a VII ciclo de la carrera de Ingeniería Civil de la Universidad Técnica de Machala durante el periodo de Mayo – Septiembre del 2021.

2.2 Objetivos Específicos

1. Determinar los hábitos alimentarios de los estudiantes de V a VII ciclo de la carrera de Ingeniería Civil de la Universidad Técnica de Machala, mediante el cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.
2. Determinar el estilo de vida de los estudiantes de V a VII ciclo de la carrera de Ingeniería Civil de la Universidad Técnica de Machala, mediante el uso del cuestionario fantástico.
3. Relacionar el estilo de vida en la alimentación y los hábitos alimentarios de los estudiantes de la carrera de Ingeniería Civil de la Universidad Técnica de Machala.

3. JUSTIFICACIÓN

La motivación principal de esta investigación es la realización de un estudio descriptivo a través de una encuesta a los estudiantes de la carrera de ingeniería civil en la Universidad Técnica de Machala; para conocer los hábitos alimentarios y estilo de vida de los estudiantes durante las actividades académicas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) realizó un estudio en el cual indica que la alimentación inadecuada resulta ser la principal causa para el descenso de la esperanza de vida. Pues tomando como referencia lo antes indicado podemos notar que la alimentación al ser un proceso voluntario y consciente resulta altamente educable.

Diversos autores han destacado que la población universitaria se caracteriza por la omisión de comidas y a su vez tienden a consumir alimentos poco saludables, pues en muchas ocasiones disponen de insuficiente tiempo para comer. Es por ello que durante este periodo se deberían desarrollar hábitos alimentarios saludables que ayuden a mejorar su estado nutricional y prevenir futuras enfermedades no transmisibles.

El presente trabajo de investigación tendrá un aporte metodológico de mucha importancia ya que se basa principalmente en la encuesta "Fantástico" y Frecuencia de consumo de alimentos. La investigación contiene información válida y científica sobre conocer la importancia del estilo de vida saludable y también busca contribuir a mejorar los diferentes estilos de vida de la población de estudio.

Los resultados obtenidos de esta investigación permitirán beneficiar de manera directa a los estudiantes de V, VI y VII de la Universidad Técnica de Machala y de manera indirecta a todos los jóvenes universitarios, la cual tendrá el conocimiento necesario acerca de la importancia de tener buenos hábitos alimentarios y como mejorará su rendimiento académico.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 Marco Referencial

Según Reyes (6), realizó un estudio donde indicó que los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios han variado por diversos factores han afectado su estado nutricional ocasionando un aumento de la prevalencia de obesidad y sobrepeso, siendo estas, las que aumentan el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT), de 261 estudiantes se observó que 80.4% de universitarios presentaron hábitos alimenticios inadecuados y 52.9% sobrepeso. El mismo estudio refiere resultados por escuelas profesionales observando que el 42.9% presentó obesidad tipo II en Ingeniería agrónoma, 24.2% con obesidad tipo I en Enfermería y 20.3% con sobrepeso en Contabilidad y finanzas.

Otro estudio desarrollado por Montoya (7), realizó una evaluación del estado nutricional de los estudiantes de la PUCESE. La muestra abarcó a 80 hombres y 146 mujeres en edades comprendidas entre los 17-24 años. Datos personales, información psicosocial y un cuestionario de hábitos alimenticios y estilos de vida fueron recopilados mediante entrevista personal para la valoración nutricional. La masa grasa se valoró en un 20,6 % de los hombres por arriba del promedio, mientras que un 31,2 % de las mujeres mostró un porcentaje de grasa arriba del promedio. Más de la mitad de los estudiantes realizaban tres o menos tomas alimentarias. Se observó un bajo consumo de verduras y pescado, y un alto consumo de azúcar. Se concluyó que los jóvenes universitarios deben considerar una dieta equilibrada y variada, combinada con un incremento de la actividad física.

Según Cárdenas (5), un estudio del 2015 en Armenia – Quindío presentaron diferencias significativas entre los grupos: la edad en estudiantes fue de 21,08 años, en docentes de 47,25 y en administrativos de 43, el porcentaje de consumo diario de cereales, tubérculos y plátanos fue de 82,40 %, agua 76,85 %, frutas 56,94 %, lácteos 51,38 %, y verduras 42,59 %. Presentaron diferencias significativas en el consumo de productos

de panadería, fritos y comidas rápidas, huevo, alcohol, dulces, y gusto por las verduras ($p=0,0064$) en los estudiantes y en los administrativos en el consumo de frutas.

4. Marco Teórico

4.1.1 Estilo de vida del adulto joven

4.1.1 Relaciones Interpersonales

Se conoce que el ser humano se caracteriza por la manera de comunicación, esto se hace posible mediante el lenguaje, la mayor parte de las personas se sienten seguras cuando comparten con otras, es debido a que el hombre está diseñado para convivir con su misma especie, en donde existe un intercambio de información y la oportunidad de poder compartir con los demás, por lo general, en grupos de personas como familia, amigos y compañeros.

Las relaciones interpersonales se conceptualizan como el grupo de relaciones entre seres vivos, determinados por componentes como la fase de vida y papel que se desarrolla en el entorno social (19), a su vez las relaciones interpersonales definen la personalidad del adulto joven, debido a que la primera relación se establece desde el hogar, conocida como familia. La familia es determinada como el primer tipo de estas relaciones, por la misma razón en que la comunicación es un pilar fundamental entre padres e hijos. La personalidad del individuo se va formando desde el hogar, debido a que los padres van a mantener una relación dentro de la familia y estos a su vez van a influir a sus hijos (20).

Dentro de las relaciones interpersonales no solo se encuentra la familia, sino también en el ámbito social, donde se encuentra la amistad y la vida amorosa del sujeto. Es necesario una buena comunicación, que sea estable y cercana en esta etapa, para así fortalecer los lazos de amistad y evitar futuras confrontaciones que dañarán la salud mental del adulto joven. Las amistades se caracterizan por la confianza, el respeto, la comprensión y la aprobación, pero que todos estos campos sean recíprocos, que exista cercanía entre ellos y también la independencia de ser uno mismo. El adulto joven lo que busca en esta etapa es encontrar mayor alegría y desempeñar un control en esta etapa de la vida, ya que muchas veces les resulta muy difícil por las diferentes situaciones en las que pasan estos individuos, para

así lograr la satisfacción de la vida y la toma de los peligros que pueden llegar a suceder a lo largo de esta época. En cuando a las relaciones amorosas en este periodo de vida, ambos sexos no experimentan el amor de una forma distinta, se decía que por parte de las mujeres, ellas son más sentimentales que el género contrario y por su parte, los hombres de cierta manera se los han descrito que ellos son más físicos, esto es completamente falso, ya que se ha demostrado lo contrario en un estudio realizado con 24 parejas, también se manifestó 4 rasgos que son aparentemente fundamentales al mantener una relación del tipo amorosa, estos son el aspecto emocional, cognoscitivo, físico y confianza. Al entablar estos cuatro rasgos se puede llegar a una relación estable que es lo que generalmente se busca en el compañero de vida (21).

Se nota la gran influencia del desarrollo de la personalidad del adulto joven en las relaciones interpersonales, por esta razón es necesario que las personas experimenten este tipo de relaciones que muchas veces llegan a ser beneficiosas para el desempeño del individuo, siempre y cuando se forme con respeto, amabilidad y confianza entre cada persona.

4.1.2 Actividad Física

A lo largo de los años se ha hecho hincapié sobre la importancia del ejercicio físico, mantener una actividad física baja ha tenido consecuencias y el desarrollo de enfermedades relacionadas con el sedentarismo, adicionalmente se le suman otros factores que afectan al estilo de vida de los estudiantes universitarios. La actividad física es el desplazamiento que necesita un consumo energético, dichos movimientos pueden llegar a ser simples como el caminar, cocinar o un poco más intensos así como el correr, bailar o levantar pesas (22).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (23), menciona que el ejercicio deficiente se reconoce como uno de los más importantes componentes en cuanto a la mortalidad universal, y está en constante crecimiento en diferentes naciones, es muy común que las personas no realicen la cantidad de ejercicio físico requerida; por lo que se sugiere adoptar una actividad física constante y correcta, para que de esta manera se logre minimizar el peligro de ciertas patologías así como disminuir el sobrepeso y/o obesidad, enfermedades coronarias, diabetes y cáncer, que son las patologías más frecuentes que padece una gran parte de la población a nivel global. Si se lograra cumplir con las recomendaciones establecidas de actividad física posiblemente evadir 5 millones de defunciones anuales.

Para reducir el riesgo de mortalidad en edades comprendidas entre 18 a 64 años la Organización Mundial de la Salud (24), indica que se debe hacer una actividad física aeróbica intermedia por un tiempo de 1 hora con 30 minutos hasta un máximo de 5 horas aproximadamente, con relación al ejercicio intenso se debe realizar por lo menos 1 hora con 15 minutos hasta 1 hora con 30 minutos, de esta manera se logra disminuir los efectos dañinos del sedentarismo.

4.1.3 Consumo de alcohol, tabaco y drogas

Durante este periodo de vida, el adulto joven es capaz de tomar iniciativa y decisiones, esto a su vez se ve influenciado en el entorno social en el que se encuentra, debido a los cambios en los que se afronta, en especial en el campo académico, dentro de este conseguirá nuevas amistades, las que pueden llegar a cambiar el pensamiento de la persona, sea que tenga un impacto con un enfoque positivo o negativo, comúnmente en su gran mayoría se adquieren de forma negativa, atentando contra la salud (25).

Alcohol

El alcohol es considerado como la apertura para ingerir otro tipo de drogas, en muchas ocasiones el consumo del alcohol o de ciertas sustancias llega a surgir por curiosidad, por problemas familiares o personales como la depresión, por influencia de amigos o presión de grupo. De acuerdo a estudios se da a conocer que el consumo de alcohol en los estudiantes inicia desde los 12 a 24 años de edad, generando un vicio y una gran dependencia a dicho producto, como consecuencia se presentan problemas referentes a la familia, pleitos, desempleo, violencia, bajo rendimiento académico, accidentes de tránsito, afectando la calidad y formación de vida, se ha demostrado que los universitarios que consumen alcohol en exceso llevan conductas de riesgo tanto como para ellos y para el resto que los rodea (25–27).

En México se declaró en el 2016 que los estudiantes universitarios comenzaron su consumo aproximadamente a los 16 años de edad, a su vez confesaron que probaron este tipo de bebidas cuando aún eran menores de edad, en cuanto a la frecuencia de consumo de la bebida alcohólica se encontró que lo hacían 1 a 3 veces al mes (26). Por otra parte, en Colombia se realizó un estudio en universitarios en el 2014 donde dio como resultado que el 86.6% de los estudiantes han llegado a consumir alcohol al menos una vez a lo largo de su vida, la edad promedio en la que se empezó a ingerir bebidas alcohólicas es de 14 años (27).

Tabaco

El consumo del tabaco al igual que el alcohol es catalogado como una de las principales problemáticas en la salud, la diferencia del alcohol y el tabaco se basa en que el cigarrillo llega a ser más perjudicial a las personas del alrededor debido al humo que este genera, la exposición de este humo es el causante de la mortalidad, morbilidad y discapacidad, por lo tanto provoca una problemática no solo en la salud de quienes lo consumen sino de las personas más cercanas a ellos, existen factores por lo que los estudiantes llegan a consumir cigarrillos, en el caso del género masculino es por la influencia en su vida familiar o social o también para demostrar su

masculinidad, muchos de los universitarios han concordado que los relaja debido al gran estrés que se genera por los estudios, a esto también se le suma la publicidad, aunque se conocía que el hombre es el que mantiene un mayor consumo de tabaco, esto ha ido cambiando en los últimos años, donde las mujeres han tenido una gran influencia al consumo del cigarrillo, muchas de las féminas consideran que es un impacto a la libertad e independencia. La edad promedio para el comienzo de este consumo es de 16 años de edad (28).

Se han creado diferentes campañas para la disminución del tabaquismo, sin embargo, sigue persistiendo el consumo de cigarrillo, los estudiantes lo llegan a declarar como algo atrayente y común, obtienen este tipo de pensamiento por la influencia que se logra desde el hogar, les parece muy normal debido a que en su familia una gran parte llega a consumirlo. En una investigación concluyeron que la edad en la que se iniciaba dicho consumo es en la adolescencia, esto concuerda con el consumo de alcohol, que es el principal factor para el consumo de otras drogas (29).

Drogas

La Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) (30), declara que el consumo de droga se ha incrementado en un 30% en comparación al año 2009 donde la ingesta de las mismas correspondía a un valor del 4.8% en la población a nivel global, las drogas más frecuentes son las tradicionales, es decir, de origen vegetal, dentro de ellas se encuentran cannabis, cocaína, heroína, pero después de la investigación realizada en el año 2017, existe un gran aumento en las drogas sintéticas, dando como producto un crecimiento en el riesgo a nivel de salud en los jóvenes. El continente que registra el mayor uso de drogas de forma legal, dicho de otra forma, permite la utilización de estas drogas en el campo médico, es África, seguido de Asia, Europa y Norte América. En el caso del cannabis el continente con mayor consumo es América (Norte y Sur), le sigue el continente asiático.

Los grupos etarios más vulnerables son los adolescentes y los adultos jóvenes, la razón es básicamente que comienza a surgir en el ámbito social,

comúnmente por aceptación de grupo o por la misma curiosidad que se desarrolla en este periodo de edad, por desgracia muchos llegan a sentir dependencia a ciertas sustancias, haciendo que con el tiempo afecten de manera grave e irreversible (31,32).

4.1.4 Sueño y estrés

Al comenzar los estudios universitarios se desarrollan habilidades beneficiosas para el adulto joven, porque es la fase del descubrimiento intelectual y del progreso personal, donde se destaca el pensamiento crítico, argumento verbal, destrezas verbales y cuantitativas, el hecho de que asistan a la universidad se ha demostrado que los estudiantes llegan a generar un cambio primordial en la forma de meditar, esto se ve reflejado porque se ve una mejora en cuanto a la rigidez, flexibilidad y a la toma de decisiones (21). Muchos de los estudiantes concuerdan que esta época es la más emocionante para ellos, en especial por tener control en sus propias vidas, no obstante, también mencionan que en este periodo es donde más estrés se obtiene por las responsabilidades dictadas por las universidades, con trabajos, proyectos y exámenes, esto a su vez hace que las horas de sueño se vean afectadas y disminuidas.

Sueño

Años atrás se decía que se debería dormir 8 horas al día, pero con el paso de los años se demostró que es falso, cada individuo debe dormir según la necesidad, pero se considera que si está ligeramente influenciada por el rango de edad. Según Olson (33), la cantidad de horas de sueño para el adulto joven debe ser de como mínimo de 7 horas y como máximo 9 horas, este autor afirma que si se duermen las horas recomendadas se obtendrá un estado de salud óptimo, se evitará el aumento de peso, diabetes, hipertensión, accidentes cardiovasculares, depresión, envejecimiento y bajo rendimiento físico. Es por ello que se debe cumplir con las horas establecidas para que la calidad del sueño sea efectiva. El sueño se manifiesta como parte de un proceso fisiológico, donde el cuerpo se encuentra en reposo, por lo tanto, existe una inferior actividad fisiológica, como una disminución en la respiración y pulso (34).

La privación del sueño consiste en que el individuo acorta las horas del mismo, muy frecuente los universitarios por la excesiva carga académica y extensas horas de estudio, tienen un efecto negativo y padecen problemas de sueño, aquello los hace propensos a la interrupción del ritmo cardíaco y a la fatiga. El cerebro también se ve afectado cuando no se duerme, reflejado mediante el rendimiento, como el cerebro tiene la capacidad de almacenar información y esto es de vital importancia en los estudiantes, porque la mayor parte de su tiempo es para aprender y retener el conocimiento adquirido, en consecuencia, se hace evidente que no recuerden ciertas cosas y llegan a cometer errores, dejando a los adultos jóvenes vulnerables en el campo académico (35).

Por lo que no es recomendado que los estudiantes se salten las horas de sueño, algo que es muy común en ellos, esto va afectando a lo largo del tiempo, se ve reflejado en la parte académica, olvidando los conocimientos aprendidos, también puede generar que los adultos jóvenes pierdan el interés de estudiar y dejen de lado las tareas y trabajos.

Estrés

El estrés se considera una reacción tanto fisiológica como psicológica que surge de situaciones o pensamientos donde el sujeto se sienta con tensión, frustración o nerviosismo (21). Así mismo, el estrés se ve afectado por el adulto joven al igual que la privación del sueño, por consiguiente, se basa mediante una secuencia de rasgos cotidianos, es decir, desempeño, actividad laboral, frecuencia de estudio, incentivo, aptitudes, memoria y entorno racional (35).

El trabajar con estrés no es adecuado, en exceso puede resultar un agotamiento, impidiendo que se pueda cumplir con las actividades establecidas, afectando la capacidad del individuo y causando problemas tanto físicos y psicológicos, es recomendable que los estudiantes tomen descansos para evitar tener un estrés muy elevado y así cumplir con sus tareas y trabajos sin que ellos salgan afectados.

4.1.5 Alimentación

La alimentación es considerada una acción primordial en los seres humanos, es el proceso mediante el cual se comprende la obtención de los nutrientes. A fines del siglo XX se empieza a reflexionar que la alimentación tiene otra función, no solo de nutrir a las personas, sino prevenir las patologías crónicas, degenerativas y el incremento de factores de riesgo como la evolución de las dislipidemias, enfermedades coronarias, hiperglucemia, sobrepeso, obesidad y diabetes mellitus (36–38).

En cuanto a la alimentación saludable, hace referencia a la composición de factores en cuanto a la difusión y la preservación de una salud adecuada. Si la persona mantiene una alimentación deficiente, su calidad de vida también lo es, por consecuencia, los individuos padecen de malnutrición, debido al consumo excesivo o minoritario de los alimentos (37).

Por eso, a lo largo de los años, se ha intentado que las personas aumenten el consumo de alimentos sanos y nutritivos, de esta manera, se obtiene un adecuado estado nutricional, para ello, es necesario la seguridad alimentaria, mediante esta se tiene la disponibilidad y el acceso de los mismos (37).

4.2.1 Verduras, frutas y hortalizas

En este grupo de alimentos se encuentra en mayor número los micronutrientes (minerales y vitaminas), agua y la fibra, y en menor cantidad el valor energético, puesto que, las verduras, las frutas y las hortalizas es casi nula en cuanto al aporte de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y lípidos). En las frutas el contenido de hidratos de carbono es de 1-8%, aunque también se ha encontrado un aporte mayor al 10%, debido a la composición de los azúcares totales, sin embargo, las hortalizas tienen del 1-6%. El aporte proteico es relativamente bajo, representado con un 1-4%, en el caso de los lípidos con un 0.5-0.6%, referente a las frutas y hortalizas, estos valores pueden variar, puesto que, va a depender del tipo de fruta, como es el caso del aguacate en donde se

refleja un alto contenido en grasa. Los azúcares comunes en las frutas son la fructosa, la glucosa y la sacarosa los cuales están en mayor cantidad que en las hortalizas (39,40).

El consumo de estos alimentos es realmente bajo, en especial los países en vías de desarrollo, con un consumo de 2.14 porciones al día, a diferencia de los países de ingresos medios a bajos, estos representaron un valor de 4.09 a 4.53 porciones de frutas y verduras al día (41). A pesar de la amplia diversidad de frutas y verduras en los países latinoamericanos, son los que menos porciones de vegetales y frutas consumen, algunas personas aseguran que mantener una vida sana es tener una vida cara, porque consideran que estos alimentos tienen un alto costo, pero si se maneja correctamente lo más probable es que se gaste menos dinero del presupuesto que tengan establecido.

Minerales

Los minerales se consideran como sustancias inorgánicas, el que más se destaca, al menos en las frutas, es el potasio, con un contenido mayor a 450 mg/100g banana, seguido por el kiwi con 300mg y las uvas con 200mg/100g. En las hortalizas tienen un valor mayor a 100 mg/100g, se encuentra en alimentos como la remolacha y la coliflor, sin embargo, el hierro en este grupo de alimentos se encuentra en menor cantidad, a excepción de repollos como las lechugas y coles (40). El magnesio es un catalizador para acciones biológicas, el zinc está relacionado con la digestión, el metabolismo, a su vez, con la acción en cuanto a la insulina. El sodio se debe consumir con moderación debido a las consecuencias que pueden surgir al ingerirlo en exceso, la aparición de enfermedades como hipertensión y deficiencias en los riñones. aunque se encuentra en menor cantidad en las hortalizas, el alimento que tiene alto contenido de sodio son las alverjas, por lo general, son por productos procesados (42).

La gran importancia de consumir frutas, verduras y hortalizas conlleva a numerosos beneficios para la salud de cada individuo, por lo que es fundamental que las personas tengan una dieta rica en estos alimentos, por su alto contenido en minerales.

Vitaminas

Las vitaminas se definen como nutrientes orgánicos, fundamentales y vitales necesarios en la alimentación diaria, mediante ellas existe un incremento y mantenimiento conveniente en el cuerpo (43). Existen dos categorías en las vitaminas, las hidrosolubles y las liposolubles, por una parte, en su gran mayoría se destacan las hidrosolubles (ácido ascórbico, vitamina B1, B2, B3, B5, B8, B8, B9, B12), por otro lado, las vitaminas liposolubles (vitamina A, D, E y K) se encuentran en menor cantidad (39).

Fibra

La fibra son polisacáridos de origen vegetal los cuales mantienen una resistencia a la digestión y absorción del intestino delgado, la fibra dietética no se la considera un nutrimento como tal debido a la composición, esta se compone no solo de polisacáridos, sino también, está compuesto por oligosacáridos y lignina. La fibra pasa a lo largo del tracto digestivo sin ningún tipo de absorción hasta el colon, donde puede llegar a hidrolizarse o fermentarse mediante flora colónica (36,44).

Así mismo, una de las características en las que se destacan las frutas, verduras y hortalizas es su gran cantidad de fibra en estos alimentos. Existen dos tipos de fibra: soluble (hemicelulosa de tipo A, pectinas, gomas, mucílagos) e insoluble (celulosa, hemicelulosa de tipo B), cada una se destaca por cumplir ciertas funciones en el cuerpo humano. Por una parte, la fibra insoluble, este tipo de fibra no es del todo absorbida, por lo que aumenta el peristaltismo, aumentando la materia fecal, por otro lado, la fibra soluble es muy recomendada por el control del colesterol y glucosa. Ambas fibras han demostrado que si su consumo es el adecuado, llegan a tener una respuesta positiva en enfermedades como las cardiovasculares, diabetes, cáncer colorrectal, diverticulosis, colitis ulcerosa y diarrea (44).

4.2.2 Cereales y tubérculos

Los cereales y tubérculos se destacan por su contenido alto en hidratos de carbono, estos suelen ser la alimentación principal de ciertas regiones, específicamente los que tienen mayor índice de pobreza, a diferencia de

los países desarrollados, que mantienen un bajo consumo de dichos alimentos. En cuanto al consumo energético de los hidratos de carbono en la población en vías de desarrollo está representado por un 70%, mientras que en países como Estados Unidos y España el consumo de estos es menor al 40% (45).

Cereales

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (46), define los cereales exclusivamente a cultivos que han sido cosechados para conseguir granos secos. Dentro de los cereales se encuentra el trigo, arroz, maíz, cebada, avena, centeno, sorgo y quinua. Estos aportan 350 kilocalorías a la dieta alimentaria en 100 gramos con respecto a los cereales con granos enteros, también aportan proteína de 8-12 gramos y algunas vitaminas como el calcio, hierro, tiamina (B1), riboflavina (B2) y niacina (B3), sin embargo, cuando los granos son secos estos no aportan vitamina C (45).

De los cereales, aparecen los productos de bollería, los cuales van a variar según el tipo de harina, debido a que en el mercado existe una amplia gama de elaboración de harina a base de distintos cereales, estos alimentos tienen un alto contenido de carbohidratos, es decir, de almidón y azúcar, estos productos también se destacan no solo por contener hidratos de carbono, sino por tener altos valores en grasas saturadas, como el aceite de coco y palma, que son los más comunes. Uno de los cereales más consumidos por los seres humanos, es el arroz, su composición es básicamente el almidón, en comparación a otros cereales, la digestibilidad de este alimento es mejor (36).

Tubérculos

Los tubérculos son productos de origen vegetal que están compuestos por almidón, mediante este alimento se obtiene de una manera sencilla la energía, debido porque contiene un valor alto en almidón, menor contenido en proteína y de micronutrientes. Algunos de los tubérculos son la yuca, la batata, el ñame y la papa. En la piel de ciertas raíces llegan a comprender

algunas sustancias tóxicas como la yuca amarga, para ello, se realizan diferentes procesos para la eliminación de dichas toxinas y que puedan ser consumidas por las personas (45,46).

Las papas tienen una absorción lenta y con poco contenido de proteínas y grasas, se destaca por su alto valor de carbohidratos complejos, si este alimento se consume a través de la cocción u horneado llegan a tener una reacción similar a la fibra, por consiguiente logran aspectos beneficiosos para el organismo debido a que mantienen el control sobre la glucosa y los lípidos en sangre, mejorando la calidad de vida en personas con diabetes mellitus y dislipidemias (36).

4.2.3 Proteína de origen animal y vegetal

Las proteínas se caracterizan por su función de reparar células y tejidos, como músculos, tendones y piel, este macronutriente está estrechamente relacionado con las hormonas, por ello, es muy importante su consumo en el desarrollo y crecimiento de los seres vivos. Los alimentos con alto contenido de proteína de origen animal son: leche, yogur, queso, huevo, carne de res, ave, pescado y conejo; proteína vegetal se encuentran: las leguminosas y frutos secos (37).

Existen los aminoácidos esenciales comprenden 9 aminoácidos los cuales se adquieren mediante la alimentación, es decir, en el consumo diario de las comidas, se encuentra la histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina, estos aminoácidos no se pueden conseguir de otra forma, a comparación de los aminoácidos no esenciales, que estos son producidos por el propio organismo de los individuos, se ha demostrado que la ingesta menor de los ácidos esenciales tiene un efecto negativo mayor en niños que en personas adultas (47).

Carne, pescado y mariscos

Estos productos alimenticios contienen en su gran mayoría proteínas de alta calidad, grasas y algunos minerales como el fósforo, potasio, hierro y

zinc. Algunos de estos alimentos tienen un contenido graso alto como el cerdo y el borrego, mientras que, las aves, el conejo y el pescado contienen en menor cantidad las grasas. Para reducir el consumo de grasa en estos alimentos, se debe ingerir cortes magros y que el animal sea joven, puesto que, el contenido graso en animales jóvenes se puede observar con mucha más relevancia que el animal adulto, debido a que la grasa se localiza bajo la piel y en torno a las vísceras. En los micronutrientes, específicamente las vitaminas, el grupo con mayor contenido son las vitaminas hidrosolubles, caso contrario a las vísceras, que estas poseerán las vitaminas liposolubles (36).

El pescado azul, es una fuente de omega 3, de vitaminas como las hidrosolubles (B1, B2, B3 y B12) y de algunos minerales como el yodo, fósforo, magnesio, calcio, hierro, zinc y potasio. La ingesta del pescado darse con más frecuencia en mujeres gestantes y niños por el contenido de ácidos grasos, que son beneficiosos para la salud. Los mariscos también son una fuente de minerales, vitaminas y ácidos grasos como el omega 3, el mineral más destacable es el yodo, que se encuentra en las ostras, seguido de las almejas donde localiza el hierro (36).

La carne es comúnmente conocida por las personas debido a que su contenido es mayoritariamente de proteínas, aunque también es una gran fuente de micronutrientes, como los minerales, especialmente el zinc, este mineral es reconocido por la fertilidad en el sexo masculino, el consumo de pescados, carne de ave, son alimentos indispensables para la calidad seminal del hombre, en estos productos alimenticios también se mencionan a los cereales, frutas y vegetales. Si se mantiene una ingesta adecuada de estos alimentos la fertilidad y la calidad seminal serán ideales en caso de que el hombre desee procrear, a diferencia, de los alimentos procesados los cuales han demostrado una deficiente calidad espermática y dificultad de la fecundación (48).

Huevos

Son productos de origen animal, estos aportan un contenido en proteínas muy elevado y de alto valor biológico, también está comprendido por grasas

y algunos micronutrientes como las vitaminas (A, D, riboflavina B2 y cianocobalina B12) y los minerales se encuentran son: el fósforo, selenio y zinc. Es recomendable consumir esta proteína por los ácidos esenciales que posee, los cuales serán beneficiosos en especial para los niños, por el desarrollo y crecimiento (36).

Legumbres

Las legumbres son una especie de leguminosas donde se extrae el grano seco, dentro de estos se encuentran los siguientes alimentos: garbanzos, lentejas, habas, alverjas, soja y maní (49). Una de las características más destacables de las legumbres es su contenido en aminoácidos esenciales, exceptuando la metionina y cisteína. Debido a que la digestibilidad de estos alimentos es lenta, tiene un efecto positivo por el aumento de glucosa en la sangre que es gradual, a su vez, cumple con su función como fibra soluble porque el almidón que posee no es digerido, al momento de pasar por el colon crea ese efecto de fibra destacable (36,47).

Frutos secos

Los frutos secos tienen propiedades antioxidantes, estos están relacionados con el colesterol, disminuye el colesterol total y sube el LDL, esto es posible por la cantidad de ácidos grasos poliinsaturados. Son proteínas de origen vegetal, contienen minerales como el potasio, magnesio y calcio, algunos de los frutos secos como el maní, nueces y almendras tienen aspectos positivos por las ventajas que poseen al ser cardioprotectores, previenen a los seres humanos de futuras patologías cardiovasculares (50).

El efecto de la fibra dietética también se hace presente en los frutos secos, pero el que más sobresale es la almendra. Estos alimentos en los niños no suelen ser consumidos debido al riesgo de atragantamiento, aunque, es recomendable que lo ingieran pero con otra consistencia como puré o salsa (36).

4.2.4 Grasas y aceites

Las grasas son representadas como las reservas energéticas del cuerpo, por su contenido calórico, dentro de estos se clasifican en tres tipos de ácidos grasos, saturados (SFA), monoinsaturados (MUFA) y poliinsaturados (PUFA), los ácidos esenciales son indispensables en las membranas a nivel celular y en el desarrollo de sustancias como las hormonas relacionadas con la respuesta inmune y la coagulación (36,37,51).

Muchas personas ven a las grasas como algo negativo, por el efecto que causa al ser consumida en exceso, pero las grasas cumplen un papel fundamental en el organismo de los seres vivos, nos proporciona energía, por lo tanto, es necesario que se consuma de manera adecuada para prevenir de las enfermedades.

Así como existe la proteína de origen animal y vegetal, las grasas también se las divide de esa manera, en las grasas de origen animal están la mantequilla, manteca de cerdo, queso, sebo de res, sebo de carnero y aceite de pescado, la mayoría de estos productos a excepción del pescado contienen altos niveles de SFA y colesterol, además de vitamina A y D. En los aceites extraídos de los pescados estos tienen PUFA, destacando el omega 3. Las grasas de origen vegetal se encuentran en los aceites como el girasol, oliva, palma, maíz, canola, maní, colza y manteca de cacao. Los aceites vegetales se destacan por estar compuestos de omega 6, sin embargo, el aceite más recomendable es el de oliva por su estructura, contiene omega 3 y 6. Los aceites que menos se debería consumir son los de palma y coco, por su gran contenido en SFA. Los aceites vegetales son sensibles a temperaturas altas por la estructura en la que están compuestos por lo que es aconsejable que se ingieran sin cocinarlos, como comúnmente lo hacen las personas (36,37).

4.2.5 Requerimientos nutricionales de los adultos jóvenes

Los requerimientos nutricionales se definen como los valores de energía y nutrientes primordiales que satisfacen las necesidades nutricionales de

casi todas las personas con una buena salud, también, hace referencia al promedio de energía y nutrientes que deberían ser consumidos diariamente a lo largo de un periodo establecido (52).

En el adulto joven, los requerimientos nutricionales contribuyen a la prevención de disminución de nutrientes, los cuales evitan la manifestación de signos clínicos, estos se manifiestan en el cuerpo de las personas una disminución en las funciones del organismo, dando como resultado una calidad de vida deficiente, por eso, es necesario que las personas tomen importancia sobre la ingesta de alimentos necesarios para cada individuo, de esta manera se llega a cumplir con los requerimientos alimentarios y a lograr un estado mental, físico y social ideal (52).

Requerimientos energéticos

Los requerimientos energéticos abarcan el consumo de alimentos que nivelan la energía de cada persona en relación del peso corporal, estatura y su actividad física, a su vez, los requerimientos energéticos comprenden 3 elementos como la tasa metabólica en reposo, el efecto térmico de los alimentos y la cantidad de energía consumida mediante la actividad física (52).

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) (52), sugiere que la cantidad de kilocalorías que deben ser consumidas diariamente consiste en aproximadamente entre 2000 a 2500, para cubrir dichas necesidades energéticas las personas se pueden guiar mediante los etiquetados que se encuentran en los alimentos.

Requerimientos de hidratos de carbono

La ingesta de carbohidratos debe estar entre el 55 y 60 % del total de calorías diarias. Las frutas, los vegetales y los cereales son algunos de los alimentos que aportan vitaminas, minerales y fibra. Las legumbres son una gran fuente de fibra y de proteína de origen vegetal. Además, todos estos grupos de alimentos son bajos en grasas. En los países desarrollados, la

ingesta de carbohidratos es menor en comparación a las recomendaciones y mantienen un alto porcentaje de azúcares refinados. Este hecho implica, por un lado, un menor consumo de fibra y ciertas vitaminas, y por otro lado, que una mayor parte del total de calorías diarias se consume en forma de proteínas y grasas (53).

Requerimientos de frutas

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se recomienda consumir un mínimo de 400 gr diarios de frutas y verduras que equivalen a 5 porciones de verduras y 2 de frutas, ya que ayudan a prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) como son la diabetes mellitus, la obesidad y cáncer (54).

Requerimientos de vegetales

En 2003, la OMS y la FAO tomaron decisiones mundiales sobre la producción y el consumo de frutas y hortalizas.

La mayoría de países y organizaciones de salud de todo el mundo adoptan el límite de "cinco veces al día". Sin embargo, aunque hay evidencias de que comer 5 porciones de frutas y verduras es equivalente a 400 gr al día pues reduce el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y cánceres, la ingesta optima que aún se desconoce.

Requerimientos de fibra

La fibra dietética, también conocida como fibra alimentaria o alimenticia, incluye las partes de los alimentos vegetales que el cuerpo no puede digerir o absorber. A diferencia de otros componentes de los alimentos, como las grasas, las proteínas o los carbohidratos, que el cuerpo descompone y absorbe, la fibra no es digerida por el cuerpo. En cambio, pasa relativamente intacta a través del estómago, el intestino delgado y el colon, y sale del cuerpo (55).

Requerimientos proteicos

La ingesta proteica en el adulto joven debe ser de 0.8 gramos por kilo de peso al día, esto es representado en un 10% al 15% del total de calorías diarias. En nuestro medio, la ingesta habitual de proteínas es más de la recomendada y la alimentación en el adulto sano la mayoría son proteínas de origen animal, dando como resultado un consumo elevado de este grupo de alimento (56).

Requerimientos de Lípidos

Hasta la década de 1970, los lípidos o grasas no se incluían en la dieta porque no se consideraban nutrientes esenciales; cambiar el diseño de estos nutrientes como resultado del estudio en pacientes hospitalarios. En este estudio, se observó que, cuando los pacientes fueron excluidos de los regímenes parentales, manifestaron trastornos de la piel como descamación, disminución de la cicatrización tardía de las heridas y pérdida de la integridad celular, alteración del metabolismo de los precursores de prostaglandina y colesterol (53).

La ingesta de los lípidos o comúnmente llamado grasas debe ser del 30% que representa a las grasas totales, las grasas saturadas debe tener un consumo menor al 10% de las calorías totales diarias y el colesterol ≤ 300 mg por día (53).

4.2.6 Recomendaciones de ingesta de agua

Según la OMS para cubrir con las necesidades básicas se requieren alrededor de 50 a 100 litros de agua diarios. Con respecto al agua potable se recomienda aproximadamente de 2 a 3 litros de agua al día, de esta forma el organismo podrá cumplir con las funciones respectivas, a su vez, la prevención de futuros problemas renales. Por ende, el agua que se va a ingerir no debe contener ningún agente físico, productos químicos o patógenos, en caso de que se llegue a consumir alguno de los mencionados anteriormente se tendrá como consecuencia afecciones en la salud del individuo (57).

Anteriormente, se tenía la creencia que un ser humano debe ingerir 2 litros de agua al día lo que equivale a 8 vasos diarios, pero estudios negaron esta cifra, muchos autores concuerdan que solo se debe ingerir agua cuando se genera la sensación de sed, como consecuencia, la Academia Nacional de Ciencias, Ingeniería y Medicina de Estados Unidos indicó que el consumo de agua debe ser de 3 litros con 700ml en el caso del sexo masculino y con respecto al femenino señaló que se debe ingerir 2 litros con 700ml, con estas recomendaciones se cubre el 20% de la ingesta diaria. Así como el requerimiento energético varía según la talla, peso, actividad física y edad, también ocurre lo mismo con el consumo de agua. Existen algunos factores influyentes como la realización de la actividad física, si mayor es su actividad, por ende, mayor su ingesta, debido a la pérdida excesiva de agua y electrolitos a través del sudor, otro factor es el clima, si se vive en un lugar cálido, las glándulas sudoríparas, las cuales son encargadas de expulsar el sudor, estarán más activas, dando como resultado un alto consumo de agua. Un factor más que es influyente es cuando las personas tengan algún tipo de enfermedad que como consecuencia presenten vómito, diarrea o fiebre que implica evidentemente una pérdida alta de agua y electrolitos, van a requerir más agua (58).

4.3 Hábitos alimentarios en el adulto joven

La etapa universitaria, lleva a un aumento de energía, proteínas y micronutrientes. El cambio fisiológico es mayor en la adolescencia, donde la masa esquelética representa el 50%, a su vez, la masa del músculo aumenta, particularmente en el género masculino, otro cambio fisiológico es el aumento del volumen sanguíneo y de algunos órganos, por lo tanto, el requerimiento energético de este grupo de edad es mayor (59).

4.3.1 Consumo de carbohidratos

Las *Dietary Guidelines for Americans* (Pautas alimentarias para estadounidenses), recomiendan que los carbohidratos representen el 45% y 65% de las calorías diarias. Por lo tanto, si se consume 2000 kcal al día, entre 900 y 1300 de esas calorías que deben ser usadas corresponderían a esta macromolécula, se traduce que son entre 225 y 325 gramos de carbohidratos al día (60).

4.3.2 Consumo de proteínas

La ingesta recomendada de proteínas saludables en los adultos es del 10% a 35% de sus necesidades calóricas totales. Por ejemplo, una persona consume en su dieta de 2000 kcal podría comer 100 gramos de proteínas, lo que le proporciona el 20% de su total de calorías diarias.

Los aminoácidos se encuentran en fuentes animales tales como las carnes, la leche, el pescado y los huevos. También se encuentran en fuentes vegetales como la soja (soya), los frijoles, las legumbres, la mantequilla de nueces y algunos granos (como el germen de trigo y la quinua). Usted no necesita consumir productos animales para obtener toda la proteína que necesita en su dieta (61).

4.3.3 Consumo de frutas

Existe evidencia que el consumo de frutas y verduras (FV) mínimo de 400 gramos al día disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Desde el 2003, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha proporcionado la Estrategia Mundial sobre el Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, que incluye un programa que va dirigido a promover el consumo mínimo de cinco porciones diarias de FV que es equivalente a unos 400 gramos sin embargo en países en desarrollo consumen una cantidad inferior a 100 gr (62).

En Colombia, una encuesta nacional realizada el 2005 sobre el estado nutricional mostró que el 6.5% de la población consumía frutas, el 72.1%

verduras .Otros estudios locales han mostrado un 82.8% de consumo de frutas y verduras, con poblaciones de refugiados de 16.6% y 15.0%, respectivamente (62).

4.3.4 Consumo de minerales

Los minerales son nutrientes que el cuerpo humano necesita en cantidades relativamente pequeñas en comparación con los nutrientes principales (carbohidratos, proteínas y grasas). Por tanto, igual que las vitaminas, se consideran micronutrientes (63).

Dentro de los minerales se distinguen: los macro elementos esenciales, estos minerales son necesarios en el organismo los precisa en cantidades superiores a 100 mg por día, como por ejemplo el calcio (Ca), fósforo (P), sodio (Na), potasio (K), cloro (Cl), magnesio (Mg) y azufre (S); micro elementos esenciales en el cuerpo de los seres vivos, se los precisa en cantidades inferiores a 100 mg por día, como por ejemplo el hierro (Fe), flúor (F), cinc (Zn), y cobre (Cu); elementos traza esenciales, así mismo son requeridos en valores menores a 1 mg por día, como el yodo (I), cromo (Cr), molibdeno (Mo) y selenio (Se); por último están los elementos contaminantes, dentro de estos se encuentra el plomo (Pb), cadmio (Cd), mercurio (Hg), arsénico (As), boro (B), aluminio (Al), litio (Li), bario (Ba) (63).

4. 4 Trastornos alimentarios frecuentes

Actualmente, los jóvenes universitarios sufren de trastornos de la conducta alimentaria (TCA), estos se definen como trastornos psicológicos que cursan con anomalías graves en la conducta alimentaria, es decir, son alteraciones a nivel mental donde están implicados los hábitos alimentarios de las personas. Si un individuo presenta una serie de conflictos psicosociales es considerado que su resolución está inevitablemente condicionada por adquirir delgadez o manteniendo un peso reducido. Algunos de los signos se ven reflejados en la obsesión con los alimentos y el peso corporal, afectando la salud tanto de manera física como mental de cada persona que lo padece, en ocasiones llegando a ser mortal (64).

4.4.1 Anorexia nerviosa

Por lo general, la anorexia nerviosa es vinculada con el territorio occidental, existe una estrecha relación entre la mujer y la delgadez, donde se considera que mantener un bajo peso corporal es la definición de belleza, comenzando en el siglo XIX hasta la actualidad. El término de anorexia proviene del griego que se define como ausencia de apetito, aunque no es precisamente aplicable por su significado o por su limitación a la anorexia nerviosa. Hipócrates, el padre de la medicina, determinó que existen cuerpos que odiaban cualquier tipo de comida y rechazaban cualquier bocado, a través de su obra titulada Aforismos (65).

La anorexia nerviosa es un tipo de trastorno alimentario que conduce a conductas alimentarias extremas o peligrosas, estos comportamientos extremos conllevan a otros problemas de salud que pueden ser graves e inclusive llevando hasta a la mortalidad de quienes lo padecen (66).

En 1859, un médico llamado Briquet llevó a cabo un estudio donde observaba, por una parte, que sus pacientes femeninas no sentían ningún tipo de deseo por alimentarse, debido a que llegaban a sentir asco por la comida, por otro lado, otras chicas declaraban que no querían ingerir alimentos por algún tipo de dolencia que les había sucedido, tanto que se inducían el vómito (65). Influyen diferentes aspectos para que una persona padezca de anorexia nerviosa, la mayor parte es reflejada en el lado estético, ya que, se considera que estar delgado significa que es bello, otros aspectos como la distorsión mental, hace que las personas se vean con un exceso de peso pero en la realidad se ven delgados, estos a su vez colaboran a que el individuo no diferencie la realidad de lo mental, haciendo que dejen de consumir alimentos o llegar a ingerirlos pero posteriormente a la emesis.

4.4.2 Bulimia nerviosa

La terminología de bulimia proviene del griego boulimos, bou que significa buey y limos que se define como hambre, dando como resultado que la unión de ambas palabras signifique hambre de buey. En 1743 existía una

comunidad que se destacaba por la ingesta excesivamente alta de comida dentro de un corto periodo de tiempo, posteriormente presentando desmayos en ciertas personas y en otras se evidenció vómitos. El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM IV) define a la bulimia nerviosa como la presencia de atracones repetitivos, para que se considere que el paciente tenga bulimia es cuando los atracones sean por lo menos dos veces a la semana por un tiempo aproximado de 3 meses, a su vez, se le contribuyen el desmesurado uso de laxantes, diuréticos y otros fármacos, acompañado del ayuno y realización del ejercicio físico en exceso (67).

La bulimia nerviosa es comúnmente afectada por los adolescentes con un 1.6% en mujeres jóvenes y un 0.5% de los hombres de la misma edad. Los pacientes afectados presentan inquietudes constantes acerca del peso, al contrario de las personas que padecen de anorexia nerviosa, las cuales mantienen un peso normal o superior al normal (68).

4.4.3 Vigorexia

La Vigorexia, también conocida como el complejo, es un trastorno mental que no es estrictamente alimentario. Se estima que en España podría haber alrededor de 700.000 personas afectadas, pero esto aún no está incluido en el manual de diagnóstico. Las personas que sufren de Vigorexia tienen tal obsesión por verse musculosos que se miran constantemente en el espejo y nunca están satisfechas. Este culto al cuerpo sobredimensionado se manifiesta en una deportividad excesiva provocada por una preocupación obsesiva por la apariencia y su principal objetivo es obtener un aumento de la masa muscular. Además de la obsesión por el deporte, también existe una dieta drástica para para lograr los objetivos físicos de la persona (69).

4.4.4 Ortorexia

Descrita en 1997 por Stephen Braman, la ortorexia nerviosa se caracteriza por un apego patológico a alimentos biológicamente puros, lo que resulta en una severa restricción dietética. Quienes padecen de ortorexia excluyen

los alimentos que consideran inmundos porque están demasiado preocupados por las técnicas y materiales utilizados en la preparación de alimentos, incluidos herbicidas, pesticidas y otras sustancias artificiales. Estas personas que tienen deficiencia de nutrientes esenciales pueden ser vegetarianos, consumidores de frutas (que comen fruta entera o parcial) o consumidores de vegetales crudos (que comen alimentos crudos). En algunos casos tenemos una dieta estricta. Las personas con distrofia muscular se niegan a comer fuera porque no confían en la preparación de sus alimentos. Esta obsesión conduce a la pérdida de relaciones sociales y sentimientos de insatisfacción, que a su vez alimentan las obsesiones por la comida. En ortorexia, los pacientes principalmente quieren mejorar su salud, curar enfermedades y perder peso. En última instancia, los pacientes psiquiátricos con ortorexia se preocupan por la calidad de los alimentos, a diferencia de los pacientes con anorexia nerviosa y bulimia que se preocupan por su dieta y apariencia (70).

4.5 Estado nutricional

El estado nutricional es, principalmente, el resultado del equilibrio entre las necesidades y el gasto de energía de alimentos y otros nutrientes y, en segundo lugar, el resultado de un gran número de determinantes de un espacio dado representado por, factores genéticos y culturales., psico-socioeconómico y medioambiental.

Estos factores pueden conducir a una ingesta nutricional excesivamente insuficiente o impedir la utilización óptima de los alimentos consumidos (71).

Son tres las causas básicas de los problemas nutricionales (desnutrición proteica energética, carencias de micronutrientes y enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación).

4.5.1 Antropometría

La antropometría consiste en una serie de medidas técnicas sistematizadas que expresan cuantitativamente las dimensiones del cuerpo humano.

La antropometría se considera a menudo como la herramienta tradicional y quizás la base de antropología biológica, pero tiene un uso prolongado en la educación de la física y las ciencias del deporte, ha encontrado un aumento en su uso en biomedicina (72).

4.5.2 Indicadores antropométricos

Los indicadores antropométricos son valores de composición corporal que se utilizan para diagnosticar la nutrición de un individuo. En este estudio, utilizamos métricas humanas para analizar la relación entre estos indicadores en la obesidad y la enfermedad arterial coronaria isquémica (EIC) (73).

Índice de masa corporal

La mayoría de las instituciones médicas aceptan el índice de masa corporal (IMC) como una medida principal de la grasa corporal y como una herramienta de detección para diagnosticar la obesidad. El IMC es ampliamente utilizado como factor de riesgo para el desarrollo y prevalencia de diversas enfermedades y para el diseño de políticas de salud pública. Además, el IMC no es una herramienta adecuada para identificar con precisión los factores clave en el peso corporal y no debe usarse para tomar decisiones clínicamente significativas a nivel clínico del individuo (74).

Figura 1. Clasificación de la Obesidad según IMC

TABLA I. CLASIFICACIÓN DE LA OBESIDAD SEGÚN IMC (Kg/m ²)		
OMS 2000	SEEDO 2007	AHA 2009
Bajo Peso: <18.5	Bajo Peso: <18.5	Bajo Peso: <18.5
Normopeso: 18.5-24.9	Normopeso: 18.5-24.9	Peso normal o aceptable: 18.5-24.9
Sobrepeso: 25-29.9	Sobrepeso grado 1: 25-26.9	Sobrepeso: 25-29.9
	Sobrepeso grado 2: 27-29.9	
Obesidad grado 1: 30-34.9	Obesidad tipo 1: 30-34.9	Obesidad grado 1: 30-34.9
Obesidad grado 2: 35-39.9	Obesidad tipo 2: 35-39.9	Obesidad grado 2: 35-39.9
Obesidad grado 3: ≥40	Obesidad mórbida o tipo 3: 40-49.9	Obesidad grado 3: 40-49.9
	Obesidad extrema o tipo 4: ≥50	Obesidad grado 4: 50-59.9
		Obesidad grado 5: ≥60

OMS: Organización Mundial de la Salud; SEEDO: Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad; AHA: Asociación Americana del Corazón

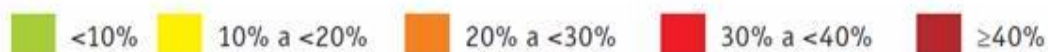
Nota. La tabla representa los valores referenciales del peso corporal. Tomado de la OMS; Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad y la Asociación Americana del Corazón (74).

Riesgo cardiovascular (RCV)

La enfermedad cardiovascular (ECV) es causada por trastornos de los vasos sanguíneos e incluye enfermedad cardíaca coronaria, enfermedad cerebrovascular, presión arterial alta y enfermedad arterial periférica.

La etiología es compleja y multifactorial. Hay factores fisiológicos y bioquímicos que, junto con factores ambientales, actúan de forma sinérgica en el inicio y la aparición de la EC (75).

Riesgo Cardiovascular



Nivel de riesgo	No. de grupo de riesgo	Riesgo
<10 %	1	Bajo
10 % a <20 %	2	Moderado
20 % a < 30 %	3	Alto
30 % a <40 %	4	Muy alto
>= 40 %	5	Muy alto inminente

Figura 2. Nivel de riesgo cardiovascular (76).

4.6 Cuestionario Frecuencia de consumo

El Cuestionario de frecuencia alimentaria (CFCA) es una de las encuestas dietéticas más utilizadas en la historia de la nutrición. Este método es simple y económico, pero sus principales desventajas son la complejidad de implementación y el tiempo que requieren los entrevistadores y encuestados. Para aplicaciones críticas de CFCA, es importante validar CFCA para obtener la información de mayor calidad obtenida. La mayoría de los estudios de validación se realizaron con referencia a diferentes métodos de evaluación dietética. En este sentido, *Profile Food Weight* (RPA) es el método de primera elección y uno de los más precisos en el pesaje, lo que lo convierte en el estándar de oro o estándar de referencia reconocido más ampliamente, aceptado y utilizado (77).

4.7 Cuestionario Fantástico

Si bien este cuestionario ha sido adaptado y validado al idioma español en Brasil, México y con buenos resultados de confiabilidad tanto en la población adulta en general como en grupos poblacionales como trabajadores y estudiantes; Debido a las dimensiones individuales y culturales de los estilos de vida saludables, es necesario que el cuestionario fantástico sea validado en nuestro contexto para que sea una herramienta confiable para la evaluación y seguimiento de las intervenciones (78).

El acrónimo fantástico representa las primeras letras de diez dominios (a diferencia de la versión original en inglés donde los dominios son nueve) (9); en los cuales se encuentran distribuidas 25 preguntas: F de familia y amigos; A de asociatividad, actividad física; N de nutrición; T de tabaco; A de alcohol y otras drogas; S de sueño y estrés; T de tipo de personalidad; I de introspección; C de control de salud y conducta sexual; O de otras conductas, es decir que la persona tenga con seguridad lo que quiere en su vida diaria (78).

4.8 Enfermedades crónicas no transmisibles

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) son la principal causa de muerte y discapacidad en todo el mundo. El término, enfermedades no

transmisibles se refiere a un grupo de enfermedades que no son causadas por una infección aguda, dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo y con frecuencia crean una necesidad de tratamiento y cuidados a largo plazo.

Estas afecciones incluyen cáncer, enfermedad cardiovascular y enfermedad pulmonar crónica. Muchas enfermedades no transmisibles pueden prevenirse mediante factores de riesgo comunes, como el tabaquismo, el alcohol nocivo, la inactividad física y el consumo de alimentos. Muchas otras afecciones importantes también se consideran enfermedades no transmisibles, incluidos los traumatismos y los trastornos de salud mental (79).

Cáncer

Los jóvenes son un paso básico para la prevención de muchas enfermedades. Sin reconocer los riesgos asociados a determinadas conductas, los jóvenes pueden ser víctimas de enfermedades crónicas no transmisibles como el cáncer. Aproximadamente 70.000 adolescentes (de 15 a 39 años) son diagnosticados con cáncer cada año en los Estados Unidos. Los adultos jóvenes tenían más probabilidad de ser diagnosticados con cáncer, como el linfoma de Hodgking, melanoma, cáncer testicular, cáncer de tiroides y sarcomas. La leucemia, el linfoma, el cáncer de testículo y el cáncer de tiroides son los tipos más comunes entre los jóvenes de entre 15 a 24 años de edad. En Cuba, los tumores malignos fueron la principal causa de muerte en la población de entre 15 a 49 años de edad en los años 2014(1770 muertes) y 2015 (1630 muertes) (79).

Enfermedad cardiovascular

La enfermedad cardiovascular (ECV) es una preocupación mundial, ya que ha aumentado de forma rápida y ha persistido durante décadas y es una de las principales causas de morbilidad y mortalidad. Existen múltiples factores de riesgo de enfermedad cardiovascular (FRCV). Estos factores, según la OMS (Organización Mundial de la Salud), son factores de riesgo inmutables (genéticos), factores de riesgo con comportamientos mutables (tabaco, mala alimentación, alcohol, sedentarismo). Se clasifica como factor de riesgo (sobrepeso y obesidad, hipertensión arterial, hiperglucemia e hiperlipidemia). Con respecto al FRCV de Argentina, la encuesta nacional de factores de riesgo (ENFR) del 2013 mostró un aumento en el sobrepeso (37.1%) y la obesidad (20.8%) en comparación con el año 2005 y 2009. También la prevalencia de hipertensión arterial es elevada y relativamente constante (34.1%), pero con niveles bajos de actividad física y escasa ingesta de frutas. (80).

Enfermedad Pulmonar

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) se caracteriza por una limitación crónica del flujo aéreo poco reversible y asocia con el humo del tabaco. Es una de las cuartas causas de muerte en los países del Caribe y se prevé que su prevalencia siga aumentando, lo que representaría un elevado costo sanitario.

En 2014, la EPOC es la cuarta causa de mortalidad global, ya que es la responsable de 5.4 millones de defunciones anuales, para el 2030 se espera 8.3 millones de muertes que representaría el 10% de mortalidad en el mundo, estas muertes ocurren en el Pacífico Oriental, pero en particular en China, Sudeste de Asia, en específico está India. Pero cerca del 90% de las muertes por EPOC se producen en países de bajos ingresos. En Europa, la prevalencia varía entre 2.1% y 2.16%, lo que depende del país y los diferentes métodos utilizados para estimar la prevalencia de este grupo de población.

En 2011, alrededor de 10 millones de adultos jóvenes fueron diagnosticados con EPOC en los estados unidos. Mas el 10.2% de personas en España, de 40 a 80 años que padecen la enfermedad, que es actualmente la cuarta causa de muerte en dicho país (81).

4.9 Factores de riesgo

Según Muñoz (82), en América Latina, el consumo de tabaco y el abuso de alcohol representaron el 0.6% y el 29.7% respectivamente, en Panamá el 9% y en El Salvador el 4.7%, y el estado lo estableció como factores de riesgo. En caso de falta de ejercicio, Colombia reportó el resultado más alto con 79%, seguido de la población brasileña con 12.1%. En cuanto al consumo de frutas y verduras, al día 24%, de la población de República Dominicana consumió 5 porciones de frutas y verduras de acuerdo con las recomendaciones internacionales, mientras que Argentina registró un bajo consumo de 4.6%. El tabaquismo, la falta de actividad física, la alimentación poco saludable y el consumo nocivo de alcohol son factores de riesgo modificables para los riesgos metabólicos como la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad, la hiperglucemia y la hiperlipidemia. La premisa para prevenir riesgos y reducir la presencia de enfermedades no transmisibles.

Según la OMS, el 7.5% de las personas mayores de 15 años en el mundo consumen alcohol, en la región de las Américas 13.7 % y siendo el más alto en la región de Europa con 16.5%, este consumo excesivo de alcohol en la población es un problema de salud pública, ya que está relacionado con el riesgo de padecer ENT y de conductas mentales y conductuales como que tienen consecuencias negativas para su vida y su futuro, como hacerse daño y estar involucrado en actos de violencia y tener relaciones sexuales sin protección (82).

5.FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

Los hábitos alimentarios influyen en el estilo de vida de los estudiantes de la carrera de Ingeniería Civil de la Universidad Técnica de Machala.

6. IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LAS VARIABLES

6.1 Variable Independiente

Estilo de vida

Hábitos alimentarios

6.2 Variable Dependiente

Estudiantes Universitarios

6.4 Identificación de las variables

Variables de Caracterización	Conceptualización	Identificador / dimensión	Valor final	Tipo de variable	Tipo de Escala
Estudiantes Universitarios	Es el individuo que tiene la función de adquirir conocimiento mediante las diferentes materias.	Edad	18 – 21 años 22 – 24 años 25 – 27 años 28 – 30 años	Cuantitativa	Nominal
		Sexo	Masculino Femenino	Cualitativa	Intervalo
		Ciclo	V VI VII	Cualitativa	Ordinal
Estilo de Vida	Es la interacción de las condiciones de vida y patrones de conducta por factores socioculturales y personales.	Cuestionario fantástico	85 -102 = Buen trabajo 73 – 84 = Adecuado 47 -72 = Algo bajo 0 – 46 = Zona de peligro	Cualitativa	Ordinal
Hábitos alimentarios	Son comportamientos conscientes y colectivos que conducen a las personas consumir alimentos en relación a su cultura y gustos.	Frecuencia de consumo de alimentos	Lácteos enteros: Recomendado (3 – 5 veces / día) Insuficiente Elevado Casi nunca 1 a 3 veces al mes 1 a 3 veces a la semana 4 a 6 veces a la semana 1 a 2 veces al día 3 a 5 veces al día >6 veces al día	Cualitativa	Nominal
			Lácteos semidescremados: Recomendado (3 – 5 veces / día) Insuficiente Elevado Casi nunca 1 a 3 veces al mes 1 a 3 veces a la semana 4 a 6 veces a la semana 1 a 2 veces al día 3 a 5 veces al día >6 veces al día	Cualitativa	Nominal
		Frecuencia de consumo de alimentos	Carnes magras: Recomendado (1 unidad: 2 – 3 veces/ semana) Insuficiente Elevado Casi nunca 1 a 3 veces al mes 1 a 3 veces a la semana 1 a 2 veces al día 3 a 5 veces al día >6 veces al día	Cualitativa	Nominal
			Pescado blanco: Recomendado (2-3 veces/semana) Insuficiente Elevado Casi Nunca	Cualitativa	Nominal

			<p>1 a 3 veces al mes 1 a 3 veces a la semana 4 a 6 veces a la semana 1 a 2 veces al día 3 a 5 veces al día > 6 veces al día</p>		
			<p>Pescado azul: Recomendado (2-3 veces/semana) Insuficiente Elevado Casi Nunca 1 a 3 veces al mes 1 a 3 veces a la semana 4 a 6 veces a la semana 1 a 2 veces al día 3 a 5 veces al día > 6 veces al día</p>	Cualitativa	Nominal
			<p>Embutidos: Recomendado (lo menos posible: 1-3 veces por mes) - Insuficiente Elevado Casi Nunca 1 a 3 veces al mes 1 a 3 veces a la semana 4 a 6 veces a la semana 1 a 2 veces al día 3 a 5 veces al día > 6 veces al día</p>	Cualitativa	Nominal
			<p>Verduras: Recomendado (2-4 veces/día) Insuficiente Elevado Casi Nunca 1 a 3 veces al mes 1 a 3 veces a la semana 4 a 6 veces a la semana 1 a 2 veces al día 3 a 5 veces al día > 6 veces al día</p>	Cualitativa	Nominal
			<p>Frutos secos: Casi Nunca 1 a 3 veces al mes 1 a 3 veces a la semana 4 a 6 veces a la semana 1 a 2 veces al día 3 a 5 veces al día > 6 veces al día</p>	Cualitativa	Nominal
		Frecuencia de consumo de alimentos	<p>Aceites vegetales: Recomendado (1-3 veces/día) Insuficiente Elevado Casi Nunca 1 a 3 veces al mes 1 a 3 veces a la semana 4 a 6 veces a la semana 1 a 2 veces al día 3 a 5 veces al día > 6 veces al día</p>	Cualitativa	Nominal
			<p>Otras grasas: Casi Nunca 1 a 3 veces al mes 1 a 3 veces a la semana 4 a 6 veces a la semana</p>	Cualitativa	Nominal

			1 a 2 veces al día 3 a 5 veces al día > 6 veces al día		
			Cereales refinados: Recomendado (2-3 veces/día) Insuficiente Elevado Casi Nunca 1 a 3 veces al mes 1 a 3 veces a la semana 4 a 6 veces a la semana 1 a 2 veces al día 3 a 5 veces al día > 6 veces al día	Cualitativa	Nominal
			Azucares: Recomendado (1-3 veces/día) Insuficiente Elevado Casi Nunca 1 a 3 veces al mes 1 a 3 veces a la semana 4 a 6 veces a la semana 1 a 2 veces al día 3 a 5 veces al día	Cualitativa	Nominal

7.METODOLOGÍA

7.1 Diseño Metodológico

El presente trabajo de investigación fue de un nivel descriptivo - observacional con un enfoque cuantitativo, de corte transversal, determinando los diferentes estilos de vida de los estudiantes universitarios a partir de los cuestionarios " Fantástico" y Frecuencia de consumo de alimentos.

7.2 Población y Muestra de Estudio

La población del presente estudio estuvo comprendida por 528 estudiantes y la muestra por 101, de quinto a séptimo ciclo de la carrera de Ingeniería Civil de la Universidad Técnica de Machala, matriculados en el periodo lectivo online 2021.

7.3 Criterios de Inclusión

1. Estudiantes registrados y matriculados de la Universidad Técnica de Machala – Carrera de Ingeniería Civil.
2. Estudiantes de V a VII ciclo de la Universidad Técnica de Machala – Carrera de Ingeniería Civil.
3. Estudiantes de ambos sexos de la Universidad Técnica de Machala – Carrera de Ingeniería Civil.
4. Estudiantes que acepten participar en el estudio de la Universidad Técnica de Machala – Carrera de Ingeniería Civil.

7.4 Criterios de Exclusión

1. Estudiantes que no pertenezcan a V y VII ciclo de la Universidad Técnica de Machala – Carrera de Ingeniería Civil.
2. Estudiantes que no tengan asistencia regular durante el semestre de la Universidad Técnica de Machala – Carrera de Ingeniería Civil.
3. Estudiantes que tengan una dieta rigurosa por su enfermedad de la Universidad Técnica de Machala – Carrera de Ingeniería Civil.

7.5 Técnicas

Para la recolección de los datos se utilizaron los cuestionarios fantásticos y frecuencia de consumo de alimentos, los mismos que fueron ingresados en la plataforma virtual de Google drive; estos cuestionarios nos permitieron conocer el estilo de vida y los hábitos alimentarios en los estudiantes de Ingeniería Civil de la Universidad Técnica de Machala.

También se utilizó Microsoft Excel para la elaboración de la base de datos y el programa estadístico SPSS 23.

7.6 Instrumentos

- Cuestionario " **Fantástico**". Es un cuestionario comprendido por 25 ítems el cual nos permitió determinar el estilo de vida en los estudiantes de la carrera de Ingeniería Civil de la Universidad técnica de Machala.

- Cuestionario "**Frecuencia de consumo de alimentos**"; Es un cuestionario que se basa sobre los patrones de la ingesta de los alimentos que se determinó en los hábitos alimentarios en los estudiantes de la carrera de Ingeniería Civil de las Universidad Técnica de Machala.

8. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Tabla N°1. Tabla sociodemográfica de los estudiantes de la carrera de Ingeniería Civil

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
Sexo		
Femenino	33	32.67%
Masculino	68	67.33%
Edad		
18 - 21 años	23	22.77%
22 - 24 años	46	45.54%
25 - 27 años	19	18.81%
28 - 30 años	13	12.87%
Ciclo/Semestre		
Quinto Semestre	39	38.61%
Sexto Semestre	42	41.58%
Séptimo Semestre	20	19.80%

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la carrera de Ingeniería Civil. *Elaborado por:* Álvarez A. y Lindao D. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética - UCSG

Análisis e interpretación de datos

En la tabla 1 en relación a la característica sociodemográfica se observa que de los 101 estudiantes encuestados de la Universidad Técnica de Machala correspondiente a los ciclos de estudio (quinto, sexto y séptimo), un 32.67% representa al género femenino, un 67.33% al género masculino, de acuerdo a la edad en la población de estudio, un 45.54% se encuentra en el rango de un 22 a 24 años, un 27.77% de 18 a 21 años, un 18.81% de 25 a 27 años y un 12.87% de 28 a 30 años De acuerdo al semestre, un 41.58% pertenecen a sexto, un 39.61% a quinto y un 19.80% a séptimo.

Tabla N°2. Lugar de Origen de los estudiantes de la carrera de Ingeniería Civil

Lugar de Origen	#	%
Arenillas	4	3.96%
Balsas	5	4.95%
Camilo Ponce Enríquez	2	1.98%
Chaguarpamba	1	0.99%
El Guabo	4	3.96%
Huaquillas	2	1.98%
Machala	51	50.50%
Marcabeli	1	0.99%
Pasaje	7	6.93%
Piñas	6	5.94%
Santa Rosa	15	14.85%
Saracay-Piñas	1	0.99%
Tíllales	1	0.99%
Torata	1	0.99%

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la carrera de Ingeniería Civil. **Elaborado por:** Álvarez A. y Lindao D. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética - UCSG

Análisis e interpretación de datos

Como se observa en la tabla N°2 de acuerdo al lugar de origen de la población de estudio, un 50.50% proviene de la ciudad de Machala, un 14.85% Santa Rosa, un 6.93% Pasajes, un 5.94% Piñas, un 4.95% Balsas, un 3.96% Arenillas y el Guabo y un 1.98% Camilo Ponce Enríquez y Huaquillas, y un 0.99% correspondiente de las parroquias Chaguarpamba, Marcabeli, Sacaray, Tíllales y Torata.

Tabla N°3. Frecuencia de consumo de Alimentos

Grupo de alimentos		Femenino		Masculino		Total	
		N	%	N	%	N	%
Lácteos	Insuficiente	30	29.70%	53	52.48%	83	82.18%
	Recomendado	3	2.97%	15	14.85%	18	17.82%
Huevos	Elevado	2	1.98%	10	9.90%	12	11.88%
	Insuficiente	22	21.78%	30	29.70%	52	51.49%
Carnes	Recomendado	9	8.91%	28	27.72%	37	36.63%
	Elevado	3	2.97%	17	16.83%	30	19.80%
Pescados	Insuficiente	11	10.89%	27	26.73%	38	37.62%
	Recomendado	19	18.81%	24	23.76%	43	42.57%
Embutidos	Elevado	3	2.97%	25	24.75%	28	27.72%
	Insuficiente	22	21.78%	23	22.77%	45	44.55%
Vegetales	Recomendado	8	7.92%	20	19.80%	28	27.72%
	Elevado	15	14.85%	40	39.60%	55	54.46%
Frutas	Recomendado	18	17.82%	28	27.72%	46	45.54%
	Elevado	0	0.00%	2	1.98%	2	1.98%
Frutos secos	Insuficiente	22	21.78%	42	41.58%	64	63.37%
	Recomendado	11	10.89%	24	23.76%	35	34.65%
Leguminosas	Elevado	2	1.98%	3	2.97%	5	4.95%
	Insuficiente	23	22.77%	43	42.57%	66	65.35%
Grasas y aceites	Recomendado	8	7.92%	22	21.78%	30	29.70%
	Elevado	0	0.00%	1	0.99%	1	0.99%
Cereales	Insuficiente	28	27.72%	44	43.56%	72	71.29%
	Recomendado	5	4.95%	23	22.77%	28	27.72%
Azúcares	Insuficiente	24	23.76%	46	45.54%	70	69.31%
	Recomendado	9	8.91%	22	21.78%	31	30.69%
Grasas y aceites	Elevado	4	3.96%	13	12.87%	17	16.83%
	Insuficiente	25	24.75%	37	36.63%	62	61.39%
Cereales	Recomendado	4	3.96%	18	17.82%	22	21.78%
	Elevado	2	1.98%	14	13.86%	16	15.84%
Azúcares	Insuficiente	19	18.81%	24	23.76%	43	42.57%
	Recomendado	12	11.88%	30	29.70%	42	41.58%
Azúcares	Elevado	5	4.95%	13	12.87%	18	17.82%
	Insuficiente	8	7.92%	17	16.83%	25	24.75%
	Recomendado	20	19.80%	38	37.62%	58	57.43%

Fuente: Cuestionario frecuencia de consumo de alimentos realizado a los estudiantes de la carrera de Ingeniería Civil. *Elaborado por:* Álvarez A. y Lindao D. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética- UCSG

Análisis e interpretación de datos

En relación a la frecuencia de consumo se determina que la muestra de estudio estaría consumiendo cantidades insuficientes de lácteos en un 82.18%; lo mismo ocurre con otros grupos de alimentos como huevos en un 51.49%; pescados en un 44.55%; vegetales en un 63.37%; frutas en un 65.35%; frutos secos en un 71.29%; leguminosas en un 69.31%; grasas y aceites en un 61.39% y cereales en un 42.57%. Sin embargo, los

estudiantes a pesar de presentar un bajo consumo de varios grupos de alimentos refieren una ingesta elevada de embutidos. Los valores mencionados deben relacionarse con el estilo de vida para las recomendaciones pertinentes.

Tabla N°4. Estilo de vida de los estudiantes de Ingeniería Civil

Estilo de vida	Frecuencia
Excelente	7 (6.93%)
Bueno	26 (25.74%)
Adecuado	41 (40.59%)
Regular	27 (26.73%)

Fuente: Cuestionario fantástico realizado a los estudiantes de la carrera de Ingeniería Civil.

Elaborado por: Álvarez A. y Lindao D. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética - UCSG

Análisis e interpretación de datos

De acuerdo a la tabla N°4 en relación al estilo de vida de los estudiantes mediante el cuestionario fantástico un 40.59% de la población mantiene un estilo de vida adecuado, un 26.73% es regular, es decir, un 67.32% debería mejorar su calidad de vida para estar en condiciones óptimas. Solo un 32.67% de la muestra de estudio tiene un estilo de vida bueno y excelente.

Tabla N°5. Estilo de vida de acuerdo al semestre de los estudiantes de Ingeniería Civil

Detalles	Quinto semestre	Sexto semestre	Séptimo semestre
Excelente	4 (3.96%)	2 (1.98%)	1 (0.99%)
Bueno	13 (12.87%)	9 (8.91%)	4 (3.96%)
Adecuado	15 (14.85%)	16 (15.84%)	10 (9.90%)
Regular	7 (6.93%)	15 (14.85%)	5 (4.95%)

Fuente: Cuestionario fantástico realizado a los estudiantes de la carrera de Ingeniería Civil. *Elaborado por:* Álvarez A. y Lindao D. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética - UCSG

Análisis e interpretación de datos

De acuerdo a la tabla 5, en relación al estilo de vida por semestre de la población de estudio un 14.85% de los estudiantes de quinto semestre tienen un estilo de vida adecuado, así como los estudiantes de sexto semestre con un 15.84% y un 9.90% correspondiente al séptimo semestre. De acuerdo al ítem de excelente un 3.96% representa a los estudiantes de quinto semestre, un 1.98% sexto semestre y un 0.99% corresponde al séptimo semestre. Es decir, que en el ítem regular un 14.85% representa a los estudiantes de sexto semestre, un 6.93% quinto semestre y un 4.95% corresponde a estudiantes de séptimo semestre.

Tabla N°6 Relación de los Hábitos Alimentarios y Estilo de Vida de los estudiantes de Ingeniería Civil

FRECUENCIA DE CONSUMO		ESTILO DE VIDA								TOTAL	Valor-P*	
		REGULAR		BUENO		ADECUADO		EXCELENTE				
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%			
Lácteos	Insuficiente	17	16.83%	24	23.76%	35	34.65%	7	6.93%	83	82.18%	0.015*
	Recomendado	10	9.90%	2	1.98%	6	5.94%	0	0.00%	18	17.82%	
Huevos	Insuficiente	8	7.92%	18	17.82%	23	22.77%	3	2.97%	52	51.48%	0.145
	Recomendado	14	13.86%	7	6.93%	13	12.87%	3	2.97%	37	36.64%	
	Elevado	5	4.95%	1	0.99%	5	4.95%	1	0.99%	12	11.88%	
Carnes	Insuficiente	12	11.88%	8	7.92%	16	15.84%	2	1.98%	38	37.62%	0.001*
	Recomendado	3	2.97%	16	15.84%	19	18.81%	5	4.95%	43	42.57%	
	Elevado	12	11.88%	2	1.98%	6	5.94%	0	0.00%	20	19.80%	
Pescados	Insuficiente	7	6.93%	17	16.83%	20	19.80%	1	0.99%	45	44.55%	<0.0001*
	Recomendado	1	0.99%	8	7.92%	13	12.87%	6	5.94%	28	27.72%	
	Elevado	19	18.81%	1	0.99%	8	7.92%	0	0.00%	28	27.72%	
Embutidos	Recomendado	6	5.94%	17	16.83%	18	17.82%	5	4.95%	46	45.54%	0.007*
	Elevado	21	20.79%	9	8.91%	23	22.82%	2	1.98%	55	54.46%	
Vegetales	Insuficiente	13	12.87%	18	17.82%	28	27.72%	5	4.95%	64	63.37%	0.077
	Recomendado	14	13.86%	8	7.92%	12	11.88%	1	0.99%	35	34.65%	
	Elevado	0	0.00%	0	0.00%	1	0.99%	1	0.99%	2	1.98%	
Frutas	Insuficiente	15	14.85%	18	17.82%	29	28.71%	4	3.96%	66	65.35%	0.007*
	Recomendado	11	10.89%	6	5.94%	10	9.90%	3	2.97%	30	29.70%	
	Elevado	1	0.99%	2	1.98%	2	1.98%	0	0.00%	5	4.95%	
Frutos secos	Elevado	0	0.00%	1	0.99%	0	0.00%	0	0.00%	1	0.99%	0.025*
	Insuficiente	13	12.87%	22	21.78%	32	31.68%	5	4.95%	72	71.29%	
	Recomendado	14	13.86%	3	2.97%	9	8.91%	2	1.98%	28	27.72%	
leguminosas	Insuficiente	13	12.87%	21	20.79%	31	30.69%	5	4.95%	70	69.31%	0.045*
	Recomendado	14	13.86%	5	4.95%	10	9.90%	2	1.98%	31	30.69%	
Aceites vegetales	Insuficiente	6	5.94%	20	19.80%	29	28.71%	7	6.93%	62	61.39%	0.001*
	Recomendado	11	10.89%	5	4.95%	6	5.94%	0	0.00%	22	21.78%	
	Elevado	10	9.90%	1	0.99%	6	5.94%	0	0.00%	17	16.83%	
Grasas	Insuficiente	7	6.93%	24	23.76%	33	32.67%	7	6.93%	71	70.30%	0.001*
	Recomendado	10	9.90%	1	0.99%	3	2.97%	0	0.00%	10	9.90%	
	Elevado	10	9.90%	1	0.99%	5	4.95%	0	0.00%	10	9.90%	
Cereales	Insuficiente	3	2.97%	15	14.85%	21	20.79%	4	3.96%	43	42.57%	0.002*
	Recomendado	14	13.86%	10	9.90%	15	14.85%	3	2.97%	14	13.86%	
	Elevado	10	9.90%	1	0.99%	5	4.95%	0	0.00%	10	9.90%	
Azúcares	Insuficiente	5	4.95%	6	5.94%	11	10.89%	3	2.97%	25	24.75%	0.604
	Recomendado	16	15.84%	17	16.83%	21	20.79%	4	3.96%	58	57.43%	
	Elevado	6	5.94%	3	2.97%	9	8.91%	0	0.00%	18	17.82%	

Fuente: Cuestionario fantástico y Frecuencia de Consumo de Alimentos realizado a los estudiantes de la carrera de Ingeniería Civil. *Elaborado por:* Álvarez A. y Lindao D. Egresadas de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética - UCSG

Análisis e interpretación de datos

De acuerdo a la tabla 6, a través de la prueba estadística chi cuadrado se pudo determinar que existe correlación entre el estilo de vida y el consumo de lácteos, carnes, pescados, embutidos, frutas, frutos secos, leguminosas, aceites vegetales, grasas y cereales; ya que el valor de P es <0.05.

9. CONCLUSIONES

La investigación realizada comprende una muestra de 101 estudiantes de una Institución de Educación Superior, de los cuales un 67.33% pertenecían al género masculino, de acuerdo a la edad de la población de estudio, un 45.54% se encuentran en el rango de 22 a 24 años. En relación a la frecuencia de consumo se determina que la muestra de estudio estaría consumiendo cantidades insuficientes de lácteos en un 82.18%; lo mismo ocurre con otros grupos de alimentos como huevos en un 51.49%; pescados en un 44.55%; vegetales en un 63.37%; frutas en un 65.35%; frutos secos en un 71.29%; leguminosas en un 69.31%; grasas y aceites en un 61.39%; y, cereales en un 42.57%. Se evidencia que los estudiantes presentan un bajo consumo de varios grupos de alimentos y refieren una ingesta elevada de embutidos. Los valores mencionados deben relacionarse con el estilo de vida para las recomendaciones pertinentes.

En cuanto al resultado del cuestionario fantástico un 40.59% de los estudiantes evidenció tener un “estilo de vida adecuado”, mediante la encuesta se reveló que la mayor parte de la población ingiere alcohol, hay un porcentaje que consumen drogas y cigarrillos, perjudiciales para la salud. También se manifestó que los estudiantes en ocasiones realizan actividad física al menos 20 minutos al día, que a veces duermen bien (lo ideal sería que duerman por lo menos 8 h diarias, que sería lo recomendado), y suelen disfrutar de su tiempo libre.

Al correlacionar los hábitos alimentarios y el estilo de vida de los estudiantes de Ingeniería Civil se comprobó que a través de la prueba estadística chi- cuadrado, se pudo determinar que existe correlación entre el estilo de vida y el consumo de lácteos, carnes, pescados, embutidos, frutas, frutos secos, leguminosas, aceites vegetales, grasas y cereales; ya que el valor de P es <0.05 .

Se concluye que el 67.32%, debería mejorar su calidad de vida para estar en condiciones óptimas, puesto que un 32.67% de la muestra de estudio tiene un estilo de vida bueno y excelente, alarmante considerando el rango etario, será necesario mejorar la actividad física, alimentación y otros hábitos para prevenir el sobrepeso, obesidad y otras enfermedades con la finalidad de mantener la calidad de vida.

10. RECOMENDACIONES

Es fundamental que los estudiantes aumenten su consumo de lácteos, frutas, vegetales, cereales, este grupo de alimentos es indispensable en el organismo ya que mediante estos se obtiene energía y tienen nutrientes esenciales en los seres humanos. También deben aumentar el consumo de pescado azul, por su contenido de ácidos grasos y disminuir su consumo de embutidos.

Considerando los hábitos se recomienda disminuir el consumo de alcohol.

Es relevante realizar una valoración nutricional la cual consiste en elaborar un recordatorio de 24h, evaluación bioquímica y también toma de datos antropométricos para conocer la composición corporal de la población de estudio y su diagnóstico nutricional con la intención de fomentar la prevención de enfermedades no transmisibles.

11. BIBLIOGRAFIA

1. Bermeo Z, Nury R, Romero R. Estilo de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. 2020;39:6.
2. González-Jiménez E. ESTILO DE VIDA Y SEGUIMIENTO DE LA INGESTA DIETÉTICA EN ESTUDIANTES DEL. Nutr Hosp. el 1 de junio de 2015;(6):2651–9.
3. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [Internet]. 2021 [citado el 17 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
4. 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. Rev Médica Chile. noviembre de 2017;145(11):1403–11.
5. Cárdenas N, Alicia O, Nieto R. ESTADO NUTRICIONAL EN UNA COMUNIDAD UNIVERSITARIA EN ARMENIA – QUINDÍO. 2016;15(3):12.
6. Reyes SE, More JEM, Toledo LEL. Evaluación nutricional en estudiantes de una universidad pública. RESPYN Rev Salud Pública Nutr. el 2 de noviembre de 2020;19(4):10–5.
7. Montoya AP, Marcos SM. Estado nutricional, medidas antropométricas y estilos de vida en estudiantes universitarios. UNIANDES EPISTEME. el 31 de diciembre de 2017;4(4):406–20.
8. OMS. Enfermedades no transmisibles [Internet]. 2021 [citado el 5 de junio de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
9. Rodríguez RG, García JC. Comportamiento de las enfermedades crónicas no transmisibles en adultos mayores. 2018;8.

10. Anonymous. Overview [Internet]. Salud pública - European Commission. 2016 [citado el 22 de abril de 2021]. Disponible en: https://ec.europa.eu/health/non_communicable_diseases/overview_en
11. Esteban Londoño Agudelo. Las enfermedades crónicas y la ineludible transformación de los sistemas de salud en América Latina. Rev Cuba Salud Pública. 2017;7.
12. 6036101. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición - ENSANUT [Internet]. Issuu. [citado el 22 de abril de 2021]. Disponible en: <https://issuu.com/saludecuador/docs/ensanut>
13. Reyes Narvaez S, Canto MO. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Rev Chil Nutr [Internet]. febrero de 2020 [citado el 22 de abril de 2021];47(1):67–72. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-75182020000100067&lng=en&nrm=iso&tlng=es
14. Hurtado AFV, Velasco SJJ, Ortega EB. Factores comportamentales para enfermedades no transmisibles en estudiantes Universitarios. Rev Cienc Cuid. el 30 de junio de 2018;15(2):52–64.
15. Cortés LC. La alimentación saludable en los alumnos. Vida Científica Bol Científico Esc Prep No 4. el 5 de enero de 2021;9(17):9–12.
16. García-Laguna DG, García-Salamanca GP, Tapiero-Paipa YT. DETERMINANTES DE LOS ESTILOS DE VIDA Y SU IMPLICACIÓN EN LA SALUD DE JÓVENES UNIVERSITARIOS. Hacia Promoc Salud. 2012;17.
17. Telenchana Iza DS, Yasig Lucero MM. Prevalencia de malnutrición y actividad física en los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Central del Ecuador, período septiembre 2019-febrero 2020. 2020 [citado el 26 de abril de 2021]; Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/21151>

18. STEPS. Vigilancia de enfermedades no transmisibles y factores de riesgo [Internet]. 2018 [citado el 10 de junio de 2021]. Disponible en: <https://docplayer.es/201359481-Encuesta-steps-ecuador-2018-msp-inec-ops-oms.html>
19. Ibargüen-Zambrano LS. RELACIONES INTERPERSONALES Y CALIDAD DE VIDA EN LA ADOLESCENCIA (12 A 16 AÑOS). UN CAMPO DE ACCIÓN PARA EL DEPORTE. 2014;104.
20. Vasco U del P. Relaciones interpersonales. el 16 de mayo de 2017 [citado el 16 de julio de 2021]; Disponible en: <http://metabase.uaem.mx/xmlui/handle/123456789/2501>
21. Sondoval-Mora SA. Psicología del Desarrollo Humano II [Internet]. Vol. 2. México; 2018. 110–112 p. Disponible en: http://dgep.uas.edu.mx/librosdigitales/6to_SEMESTRE/64_Psicologia_del_Desarrollo_Humano_II.pdf
22. Vernaza-Pinzón P, Villaquiran-Hurtado A, Paz-Peña CI, Ledezma BM. Riesgo y nivel de actividad física en adultos, en un programa de estilos de vida saludables en Popayán. Rev Salud Pública. octubre de 2017;19:624–30.
23. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. 2021 [citado el 17 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>
24. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. 2020 [citado el 17 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
25. González Angulo P, Hernández Martínez EK, Rodríguez Puente LA, Castillo Vargas R, Salazar Mendoza J, Camacho Martínez JU, et al. Percepción de riesgo ante el consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de ciencias de la salud de Saltillo. Enferm Glob. 2019;18(56):398–422.

26. Barradas Alarcón ME, Fernández Mojica N, Gutiérrez Serrano L. Prevalencia de consumo de alcohol en estudiantes universitarios / Prevalence of alcohol consumption in university students. RIDE Rev Iberoam Para Investig El Desarro Educ. el 29 de marzo de 2016;6(12):491.
27. Castaño-Perez GA, Calderon-Vallejo GA. Problems associated with alcohol consumption by university students. Rev Lat Am Enfermagem. octubre de 2014;22(5):739–46.
28. Reyes- Ríos L, Ríos LAR-, Camacho-Rodríguez DE, Ballestas LFF-, Ferrel-Ortega FR, Bautista-Pérez F. Diferencias en el consumo de tabaco en estudiantes según el sexo universitarios. Rev Cuba Enferm [Internet]. el 28 de diciembre de 2018;34(3). Disponible en: <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1479>
29. Sánchez-Hernández CM, Pillon SC. Tabaquismo entre universitarios: caracterización del uso en la visión de los estudiantes. Rev Lat Am Enfermagem. junio de 2011;19(spe):730–7.
30. Vereinte Nationen, Büro für Drogenkontrolle und Verbrechensbekämpfung. World drug report 2019. 2019.
31. Díaz-Castela M del M, Anguiano-Garrido B, Muela-Martínez JA, Díaz-Castela M del M, Anguiano-Garrido B, Muela-Martínez JA. El consumo de drogas en el alumnado de la Universidad de Jaén. Acción Psicológica. junio de 2016;13(1):53–66.
32. López Fernández R, Linares Tovar F, López Palmero C, Olivera Bolaños R, Valladares González A. Consumo de drogas en estudiantes universitarios de la provincia Cienfuegos. Rev Finlay. diciembre de 2016;6(4):290–8.
33. Olson E. ¿Cuántas horas de sueño necesitas? [Internet]. Mayo Clinic. 2019 [citado el 18 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/how-many-hours-of-sleep-are-enough/faq-20057898>

34. Puerto M, Rivero D, Sansores L, Gamboa L, Sarabia L. Somnolencia, Hábitos De Sueño Y Uso De Redes Sociales En Estudiantes Universitarios. *Enseñ E Investig En Psicol.* 2015;20(2):189–95.
35. Buttazzoni MB. Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. :102.
36. Martínez Zazo AB, Pedrón Giner C. Conceptos básicos en alimentación. 2016;42.
37. García AM, Velázquez MN, Bernal AIG. Alimentación saludable. *Acta Médica Cuba [Internet]*. el 31 de octubre de 2016 [citado el 2 de agosto de 2021];17(1). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=68525>
38. Puerto Caballero L, Tejero García P. Parámetros antropométricos como indicadores de riesgo para la salud en universitarios. *Nutr Clínica Dietética Hosp.* 2013;(2):56–65.
39. Vilaplana Batalla M. Verduras y hortalizas. *Offarm.* el 1 de febrero de 2004;23(2):120–32.
40. Cámara Hurtado M, Sánchez Mata MC, Torija Isasa ME. Frutas y verduras, fuentes de salud. Madrid: Servicio de Promoción de la Salud; 2003.
41. Rodríguez-Leyton M. Desafíos para el consumo de frutas y verduras. *Rev Fac Med Humana.* abril de 2019;19(2):105–12.
42. Yahía E, Irigoyen L. Contribución de las frutas y hortalizas en la nutrición y salud humana - *Horticultura [Internet]*. 2002 [citado el 19 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.interempresas.net/Horticola/Articulos/67916-Contribucion-de-las-frutas-y-hortalizas-en-la-nutricion-y-salud-humana.html>

43. Carrera Castro C. En la naturaleza está la respuesta: “micronutrientes: las vitaminas, agentes terapéuticos en las heridas”. *Enferm Glob.* julio de 2013;12(31):273–89.
44. Escudero Álvarez E, González Sánchez P. La fibra dietética. *Nutr Hosp.* mayo de 2006;21:61–72.
45. FAO. Capítulo 26: Cereales, raíces feculentas y otros alimentos con alto contenido de carbohidratos [Internet]. 2019 [citado el 19 de julio de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0u.htm>
46. FAO. Definition and Classification of Commodities [Internet]. 2004 [citado el 2 de agosto de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/WAICENT/faoinfo/economic/faodef/FAODEFS/H7F.HTM#>
47. González-Torres L, Téllez-Valencia A, Sampedro JG, Nájera H. LAS PROTEÍNAS EN LA NUTRICIÓN. 2007;(2):7.
48. Rivera Mayoral M. Factores y tratamiento nutricional para fertilidad humana masculina. 2017 [citado el 3 de agosto de 2021]; Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/24940>
49. FAO. ¿Qué son las legumbres? | FAO [Internet]. 2015 [citado el 3 de agosto de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/pulses-2016/news/news-detail/es/c/337279/>
50. León RL, Solís JU. Propiedades antioxidantes Antioxidant properties de los frutos secos y la of nuts and decreased disminución del colesterol total and LDL total y LDL- colesterol cholesterol. 2012;21:5.
51. FAO (Organisme), Fundación Iberoamericana de Nutrición. Grasas y ácidos grasos en nutrición humana: consulta de expertos: 10-14 de noviembre de 2008, Ginebra. Granada: FAO : FINUT; 2012.
52. (40 – 65 años) Nutrición en la edad adulta | Henufood [Internet]. [citado el 14 de julio de 2021]. Disponible en:

<http://www.henufood.com/nutricion-salud/consigue-una-vida-saludable/nutricion-adulta/index.html>

53. alimentacion_adolescente.pdf [Internet]. [citado el 14 de julio de 2021]. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_adolescente.pdf

54. Consumo recomendado al día de frutas y verduras [Internet]. [citado el 3 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://www.uca.edu.ni/1/index.php/65-programa-uca-saludable/boletin/contenido-boletin-uca-saludable/595-consumo-recomendado-al-dia-de-frutas-y-verduras>

55. Cómo incluir más fibra en tu dieta [Internet]. Mayo Clinic. [citado el 3 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fiber/art-20043983>

56. Cordido F. Fisiología y fisiopatología de la nutrición: I Curso de Especialización en Nutrición [Internet]. Universidade da Coruña; 2010 [citado el 14 de julio de 2021]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=6140>

57. Carvajal A, Rísquez A, Echezuría L, Fernández M, Castro J, Aurentis L. Recomendaciones sobre el consumo de agua y alimentos en circunstancias especiales. :5.

58. ¿Cuánta agua necesitas para estar saludable? [Internet]. Mayo Clinic. [citado el 14 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>

59. Pampillo Castiñeiras T, Arteche Díaz N, Méndez Suárez MA, Pampillo Castiñeiras T, Arteche Díaz N, Méndez Suárez MA. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. Rev Cienc Médicas Pinar Río [Internet]. febrero de 2019 [citado el 14 de julio de 2021];23(1):99–107. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1561-31942019000100099&lng=es&nrm=iso&tlng=es

60. Elige los carbohidratos con inteligencia [Internet]. Mayo Clinic. [citado el 4 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/carbohydrates/art-20045705>

61. Proteína en la dieta: MedlinePlus enciclopedia médica [Internet]. [citado el 4 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002467.htm>

62. Factores asociados al consumo de frutas y verduras en Bucaramanga, Colombia [Internet]. [citado el 4 de agosto de 2021]. Disponible en: <http://www.alanrevista.org/ediciones/2010/3/art-6/>

63. Principales funciones de los minerales | FEN [Internet]. [citado el 4 de agosto de 2021]. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/principales-funciones-de-los-minerales-en-la-alimentacion/>

64. Los trastornos de la alimentación: Un problema que va más allá de la comida. NIH [Internet]. 2011;6. Disponible en: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion/>

65. Hernández AMF. Historia de la anorexia nerviosa. MoleQla Rev Cienc Univ Pablo Olavide [Internet]. 2015 [citado el 14 de julio de 2021];(20):4. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5297782>

66. Anorexia nerviosa | Oficina para la Salud de la Mujer [Internet]. [citado el 14 de julio de 2021]. Disponible en: <https://espanol.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/eating-disorders/anorexia-nervosa>

67. Rava DMF. Bulimia nerviosa (Parte 1). Historia. Definición, epidemiología, cuadro clínico y complicaciones. :11.

68. Bulimia nerviosa - Trastornos psiquiátricos [Internet]. Manual MSD versión para profesionales. [citado el 14 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es-ec/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/bulimia-nerviosa>
69. Hernández Rodríguez J, Licea Puig ME. Algunos aspectos de interés sobre la vigorexia. Rev Cuba Med Gen Integral [Internet]. septiembre de 2016 [citado el 14 de julio de 2021];32(3):0–0. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-21252016000300016&lng=es&nrm=iso&tlng=es
70. García J A, Ramírez S I, Ceballos R G, Méndez B E. ¿Qué sabe Ud. Acerca de... Ortorexia? Rev Mex Cienc Farm [Internet]. junio de 2014 [citado el 14 de julio de 2021];45(2):84–7. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1870-01952014000200010&lng=es&nrm=iso&tlng=es
71. Pedraza DF. Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. Rev Salud Pública [Internet]. 2004 [citado el 14 de julio de 2021];6:140–55. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rsap/2004.v6n2/140-155/>
72. Vidaillet Calvo EC, Rodríguez Arias G, Carnot Pereira J. Antropometría en la evaluación nutricional de adolescentes del sexo femenino. Rev Cuba Pediatría [Internet]. marzo de 2002 [citado el 14 de julio de 2021];74(1):23–32. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0034-75312002000100003&lng=es&nrm=iso&tlng=es
73. Oviedo G, Morón de Salim A, Solano L. Indicadores antropométricos de obesidad y su relación con la enfermedad isquémica coronaria. Nutr Hosp [Internet]. diciembre de 2006 [citado el 14 de julio de 2021];21(6):694–8. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112006000900010&lng=es&nrm=iso&tlng=es

74. Walter Suárez-Carmona AJS-O -. Índice de masa corporal: ventajas y desventajas de su uso en la obesidad. Relación con la fuerza y. Nutr Clin EN Med [Internet]. el 1 de noviembre de 2018 [citado el 14 de julio de 2021];(3):128–39. Disponible en: <https://doi.org/10.7400/NCM.2018.12.3.5067>
75. Vera-Remartínez EJ, Monge RL, Granero S, Rodríguez DS-A. FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR EN ADULTOS JÓVENES DE UN CENTRO PENITENCIARIO. Rev Esp Salud Pública [Internet]. 92:12. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v92/1135-5727-resp-92-e201807037.pdf>
76. Sánchez M de LP, Rodríguez MA, Cruz RG. ESTIMACIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR EN UNA POBLACIÓN DEL ÁREA DE SALUD DEL POLICLÍNICO SANTA CLARA. Medicentro Electrónica [Internet]. el 1 de enero de 2016 [citado el 14 de julio de 2021];20(1):38–45. Disponible en: <http://www.medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/view/2037>
77. Goñi L, Miranda M, H. A, Cuervo M. Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo de grupos de alimentos basado en un sistema de intercambios. Nutr Hosp [Internet]. el 29 de noviembre de 2016;33. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/312549056_Validacion_de_un_cuestionario_de_frecuencia_de_consumo_de_grupos_de_alimentos_basado_en_un_sistema_de_intercambios
78. López M, Sueldo Y, Gutiérrez Villafuerte C, Angulo Bazán Y. ANÁLISIS DE LA CONFIABILIDAD DEL TEST FANTASTICO PARA MEDIR ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN TRABAJADORES EVALUADOS POR EL PROGRAMA “REFORMA DE VIDA” DEL SEGURO SOCIAL DE SALUD (ESSALUD). Rev Peru Med Integrativa [Internet]. el 16 de agosto de 2016;1:17–26. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/306031784_ANALISIS_DE_LA_CONFIABILIDAD_DEL_TEST_FANTASTICO_PARA_MEDIR_ESTILOS_DE_VIDA_SALUDABLES_EN_TRABAJADORES_EVALUADOS_POR_E

L_PROGRAMA_REFORMA_DE_VIDA_DEL_SEGURO_SOCIAL_DE_SALUD_ESSALUD

79. Landrove-Rodríguez O, Morejón-Giraldoni A, Venero-Fernández S, Suárez-Medina R, Almaguer-López M, Pallarols-Mariño E, et al. Enfermedades no transmisibles: factores de riesgo y acciones para su prevención y control en Cuba. Rev Panam Salud Pública [Internet]. el 3 de mayo de 2018 [citado el 14 de julio de 2021];42:e23. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rpsp/2018.v42/e23/>
80. Giménez LDA, Degiorgio LS, Zechín MD, Balbi MI, Villani M, Manni D, et al. Factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en estudiantes universitarios. Rev Argent Cardiol [Internet]. el 1 de mayo de 2019 [citado el 3 de agosto de 2021];87(3):203–9. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/3053/305363201008/html/>
81. Salabert Tortoló I, Alfonso Príncipe JC, Alfonso Guerra D, Alfonso Salabert I, Toledo Martínez TE, Celestrin Montoro M, et al. La enfermedad pulmonar obstructiva crónica es un problema de salud. Rev Médica Electrónica [Internet]. diciembre de 2019 [citado el 3 de agosto de 2021];41(6):1471–86. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1684-18242019000601471&lng=es&nrm=iso&tlng=es
82. 13_factores_riesgos_enfermedad_cronica.pdf [Internet]. [citado el 17 de julio de 2021]. Disponible en: http://www.revhipertension.com/rlh_4_2018/13_factores_riesgos_enfermedad_cronica.pdf
83. Suescún-Carrero SH, Sandoval-Cuellar C, Hernández-Piratova FH, Araque-Sepúlveda ID, Fagua-Pacavita LH, Bernal-Orduz F, et al. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. Rev Fac Med. el 1 de abril de 2017;65(2):227–31.

12. ANEXOS

Anexo 1



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL



CARRERA 8:
Medicina
Enfermería
Odontología
Nutrición y Dietética
Fisioterapia



Certificado No EC SG 201802042

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

FCM-NDE-062-2021

Guayaquil, 23 de junio del 2021

P.H.D

César Quezada Ahad
Rector
Universidad Técnica de Machala
En su despacho.

De mis consideraciones.

Por medio de la presente, solicito formalmente a Usted conceda la autorización correspondiente para que la Srta. **Allison Yanaina Álvarez Zambrano**, portadora de la cédula de identidad # **0704908458**, y la Srta. **Demi Daniela Lindao Caamaño** portadora de la cédula de identidad # **0950669481**, estudiante de la Carrera de Nutrición, Dietética y Estética, de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, realicen el proyecto de Investigación con el tema:

"Relación entre los hábitos alimentarios y estilo de vida en los estudiantes de V a VII ciclo de la carrera de Ingeniería Civil de la Universidad Técnica de Machala durante el periodo de mayo-septiembre del 2021."

Este trabajo es un requerimiento fundamental para optar por el Título como Licenciadas en Nutrición, Dietética y Estética.

En espera de tener una respuesta favorable, anticipo mi sincero agradecimiento.

Atentamente,

Dra. Martha Calero
Directora
Carrera Nutrición, Dietética y Estética.

Cc: Arch

Anexo 2



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA
D.L. NO. 69-04 DE 14 DE ABRIL DE 1969
Calidad, Pertinencia y Calidez
FACULTAD DE INGENIERÍA CIVIL

SECCIÓN / CARRERA: **COORDINACIÓN DE CARRERA**

Oficio nro. UTMACH-FIC-CCIC-2021-036-OF
Machala, 19 de julio de 2021

Señor Don
FREDDY LEONARDO ESPINOZA URGILES
Decano
Facultad de Ingeniería Civil
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA
Presente

De mi consideración:

Por medio de la presente, me permito hacer la entrega de lo solicitado por correo institucional de fecha 12 de julio de 2021, acorde con el documento adjunto, donde se solicita cierta información para poder realizar el Proyecto de Investigación denominado "Relación entre los hábitos alimentarios y estilo de vida en los estudiantes de V a VII ciclo de la carrera de Ingeniería Civil de la Universidad Técnica de Machala durante el periodo de mayo-septiembre del 2021", esto le informo para su conocimiento, cumpliendo así con las actividades que están bajo mi responsabilidad como Coordinador de la Carrera.

Adjunto el archivo en formato Excel:

- Listado de Matriculados 5to al 7mo PAO 2021-D1.

Sin otro particular me suscribo.

Cordialmente,

**LEYDEN
OSWALDO
CARRION
ROMERO**

Firmado
digitalmente por
LEYDEN
OSWALDO
CARRION ROMERO
Fecha: 2021.07.19
12:32:45 -0500'

LEYDEN OSWALDO CARRIÓN ROMERO
Coordinador de la Carrera de Ingeniería Civil
Email: fic_ing.civil@utmachala.edu.ec

LOC/CCIC

Cc:
Sra. Albon Álvarez Zambrano

Página 1 | 1

Dpto. Informática - 07 Vía Machala-Puyo - Tlf: 2981867 - 2983500 - 2983161 - 2983366

www.utmachala.edu.ec

ANEXO 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Antes de poder continuar con la siguiente encuesta se le solicitara que lea atentamente la siguiente información contenida en este “consentimiento informado”. En este documento se explicará los objetivos del presente estudio, cuál será su participación y si acepta participar en el presente trabajo. Se explicará los riesgos, beneficios y derechos en caso de que usted decida participar. Una vez revisada la información en este documento y haber aclarado todas sus dudas puede tomar una decisión sobre su participación o no.

1. Introducción

El estilo de vida de los estudiantes universitarios a lo largo de su vida desarrolla hábitos saludables y no saludables a causa de que tienen autonomía para tomar decisiones, dando como resultado cambios en el incremento cognitivo, físico, social y emocional en cada individuo.

2. Objetivo

Determinar los hábitos alimentarios y estilo de vida en los estudiantes de V a VII ciclo de la carrera de Ingeniería Civil de la Universidad Técnica de Machala.

3. Explicación del Procedimiento

Se le solicitará que dé respuestas a las preguntas que se encuentran ya planteadas para poder obtener información de su estilo de vida y poder cumplir con el objetivo ya planteado.

4. Posibles Riesgos Adversos:

Ninguno

5. Derechos

- I. Recibir la información del estudio de forma clara.

- II. Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas.
- III. Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio.
- IV. Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted.
- V. Que se respete su intimidad (privacidad).
- VI. Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en el estudio.

ANEXO 4

TEST DE AUTOEVALUACION SOBRE ESTILOS DE VIDA: "FANTASTICO"

Contesta el cuestionario recordando tu vida en el último mes

Puntaje

F amilia y amigos	Tengo con quién habla de las cosas que son importantes para mí: Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	Yo doy y recibo cariño: Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	
A ctividad física	Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de la casa, hacer el jardín): Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta): 4 o más veces por semana <input type="checkbox"/> 2 1 a 3 veces por semana <input type="checkbox"/> 1 Menos de una vez por semana <input type="checkbox"/> 0	
N utrición	Mi alimentación es balanceada ¹ : Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	Consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa: Ninguna de estas <input type="checkbox"/> 2 Alguna de estas <input type="checkbox"/> 1 Todas estas <input type="checkbox"/> 0	Estoy pasado de mi peso ideal en: Normal o hasta 4 kilos de más <input type="checkbox"/> 2 5 a 8 kilos de más <input type="checkbox"/> 1 Más de 8 kilos <input type="checkbox"/> 0
T abaco	Yo fumo cigarrillos: No en los últimos 5 años <input type="checkbox"/> 2 No en el último año <input type="checkbox"/> 1 He fumado este año <input type="checkbox"/> 0	Generalmente fumo ___ cigarrillos por día: Ninguno <input type="checkbox"/> 2 0 a 10 <input type="checkbox"/> 1 Más de 10 <input type="checkbox"/> 0	
A lcohol	Mi número promedio de tragos ² por semana es de: 0 a 7 tragos <input type="checkbox"/> 2 8 a 12 tragos <input type="checkbox"/> 1 Más de 12 tragos <input type="checkbox"/> 0	Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión: Nunca <input type="checkbox"/> 2 Ocasionalmente <input type="checkbox"/> 1 A menudo <input type="checkbox"/> 0	Maneo el auto después de beber alcohol: Nunca <input type="checkbox"/> 2 Solo rara vez <input type="checkbox"/> 1 A menudo <input type="checkbox"/> 0
S ueño /Estrés	Duermo bien y me siento descansado/a: Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida: Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre: Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0
T ipo de personalidad	Parece que ando acelerado/a: Casi nunca <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces <input type="checkbox"/> 1 A menudo <input type="checkbox"/> 0	Me siento enojado o agresivo/a: Casi nunca <input type="checkbox"/> 2 Algunas veces <input type="checkbox"/> 1 A menudo <input type="checkbox"/> 0	
I ntrospección	Yo soy un pensador positivo u optimista: Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	Yo me siento tenso/a o apretado/a: Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	Yo me siento deprimido/a o triste: Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0
C onducción /Trabajo	Uso siempre el cinturón de seguridad: Siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	Yo me siento satisfecho/a con mi trabajo o mis actividades: Casi siempre <input type="checkbox"/> 2 A veces <input type="checkbox"/> 1 Casi nunca <input type="checkbox"/> 0	
O tras drogas	Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta básica: Nunca <input type="checkbox"/> 2 Ocasionalmente <input type="checkbox"/> 1 A menudo <input type="checkbox"/> 0	Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta: Nunca <input type="checkbox"/> 2 Ocasionalmente <input type="checkbox"/> 1 A menudo <input type="checkbox"/> 0	Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína: Menos de 3 por día <input type="checkbox"/> 2 3 a 6 por día <input type="checkbox"/> 1 Más de 6 por día <input type="checkbox"/> 0

Suma tu puntaje y multiplícalo por dos

Grupo de alimentos	CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO PASADO														
	Nunca o casi nunca	Al mes			A la semana						Al día				
		1	2	3	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
Lácteos enteros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lácteos semi/desnatados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huevos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carnes magras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carnes grasas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pescado blanco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pescado azul	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verduras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutos secos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Legumbres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aceite de oliva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otras grasas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cereales refinados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cereales integrales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Repostería industrial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Azúcares	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alcohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Agua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ANEXO 5

CUESTIONARIO GOOGLE FORM

Relación entre los hábitos alimentarios y estilo de vida en los estudiantes de V a VII ciclo de la carrera de Ingeniería Civil de la Universidad Técnica de Machala.

Estudio de tipo descriptivo - observacional, en el cual se utilizara un cuestionario validado que permitirá medir los estilos de vida y frecuencia de consumo de alimentos.

Correo *

Correo válido

Este formulario registra los correos. [Cambiar configuración](#)

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Antes de poder continuar con la siguiente encuesta se le solicitara que lea atentamente la siguiente información contenida en este "consentimiento informado".

En este documento se explica los objetivos del presente estudio de titulación, el mismo que sirve como respaldo de la información contenida para su respectivo análisis de su información (si acepta participar en el presente estudio). Se explica los riesgos, beneficios y derechos en caso de que usted decida participar. Una vez revisada la información y haber aclarado todas sus dudas puede tomar una decisión sobre su participación o no.

- 1. Introducción**
El estilo de vida de los estudiantes universitarios a lo largo de su vida desarrolla hábitos saludables y no saludables a causa de que tienen autonomía para tomar decisiones, dando como resultado cambios en el incremento cognitivo, físico, social y emocional en cada individuo.
- 2. Objetivo**
Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y estilo de vida en los estudiantes de V a VII ciclo de la carrera de Ingeniería Civil de la Universidad Técnica de Machala.
- 3. Explicación del Procedimiento**
Se le solicita que de respuestas a las preguntas que se encuentran planteadas para poder obtener información del estilo de vida y poder cumplir con el objetivo ya planteado.
- 4. Posibles Riesgos Adversos**

1. Datos Generales



Descripción (opcional)

Edad *

- 18 - 21 años
- 22 - 24 años
- 25 - 27 años
- 28 - 30 años

Sexo *

- Femenino
- Masculino

3. Hábitos Alimentarios



Descripción (opcional)

Lácteos *

	Casi nunca	1 a 3 vece...	1 a 3 vece...	4 a 6 vece...	1 a 2 vece...	3 a 5 vece...	Más de 6 v...
Lácteos en...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lácteos Se...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Huevos *

	Casi nunca	1 a 3 vece...	1 a 3 vece...	4 a 5 vece...	1 a 2 vece...	3 a 5 vece...	Más de 6 v...
Huevos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Carnes y embutidos *

	Casi nunca	1 a 3 vece...	1 a 3 vece...	4 a 6 vece...	1 a 2 vece...	3 a 5 vece...	Más de 6 v...
Carnes Ma...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pescado bl...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pescado a...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Embutidos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vegetales, frutas, frutos secos y leguminosas *

	Casi nunca	1 a 3 vece...	1 a 3 vece...	4 a 6 vece...	1 a 2 vece...	3 a 5 vece...	Más de 6 v...
Vegetales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frutas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frutos Sec...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leguminos...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Grasas *

	Casi nunca	1 a 3 vece...	1 a 3 vece...	4 a 6 vece...	1 a 2 vece...	3 a 5 vece...	Más de 6 v...
Aceite de ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pescado bl...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pescado a...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Embutidos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vegetales, frutas, frutos secos y leguminosas *

	Casi nunca	1 a 3 vece...	1 a 3 vece...	4 a 6 vece...	1 a 2 vece...	3 a 5 vece...	Más de 6 v...
Vegetales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frutas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frutos Sec...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leguminos...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Grasas *

	Casi nunca	1 a 3 vece...	1 a 3 vece...	4 a 6 vece...	1 a 2 vece...	3 a 5 vece...	Más de 6 v...
Aceite de ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aceite de ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mantequilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manteca d...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Cereales *

	Casi nunca	1 a 3 vece...	1 a 3 vece...	4 a 6 vece...	1 a 2 vece...	3 a 5 vece...	Más de 6 v...
Cereales r...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cereales in...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Azúcares *

	Casi nunca	1 a 3 vece...	1 a 3 vece...	4 a 6 vece...	1 a 2 vece...	3 a 5 vece...	Más de 6 v...
Azúcar bla...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Azúcar mo...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Panela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stevia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ANEXO 6

TABLA 1: CUESTIONARIO FANTASTICO			
TIPOLOGIA	DETALLE	FRECUEN CIA	PORCENTAJE
FAMILIA Y AMIGOS	¿Usted tiene con quién hablar de las cosas que son importantes?		
	A veces	61	60.40%
	Casi nunca	4	3.96%
	Casi siempre	36	35.64%
	¿Usted da y recibe cariño?		
	A veces	58	57.43%
	Casi nunca	6	5.94%
	Casi siempre	37	36.63%
ACTIVIDAD FISICA	¿Realiza actividad física? (Caminar, subir escaleras, o trabajo de la casa)		
	A veces	60	59.41%
	Casi nunca	6	5.94%
	Casi siempre	35	34.65%
	¿Realiza actividad física al menos 20 min al día? (Correr o andar en bicicleta)		
	A veces	60	59.41%
	Casi nunca	6	5.94%
	Casi siempre	35	34.65%
NUTRICIÓN	¿Considera que su alimentación es adecuada?		
	A veces	70	69.31%
	Casi nunca	7	6.93%
	Casi siempre	24	23.76%
	¿Suele consumir comidas con alto contenido de azúcar, sal o grasa?		
	Alguna de estas	76	75.25%
	Ninguna de estas	9	8.91%
	Todas estas	16	15.84%
	¿Considera que está pasado de su peso ideal?		
	5 a 8 kilos de más	44	43.56%
	Más de 8 kilos	9	8.91%
	Normal o 4 kilos de más	48	47.52%
TABACO	¿Usted fuma cigarrillos?		
	He fumado este año	6	5.94%
	No en el último año	40	39.60%
	No en los últimos 5 años	55	54.46%
	¿Cuántos cigarrillos al día fuma?		
	0 a 10 cigarrillos	33	32.67%
	Ninguno	68	67.33%
ALCOHOL	¿Con qué frecuencia consume alcohol por semana?		
	0 a 7 vasos	69	68.32%
	8 a 12 vasos	29	28.71%
	Más de 12 vasos	3	2.97%
	¿Bebe más de 4 tragos en una ocasión?		
	A menudo	8	7.92%
Nunca	33	32.67%	

	Ocasionalmente	60	59.41%
	Después de beber alcohol, ¿usted maneja un auto?		
	A menudo	2	1.98%
	Nunca	62	61.39%
	Rara vez	37	36.63%
SUEÑO / ESTRÉS	¿Usted duerme bien?		
	A veces	67	66.34%
	Casi nunca	9	8.91%
	Casi siempre	25	24.75%
	¿Es capaz de manejar el estrés o tensión?		
	A veces	61	60.40%
	Casi nunca	15	14.85%
	Casi siempre	25	24.75%
	¿Disfruta de su tiempo libre?		
	A veces	61	60.40%
	Casi nunca	7	6.93%
	Casi siempre	33	32.67%
TIPO DE PERSONALIDAD	¿Siente usted que anda acelerado o desesperado?		
	A menudo	13	12.87%
	Algunas veces	68	67.33%
	Casi nunca	20	19.80%
	¿Se ha sentido enojado o agresivo(a)?		
	A menudo	15	14.85%
	Algunas veces	66	65.35%
Casi nunca	20	19.80%	
INTROSPECCIÓN	¿Usted considera que es un pensador optimista o positivo?		
	A veces	57	56.44%
	Casi nunca	7	6.93%
	Casi siempre	37	36.63%
	¿Se ha sentido tenso?		
	Algunas veces	70	69.31%
	Casi nunca	5	4.95%
	Casi siempre	26	25.74%
	¿Se ha sentido deprimido o triste?		
	Algunas veces	66	65.35%
Casi nunca	16	15.84%	
Casi siempre	19	18.81%	
CONDUCCIÓN / TRABAJO	¿Usa siempre cinturón de seguridad?		
	A veces	48	47.52%
	Casi nunca	4	3.96%
	Siempre	49	48.51%
	¿Se siente satisfecho en el trabajo o en alguna actividad diaria?		
	A veces	55	54.46%
	Casi nunca	2	1.98%
Casi siempre	44	43.56%	
OTRAS DROGAS	¿Usa drogas como: marihuana, cocaína o pasta base?		
	A menudo	3	2.97%
	Nunca	71	70.30%
	Ocasionalmente	27	26.73%
	¿Usa excesivamente los medicamentos que le suelen recomendar?		

A menudo	11	10.89%
Nunca	54	53.47%
Ocasionalmente	36	35.64%
¿Bebe café, te o bebidas cola que contienen cafeína?		
3 o 6 por día	31	30.69%
Más de 6 por día	5	4.95%
Menos de 3 por día	65	64.36%



DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Nosotras, **Álvarez Zambrano, Allison Yanaina**, con C.C: **0704908458** y **Lindao Caamaño, Demi Daniela**, con C.C: # **0950669481** autoras del trabajo de titulación: **Relación entre los hábitos alimentarios y estilo de vida en los estudiantes de V a VII ciclo de la carrera de Ingeniería Civil de la Universidad Técnica de Machala durante el periodo de mayo-septiembre del 2021** previo a la obtención del título de **Licenciadas en Nutrición, Dietéticas y Estética**. en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaráramos 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, **15 de septiembre** de **2021**

f. _____
Álvarez Zambrano, Allison Yanaina
Daniela
C.C:0704908458

f. _____
Lindao Caamaño, Demi
C.C: 0950669481



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA Y SUBTEMA:	Relación entre los hábitos alimentarios y estilo de vida en los estudiantes de V a VII ciclo de la carrera de Ingeniería Civil de la Universidad Técnica de Machala durante el periodo de mayo-septiembre del 2021		
AUTOR(ES)	Álvarez Zambrano, Allison Yanaina Lindao Caamaño, Demi Daniela		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Escobar Valdivieso, Gustavo Saúl		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Ciencias Médicas		
CARRERA:	Nutrición, Dietética y Estética		
TÍTULO OBTENIDO:	Licenciadas en Nutrición, Dietética y Estética		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	15 de septiembre de 2021	No. DE PÁGINAS:	81
ÁREAS TEMÁTICAS:	Hábitos alimentarios, estilo de vida, enfermedades no transmisibles		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	<i>Hábitos Alimentarios, Estilo de Vida, Universitarios, Enfermedades no Transmisibles.</i>		
RESUMEN/ABSTRACT:	<p>La presente investigación valora hábitos alimentarios y estilo de vida en jóvenes universitarios, quienes pueden presentar un acrecentamiento de las Enfermedades no Transmisibles que posteriormente repercuten en su desempeño. El objetivo de esta investigación es determinar la relación entre los hábitos alimentarios y estilo de vida en los estudiantes de una Institución de Educación Superior. El presente estudio fue observacional, descriptivo, de corte transversal con un enfoque cuantitativo, en el que se realizaron dos encuestas la frecuencia de consumo y cuestionario fantástico, comprendió 101 estudiantes de los cuales el 67.33% pertenecían al género masculino, con un rango etario de 22 a 24 años en el 45.54% de la muestra. En relación a la frecuencia de consumo se determina la ingesta de cantidades insuficientes de lácteos, huevos, pescado, vegetales, frutas, entre otros. Existe correlación entre el estilo de vida y el consumo de lácteos, carnes, pescados, embutidos, frutas, frutos secos, leguminosas, aceites vegetales, grasas y cereales. Se concluye que el 67.32%, debería mejorar su calidad de vida para estar en condiciones óptimas y prevenir el sobrepeso, obesidad y otras enfermedades.</p>		
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: 0990658970	E-mail: ally_16zam@hotmail.com E-mail: demicita@hotmail.com	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE):::	Nombre: Carlos Luis Poveda Loor		
	Teléfono: +593- 99 359 2177		
	E-mail: carlos.poveda@cu.ucsq.edu.ec		
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			