



**UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**TEMA:**

**Hábitos alimenticios en los internos de la Carrera de  
Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de  
Guayaquil. Semestre B 2022.**

**AUTORAS:**

**Castro Bedoya, Viviana Carolina  
Herrera Criollo, Iliana Katherine**

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

**TUTORA:**

**Lcda. Rivera Salazar, Geny Margoth, Mgs.**

**Guayaquil, Ecuador**

**Septiembre 2023**



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
CARRERA DE ENFERMERÍA**

### **Certificación**

Certificamos que el presente trabajo de titulación fue realizado en su totalidad por **Castro Bedoya, Viviana Carolina** y **Herrera Criollo, Iliana Katherine**, como requerimiento para la obtención del título de **LICENCIADA EN ENFERMERÍA**.

f. \_\_\_\_\_

**Lcda. Rivera Salazar, Geny Margoth, Mgs.  
TUTORA**

f. \_\_\_\_\_

**Lcda. Mendoza Vinces, Ángela Ovilda. Mgs.  
DIRECTORA DE LA CARRERA**

**Guayaquil, a los 01 días del mes de Septiembre del 2023**



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
CARRERA DE ENFERMERÍA**

## **Declaración de Responsabilidad**

Yo, **Castro Bedoya, Viviana Carolina**

### **DECLARO QUE:**

El Trabajo de Titulación, **Hábitos alimenticios en los internos de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Semestre B 2022**, previo a la obtención del título de **LICENCIADA DE ENFERMERÍA**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

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

**Guayaquil, a los 01 días del mes de Septiembre del 2023**

**AUTORA**

f. \_\_\_\_\_

Castro Bedoya, Viviana Carolina



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
CARRERA DE ENFERMERÍA**

## **Declaración de Responsabilidad**

Yo, **Herrera Criollo, Iliana Katherine**

### **DECLARO QUE:**

El Trabajo de Titulación, **Hábitos alimenticios en los internos de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Semestre B 2022**, previo a la obtención del título de **LICENCIADA DE ENFERMERÍA**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

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

**Guayaquil, a los 01 días del mes de Septiembre del 2023**

**AUTORA**

*Iliana Herrera*

f. \_\_\_\_\_

Herrera Criollo, Iliana Katherine



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL  
**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**  
**CARRERA DE ENFERMERÍA**

**Autorización**

Yo, **Castro Bedoya, Viviana Carolina**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la publicación en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Hábitos alimenticios en los internos de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Semestre B 2022**, cuyo contenido, ideas y criterios es de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

**Guayaquil, a los 01 días del mes de Septiembre del 2023**

**AUTORA**

f f. \_\_\_\_\_

Castro Bedoya, Viviana Carolina



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL  
**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**  
**CARRERA DE ENFERMERÍA**

**Autorización**

Yo, **Herrera Criollo, Iliana Katherine**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la publicación en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Hábitos alimenticios en los internos de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Semestre B 2022**, cuyo contenido, ideas y criterios es de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

**Guayaquil, a los 01 días del mes de Septiembre del 2023**

**AUTORA**

*Iliana Herrera*

f. \_\_\_\_\_  
Herrera Criollo, Iliana Katherine

# Reporte de Compilatio



## 939-B58-12C

Viviana Castro e Iliana Herrera.

0%  
Similitudes



< 1% Texto entre comillas  
0% similitudes entre comillas  
0% Idioma no reconocido

Nombre del documento: Hábitos alimenticios en los internos de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Semestre B 2022.docx  
ID del documento: 22bec7a21c01db5c9d0c07a010a39407eeeba76c  
Tamaño del documento original: 79,64 kB  
Autor: Viviana Castro

Depositante: Viviana Castro  
Fecha de depósito: 3/9/2023  
Tipo de carga: url\_submission  
fecha de fin de análisis: 4/9/2023

Número de palabras: 10.806  
Número de caracteres: 71.445

Ubicación de las similitudes en el documento:



### Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	<b>Trastornos del sueño en los estudiantes de la carrera de enfermería, dur...</b> #480663 El documento proviene de mi grupo 4 fuentes similares	3%		Palabras idénticas: 3% (286 palabras)
2	<b>repositorio.uts.edu.ec   Cambios en la alimentación que provoca el internado rot...</b> <a href="http://repositorio.uts.edu.ec/bitstream/123456789/4316/66/ENF-1065-TRABAJO-GRADO.pdf.txt">http://repositorio.uts.edu.ec/bitstream/123456789/4316/66/ENF-1065-TRABAJO-GRADO.pdf.txt</a> 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (97 palabras)
3	<b>www.scielo.org.co</b> <a href="http://www.scielo.org.co/pdf/palco/25n47/0124-0137-palco-25-47-110.pdf">http://www.scielo.org.co/pdf/palco/25n47/0124-0137-palco-25-47-110.pdf</a> 1 fuente similar	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (76 palabras)
4	<b>localhost   Relación de la conducta alimentaria emocional y el estado nutricional e...</b> <a href="http://localhost:8080/html/bitstream/33174775/3/1-UICSG-PRG-MED-NUTR-129.pdf.txt">http://localhost:8080/html/bitstream/33174775/3/1-UICSG-PRG-MED-NUTR-129.pdf.txt</a> 2 fuentes similares	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (73 palabras)
5	<b>dialnet.unirioja.es</b> <a href="https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7261519.pdf">https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7261519.pdf</a>	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (64 palabras)

## **Agradecimiento**

A Dios por permitirme cumplir una meta más en mi vida, por darme la fuerza y perseverancia de no rendirme cuando mi mundo se oscurecía.

A cada uno de mis seres queridos, quiénes han sido mis mayores pilares para seguir adelante y han confiado en mí con los ojos cerrados. Las palabras quedan cortas ante todo el amor y cariño demostrado a lo largo de mi formación académica.

A todos los docentes que han compartido sus conocimientos y me han formado como una excelente profesional, con compromiso humano y social.

**Castro Bedoya Viviana Carolina**



## **Agradecimiento**

Este proyecto de investigación es el resultado del esfuerzo y empeño dedicado que ha sido un éxito con mi compañera que a pesar de todo nos hemos ayudado mutuamente. A Dios por no permitir que me rindiera en este largo camino y por la protección que me ha brindado. A mis padres porque me han enseñado valores y ofrecido una buena educación, gracias por todo su amor y apoyo incondicional estoy a un paso de ser una profesional y agradezco tanto que hayan creído en mi hasta el final.

Especialmente, agradezco mucho a todos los docentes de cátedra que nos han brindado y compartido sus conocimientos en este proceso de aprendizaje durante toda la carrera, que actualmente han dado frutos y he podido ser capaz de desempeñarme en el ámbito de mis prácticas profesionales y ahora como Licenciada en Enfermería.

**Herrera Criollo, Iliana Katherine**

## **Dedicatoria**

A mi abuelo Walter Bedoya, quién ya no se encuentra con nosotros. Te lo dedico y espero que me sigas viendo desde el cielo en cada logro que llegaré a cumplir en mi vida.

A mi querida madre Shirley Bedoya, quién lo ha dado todo por mí y que me ha alentado en seguir mis sueños y por enseñarme a no rendirme nunca.

A Patricia Bedoya, Dario Altamirano, Carmen Gómez, Alexis Cueva, por todo el apoyo y seguimiento brindado a lo largo de mi formación universitaria.

A todos mis amigos quiénes estuvieron en los buenos y malos momentos durante todo este camino, gracias por las horas compartidas, los trabajos realizados en conjunto y las historias vividas.

A mi alma máter y a todos los docentes de mi carrera que la conforman, por haberme dado el privilegio de formarme profesionalmente y aprender grandes valores que se quedarán conmigo por el resto de mi vida.

**Castro Bedoya Viviana Carolina**

## **Dedicatoria**

Dedico de todo corazón mi tesis a Dios que es mi fortaleza porque ha estado presente durante todo el proceso y me brindó las fuerzas necesarias para seguir adelante con mis estudios, su bendición me acompaña todos los días y me protege en cada momento de mi vida.

**Herrera Criollo, Iliana Katherine**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**Tribunal de Sustentación**

f. \_\_\_\_\_

**LCDA. ÁNGELA OVILDA, MENDOZA VINCES, MSC.  
DIRECTORA DE CARRERA**

f. \_\_\_\_\_

**LCDA. MARTHA LORENA, HOLGUÍN JIMÉNEZ, MSC.  
COORDINADORA DEL ÁREA DE UNIDAD DE TITULACIÓN**

f. \_\_\_\_\_

**OPONENTE**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**Calificación**

---

# Índice

Contenido	
Certificación .....	II
Declaración de Responsabilidad.....	III
Autorización .....	V
Reporte de Urkund.....	VII
Agradecimiento .....	VI
Dedicatoria.....	VIII
Tribunal de Sustentación .....	X
Calificación.....	XI
RESUMEN .....	XV
ABSTRACT .....	XVI
INTRODUCCIÓN .....	2
CAPÍTULO I.....	4
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	4
1.1. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN .....	7
1.2. JUSTIFICACIÓN .....	8
1.3. OBJETIVOS .....	10
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	10
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
CAPÍTULO II.....	11
2. FUNDAMENTACIÓN CONCEPTUAL.....	11
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	11
2.2. MARCO CONCEPTUAL.....	15
2.2.1. Hábitos .....	15
2.2.2. Hábitos alimenticios .....	17
2.2.3. Factores sociodemográficos que influyen en los hábitos alimenticios.....	19
2.2.4. Evaluación antropométrica .....	21
2.2.5. Tipos y grupos de alimentos .....	22
2.2.6. Hábitos alimenticios inadecuados.....	24
2.3. MARCO LEGAL .....	27

2.3.1. Constitución de la República del Ecuador .....	27
2.3.3. Ley Orgánica de Salud.....	28
2.3.4. Plan Nacional de Desarrollo Toda una vida .....	30
CAPÍTULO III .....	31
3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	31
3.1. Tipo de estudio.....	31
3.2. Población y muestra.....	31
3.3. Criterios de inclusión y exclusión .....	31
3.5. Técnicas de Procesamiento y Análisis de datos .....	32
3.6. Procedimientos para garantizar aspectos éticos en las investigaciones con sujetos humano .....	32
3.7. Variables Generales y Operacionalización.....	32
4. Presentación y Análisis de Resultados .....	34
5. DISCUSIÓN .....	50
6. CONCLUSIONES .....	53
7. RECOMENDACIONES .....	54
8. REFERENCIAS .....	55

## Índice de figuras

Figura No. 1 Distribución porcentual según el sexo.....	34
Figura No. 2 Distribución porcentual según la edad .....	35
Figura No. 3 Distribución porcentual según su estado civil.....	36
Figura No. 4 Distribución porcentual según su procedencia.....	37
Figura No. 5 Distribución porcentual según su vivienda .....	38
Figura No. 6 Distribución porcentual según IMC.....	39
Figura No. 7 Distribución porcentual según preocupación alimentaria .....	40
Figura No. 8 Distribución porcentual según guías alimentarias .....	41
Figura No. 9 Distribución porcentual según alimentación fuera de horarios	42
Figura No. 10 Distribución porcentual según conciencia de alimentación ..	43
Figura No. 11 Distribución porcentual según conductas alimentarias – sedentarias .....	44
Figura No. 12 Distribución porcentual según productos cárneos.....	45
Figura No. 13 Distribución porcentual según lácteos y cereales.....	46
Figura No. 14 Distribución porcentual según recomendaciones para actividad física .....	47
Figura No. 15 Distribución porcentual según actitud de alimentación.....	48
Figura No. 16 Distribución porcentual según actividad sedentaria .....	49



## RESUMEN

Los hábitos alimenticios de los estudiantes, aspecto crucial que repercute en el bienestar físico, emocional y rendimiento académico. **Objetivo:** Determinar los hábitos alimenticios que tienen los internos de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil, durante el semestre B 2022. **Diseño:** descriptivo, cuantitativo, transversal, prospectivo. **Población y muestra:** 130 internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. **Técnica:** Encuesta. **Instrumento:** Encuesta de conductas y hábitos alimentarios en Educación Superior (ECHAES). **Resultados:** Del total de estudiantes encuestados, eran de sexo femenino (57%), de 21 a 27 años (83%), solteros (85%), de Guayaquil (70%), que vive con su familia (88%), con IMC normal (48%), consume alimentos evitando frituras y grasas (57%), tiene consumo bajo en calcio al comer a deshoras (43%), consume diariamente golosinas o snack (52%), algunas veces se sirve raciones pequeñas (55%), algunas veces consume comida rápida (51%), algunas veces carnes grasas (38%), algunas veces cereales (45%), ingiere agua a diario (42%), pasa largos periodos sentado (42%). **Conclusión:** Es alarmante la situación, a pesar de tener conocimiento sobre la alimentación saludable, existe el consumo frecuente de golosinas y comidas chatarras, estilos de vida sedentarios, lo que puede tener efectos negativos a medianos plazos. Además, muchos tuvieron un IMC normal, pero el resto mostraba sobrepeso, obesidad y obesidad mórbida. Es esencial abordar estos hábitos para promover la salud y el bienestar de los futuros profesionales de la enfermería.

**Palabras Clave:** hábitos alimenticios, internos, enfermería, estado nutricional.

## ABSTRACT

The eating habits of students, a crucial aspect that affects their physical and emotional well-being and academic performance. **Objective:** To determine the eating habits of the interns of the Nursing Career of the Santiago de Guayaquil Catholic University, during the semester B 2022. **Design:** descriptive, quantitative, cross-sectional, prospective. **Population and sample:** 130 nursing interns from the Catholic University of Santiago de Guayaquil. **Technique:** Survey. **Instrument:** Survey of behaviors and eating habits in Higher Education (ECHAES). **Results:** Of the total students surveyed, they were female (57%), between 21 and 27 years old (83%), single (85%), from Guayaquil (70%), living with their family (88%), with BMI normal (48%), consumes food avoiding fried foods and fats (57%), has a low calcium intake when eating at odd hours (43%), consumes sweets or snacks daily (52%), sometimes small portions are served (55% ), sometimes consume fast food (51%), sometimes fatty meats (38%), sometimes cereals (45%), drink water daily (42%), spend long periods sitting (42%). **Conclusion:** The situation is alarming, despite having knowledge about healthy eating, there is frequent consumption of sweets and junk foods, sedentary lifestyles, which can have negative effects in the medium term. In addition, many had a normal BMI, but the remainder were overweight, obese, and morbidly obese. It is essential to address these habits to promote the health and well-being of future nursing professionals.

**Keywords:** eating habits, interns, nursing, nutritional status.

## INTRODUCCIÓN

La conducta y los hábitos alimenticios son el conjunto de acciones que lleva a cabo cada persona, en respuesta a una motivación biológica, psicológica y sociocultural vinculada con la ingestión de alimentos. La alteración de esta, da origen a lo que se conoce como conductas, hábitos alimenticios de riesgo y trastornos de la conducta alimentaria. Una dieta saludable incluye un equilibrio de alimentos naturales y frescos, también involucra comportamientos y hábitos alimenticios que son consistentes, lo cual es beneficioso para apoyar y mantener la salud tanto física como psicológica(1).

La Organización Mundial de la Salud menciona que los hábitos alimenticios son la base para mantener una vida saludable y el desarrollo. Es por ello que los hábitos alimenticios se dan dentro de la familia manteniendo una alimentación equilibrada. Llevar una vida sana implica mantener una dieta equilibrada acompañada con ejercicio físico, lo que puede proporcionar grandes beneficios en la vida. Además, ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, cardiopatías, obesidad y los accidentes cerebrovasculares(2).

En la actualidad, los estudiantes universitarios tienden a desarrollar varias conductas o hábitos alimenticios, debido a que su estilo de vida cambia a causa de los retos que deben enfrentar, que a su vez generan cambios drásticos en el ritmo de vida(3); por lo que el patrón de alimentación no está exento, ya que establecen sus hábitos y conductas alimenticias influenciados por diversos factores, como el horario de clases, la situación económica y en ocasiones el estímulo de otros estudiantes(4).

Este trabajo de investigación es de gran importancia, considerando que los hábitos alimenticios están presentes desde los primeros años de vida hasta la adultez, ya que una mala alimentación puede ocasionar conflictos a corto, mediano y largo plazo. De hecho, se considera que los hábitos adquiridos

durante la juventud casi siempre perduran en la vida adulta, lo que incrementa la probabilidad de desarrollar patologías crónicas(5).

Existe evidencia científica sobre lo vulnerable que es la población universitaria, la cual es propensa a padecer enfermedades no transmisibles como consecuencia de la escasa práctica de actividad física y la alimentación inadecuada. Incluso, estos hábitos se presentan en la mayoría de los estudiantes en comparación con la población general. Esta coyuntura es alarmante, ya que serán los próximos profesionales, que deben conocer lo provechoso de llevar una vida saludable. Además, tendrán el deber de fomentarlo a lo largo de su vida, con mayor razón si son profesionales relacionados con el área de la salud (6).

Por estos antecedentes, el propósito de este trabajo de investigación es determinar los hábitos alimenticios en los internos de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Semestre B 2022, considerando que el estado nutricional se da desde los primeros años de vida hasta la adultez, por lo que se tratará de un estudio con enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo, prospectivo y transversal. Para la recolección de datos se utilizará una Encuesta de Conductas y Hábitos Alimentarios (ECHAES). Los resultados permitirán conocer con mayor precisión aquellos estudiantes universitarios que llevan conductas y hábitos alimentarios poco saludables y sus posibles efectos en la salud.

El presente trabajo de investigación está compuesto por varios capítulos, a continuación, se describe su contenido.

CAPITULO I: Planteamiento del problema, justificación, pregunta de investigación y objetivos.

CAPITULO II: Fundamentación conceptual (Marco Referencial, Marco conceptual, Marco legal); variables generales y operacionalización.

CAPITULO III: Diseño de la investigación o materiales y métodos

# CAPÍTULO I

## 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los hábitos alimenticios inadecuados representan un importante problema de salud pública entre los adultos jóvenes que atraviesan la transición hacia la vida universitaria. Durante esta etapa, se enfrentan al estrés y la escasez de tiempo, lo que limita la adopción de comportamientos saludables. Estos comportamientos incluyen malos hábitos alimenticios y el abuso de sustancias. Aunque se considera que estos comportamientos son temporales y característicos de la vida universitaria, los hábitos poco saludables adquiridos en esta etapa suelen perdurar en la vida adulta(7).

En la actualidad la mala alimentación se ha vuelto uno de los principales problemas a nivel mundial en cuanto a la salud, con ello se ha observado un incremento de índices de obesidad y sobrepeso en los estudiantes de pre grado de la carrera de enfermería, este tipo de trastorno se debe a un desorden alimenticio que están presente por la ansiedad, estrés y la inactividad física(8).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la obesidad y el sobrepeso son consecuencia de una acumulación excesiva de grasa que puede tener un impacto negativo en la salud del individuo. No obstante, uno de los problemas clave relacionados con una mala alimentación es el consumo inadecuado de alimentos en horarios inapropiados, lo que puede llevar a diversas complicaciones de salud, como gastritis, estreñimiento, colitis y bajo peso, así como otros factores de riesgo vinculados con el sedentarismo(9). Los internos de enfermería, debido a estas problemáticas, a menudo enfrentan complicaciones similares, ya que muchas veces no consumen alimentos en momentos adecuados debido a la ansiedad o el estrés. Además, comer fuera de casa puede resultar en infecciones intestinales debido a la falta de higiene(10).

A nivel mundial, a través de estudios internacionales se ha destacado que los hábitos alimenticios saludables de los jóvenes cambian a medida que toman decisiones alimentarias independientes o al vivir con compañeros de su edad(11). Estudios desarrollados en Florida han señalado que los hábitos alimentarios son una preocupación pública, ya que estos determinan el estado de salud de la persona. Por tanto, las autoridades de salud pública han lanzado varias iniciativas en todo el mundo con la finalidad de promover una alimentación saludable(12).

En Turquía, se publicó un estudio sobre los hábitos alimenticios de estudiantes universitarios cuyos resultados muestran que muchos se saltaban ciertas comidas (64%), especialmente el desayuno (54%), debido a la influencia de los horarios académicos. Los hallazgos de estudios anteriores desarrollados en la misma región describieron que ingerir los alimentos necesarios regularmente es importante para prevenir el cansancio causado por un horario de aprendizaje ocupado y otras complicaciones de salud(13).

En América Latina, investigaciones recientes publicadas en distintos países prueban que los estudiantes universitarios presentan una alimentación inadecuada(14). En Colombia, se describe a través de una investigación que la alimentación de los estudiantes universitarios se caracteriza por ser poco variada y de baja calidad nutricional, con un alto consumo de dulces (57,89%), grasas (45,61%) y comidas rápidas y ultraprocesadas (45,61%), frente a una baja ingesta de frutas y verduras (71,93%)(15). En México, el 65.5% de estudiantes universitarios comen tres veces al día, mientras que el 54% de la realizaba alguna actividad física previo ingreso a la universidad y una vez ingresando a licenciatura se muestra un cambio en este hábito, por su disminución, en frecuencia y tiempo de realización(16).

En Ecuador, el Programa Mundial de Alimentos menciona que la incidencia del sobrepeso y la obesidad es muy alta, afectando a seis de cada diez adultos. Las tasas de sobrepeso y obesidad en adultos están aumentando de manera alarmante y se encuentran en niveles muy elevados en las 24

provincias del país. Según sus estadísticas, en provincias como Napo, la tasa de sobrepeso y obesidad es inferior al 50%, mientras que, en provincias como El Oro, Guayas o Imbabura, la prevalencia supera el 60%. Con respecto a la edad, se estima que el 40,9% de los ecuatorianos de 20 a 59 años presentan sobrepeso y el 23,1% obesidad. Además, se proyecta que para el año 2030, el número de fallecidos debido al sobrepeso y la obesidad sumará 13.000 personas a las 22.671 que mueren cada año debido a estas causas(17).

De igual manera, un estudio realizado en estudiantes de la práctica preprofesional de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil durante la pandemia muestra que los internos de enfermería consumen alimentos poco nutritivos, siendo los productos enlatados y embutidos los más frecuentemente consumidos, al igual que las comidas rápidas. Por otra parte, la mayoría refiere no llevar comida preparada desde casa, lo que limita su consumo a la comida que el hospital les facilita. Todo esto contribuye a que casi la mitad de los internos de enfermería adquiera alguna enfermedad gástrica durante el transcurso de su etapa de internado

Por todo lo expuesto esta propuesta investigativa, tiende a determinar los hábitos alimenticios que tienen los estudiantes de la práctica preprofesional de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil durante el semestre B 2022, así como conocer el estado nutricional, la conducta y hábitos alimentarios que influyen en su proceso de salud y bienestar.

## 1.1. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

- ¿Cuáles son los hábitos alimenticios que tienen los internos de la carrera de Enfermería de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil? semestre B 2022?
- ¿Qué características sociodemográficas tienen los internos de la carrera de Enfermería, durante el semestre B 2022?
- ¿Cuál es el estado nutricional de los internos de la carrera de Enfermería de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil, durante el semestre B 2022?
- ¿Qué conducta y hábitos alimentarios tienen los internos de la carrera de Enfermería, durante el semestre B 2022 aplicando el formulario ECHAES?



## 1.2. JUSTIFICACIÓN

El propósito de este trabajo es determinar los hábitos alimentarios que tienen los internos de la carrera de enfermería de la cohorte de septiembre, debido a que estos son fundamentales en el desarrollo del ser humano porque contribuyen a lograr un estado de salud óptimo, prevenir enfermedades y mejorar el rendimiento físico como mental. El tener buenos hábitos alimenticios durante cada etapa de nuestra vida es difícil de mantener debido a múltiples causas que hacen que adquieran malos hábitos alimenticios. Debido a ello y a las costumbres que se han reforzado durante sus etapas escolares y universitarias, estos han influido en los estudiantes de pregrado de la carrera de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil dando como resultado malos hábitos en el estilo de vida de los estudiantes.

Este tema nace por el interés de obtener una visión más amplia en cuanto a los hábitos alimenticios que poseen los estudiantes de la carrera de enfermería durante su internado, debido a la influencia de múltiples factores, económicos, sociales, educativos, tales como la sobrecarga de trabajo dentro del internado, estrés, cansancio mental, la falta de tiempo, la actividad de ejercicios, trastornos del sueño, trastornos del estado del ánimo, entre otros, son causas que hacen que los estudiantes no tengan como prioridad su alimentación, ingiriendo en su mayoría alimentos con poca cantidad de nutrientes o comida rápida, que trae como consecuencia diversas enfermedades crónicas.

Esta investigación es de gran utilidad e impacto, cuenta con el sustento teórico, metodológico, por lo que se torna viable y factible. Aportará con información relevante y de interés para los directivos y estudiantes de la práctica preprofesional de la carrera de enfermería de Universidad Católica de Santiago de Guayaquil y para comprensión de las futuras generaciones de internos que disfrutarían de esta lectura y sus resultados, De la misma forma podrían asumir la situación real que está aconteciendo y tomar los respectivos

correctivos en su alimentación y nutrición, así como en sus hábitos y estilos de vida.

El aporte científico de la investigación se justifica, debido a que los hallazgos servirán de contribución para la institución universitaria, de modo que puedan considerarse para futuros estudios, enfocados en los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería, sirviendo de base para otros investigadores interesados en este tema, enfocado desde otra perspectiva o relacionando la población de estudio con diferentes sectores de la ciudad o el país.

En cuanto a su utilidad para la comunidad, la profesión y la salud pública, la investigación permitirá informar sobre la situación hallada en los estudiantes, datos que serán de gran utilidad para ayudar a la población universitaria que, a su vez, podrán contribuir a realizar acciones preventivas, como políticas educativas sobre hábitos alimentarios saludables, promoción de actividad física y concientización sobre el cuidado del estado nutricional de los estudiantes de esta universidad.

La viabilidad del presente estudio se justifica, debido a que se contará con el apoyo de las autoridades de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil donde se realizará el estudio, por lo que será posible la recolección de datos y así se logrará ejecutar el propósito planteado. Este trabajo de investigación beneficiará de manera directa a los internos de Enfermería, debido a que tendrán una mayor conciencia sobre los hábitos alimenticios, llevando un mejor estilo de vida que no sea de repercusión para su salud.

## **1.3. OBJETIVOS**

### **1.3.1. OBJETIVO GENERAL.**

Determinar los hábitos alimenticios que tienen los internos de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil, durante el semestre B 2022.

### **1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- Caracterizar socio demográficamente a los internos de la carrera de Enfermería, durante el semestre B 2022.
- Describir el estado nutricional de los internos de la carrera de Enfermería, durante el semestre B 2022.
- Establecer la conducta y hábitos alimentarios de los internos de la carrera de Enfermería aplicando el formulario ECHAES.

## **CAPÍTULO II**

### **2. FUNDAMENTACIÓN CONCEPTUAL**

#### **2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.**

En un estudio publicado por Romero y otros(19) en el 2018, el cual tuvo como objetivo determinar los estilos de vida de los estudiantes de segundo semestre de Enfermería. Estudio descriptivo, cuantitativo, transversal, de campo, enfocado en 12 estudiantes. En el estudio, se encontraron resultados que demostraron que el estado nutricional general de los estudiantes de segundo semestre de Enfermería, en relación con el peso y la talla, estaba dentro de los parámetros considerados normales para su edad y sexo, siendo que un 58% de ellos tenía un Índice de Masa Corporal mayor a 21. En cuanto a sus hábitos alimenticios, una gran proporción de los estudiantes mostró pautas saludables, ya que consumían los grupos básicos de alimentos con una alta frecuencia. En conclusión, los hallazgos del estudio permitieron afirmar que el estado nutricional general de los estudiantes de segundo semestre de Enfermería estaba en conformidad con los rangos normales establecidos para peso y talla.

En un artículo publicado por Guevara(20) en el 2022, se focalizó en explorar la conexión entre los patrones de alimentación y la condición nutricional en estudiantes inscritos en la Carrera de Enfermería de una institución universitaria. La investigación se basó en un enfoque cuantitativo y relacional, con un diseño observacional de tipo transversal. Para tal fin, se suministró un cuestionario relacionado con los hábitos alimenticios y el estado nutricional a un grupo total de 214 participantes. Los datos recopilados reflejaron que un 31.0% de los encuestados mostraba prácticas alimenticias no saludables, mientras que un 51.0% evidenció patrones alimentarios moderados, y un 18.0% adoptó hábitos alimenticios saludables.

Según los hallazgos de la investigación, se constató que el 61.7% de los participantes mantenían un Índice de Masa Corporal (IMC) dentro de los parámetros normales, mientras que el 26.8% presentaba exceso de peso. Asimismo, se identificó que el 7.2% mostraba delgadez tipo I, el 3.6% presentaba obesidad tipo I y un 0.7% padecía obesidad tipo II. Se observó que un 16% de los encuestados con un IMC normal exhibía hábitos alimenticios poco saludables, en contraste con el 13.7% de los que tenían sobrepeso y también mantenían malos hábitos alimenticios. Además, el 0.7% que padecía obesidad tipo II también se incluía en el grupo con patrones de alimentación deficientes (20)

Además, se evidenció que un 3.5% de los participantes que presentaban delgadez tipo I adoptaban patrones alimenticios moderados, en contraste con el 36.3% que mantenían un peso normal y también seguían hábitos alimenticios moderados. Paralelamente, un 7.2% de aquellos con sobrepeso mostraban hábitos alimenticios moderados. Por otro lado, se destacó que un 2.9% de los encuestados con delgadez tipo I tenía prácticas alimenticias saludables, mientras que un 9.4% de los participantes con un IMC normal revelaban mantener hábitos alimenticios adecuados. Igualmente, el 5.9% de los que presentaban sobrepeso también adoptaba buenos hábitos alimenticios. En resumen, se concluyó que los estudiantes de Enfermería otorgaron la mayor calificación al grupo de hábitos alimenticios moderados, seguido por el grupo con patrones alimenticios deficientes, mientras que un porcentaje menor correspondía a aquellos que mantenían hábitos alimenticios saludables (20).

En un estudio desarrollado por Benalcázar(21) en el 2019, que tuvo como objetivo evaluar los cambios en la alimentación que se producen durante las prácticas pre profesionales de enfermería, describir problemas de salud y enfermedades que los perjudican. Se llevó a cabo un estudio metodológico de naturaleza no experimental, descriptivo y cuantitativo, con un enfoque transversal, dirigido a un total de 85 estudiantes de Enfermería. Los resultados obtenidos mostraron que la gran mayoría de los participantes eran de sexo

femenino, con una edad promedio de 23 años, y pertenecían a la etnia mestiza. Además, se observó que estos estudiantes se encontraban en la etapa final de su formación académica, a punto de conseguir su titulación. En cuanto a sus hábitos alimenticios, la mayoría de ellos ingería tres comidas principales al día, siendo estas el desayuno, almuerzo y merienda.

Asimismo, se menciona que junto con el consumo de comida rápida y/o chatarra, las bebidas gaseosas son parte de su dieta habitual. Aunque incorporan frutas y verduras de dos a tres veces por semana, su alimentación se basa principalmente en carbohidratos y grasas, ya que resultan fáciles de conseguir y más económicas. Además, se observó que su ingesta de agua es inferior a tres litros al día y suelen comer fuera de casa debido a la escasa disponibilidad de tiempo y otras responsabilidades, como estudios y/o trabajo. Los participantes diferencian entre problemas de salud y enfermedad, y una proporción significativa de ellos afirma tener sobrepeso u obesidad, así como haber experimentado o estar sufriendo de problemas gastrointestinales, como gastritis e infecciones. También expresan preocupación por el futuro, considerando la diabetes y las enfermedades cardiovasculares como posibles patologías a mediano o largo plazo si no mejoran sus hábitos alimenticios (20).

Por otra parte, en la investigación desarrollada por Martínez(22) en el 2021, que tuvo como objetivo conocer hábitos y estilos de vida y la repercusión que estos tienen sobre la calidad de vida de los estudiantes universitarios. Se llevó a cabo un estudio de enfoque observacional y descriptivo, con un diseño de corte transversal, que contó con la participación de 50 estudiantes de último año. De los resultados obtenidos, sobresale que el 92.3% de los estudiantes sostienen que lo que han adquirido durante su trayectoria educativa ha contribuido a la mejoría de sus patrones alimenticios y formas de vida. Dentro de este conjunto, un 23.1% afirmó que tal mejoría ha sido notable, mientras que un 69.2% indicó que se trata de una mejora sustancial.

El 42,3% de los estudiantes señaló que los conocimientos adquiridos durante su carrera les han ayudado a reducir el consumo de bebidas alcohólicas, y en

menor medida, el consumo de cigarrillos (19,2%). Debido a estos resultados, se sugiere una mayor participación de los estudiantes en prácticas integradas para permitir una comparación adecuada de hábitos alimentarios y estilos de vida con estudiantes de otros semestres dentro de la carrera de Nutrición y Dietética.

De igual manera, en un estudio desarrollado por Lapo y otros(23) en el 2019, que tuvo como objetivo distinguir tipologías de los jóvenes universitarios en base a su nivel de satisfacción con la alimentación según los aspectos sociodemográficos, los hábitos y cultura alimentaria. Se llevó a cabo un estudio de naturaleza no experimental, de enfoque cuantitativo, con un diseño transversal correlacional. En esta investigación, se seleccionó una muestra de 500 estudiantes universitarios. Mediante el análisis factorial, se identificaron cuatro tipologías de estudiantes que mostraron diferencias significativas en los puntajes obtenidos en la escala de satisfacción con la alimentación. Estas tipologías reflejan diferentes patrones y niveles de satisfacción relacionados con la alimentación entre los participantes del estudio.

Las tipologías identificadas en el estudio mostraron variaciones en la cantidad de personas afectadas por factores como la preferencia por cocinar, comer fuera de casa, consumir comida precocinada, planificar su comida, su vida social, la tradición y la conveniencia. Los resultados indican que la disponibilidad de los estudiantes para preparar su comida tiene un impacto directamente proporcional en su satisfacción con los alimentos. Esto sugiere que la mayoría de los jóvenes desarrollan hábitos alimentarios adecuados, dependiendo del tiempo que dediquen a la planificación y cocción de sus alimentos. En resumen, la manera en que los estudiantes gestionan su tiempo para la preparación de sus comidas afecta significativamente su nivel de satisfacción con la alimentación, lo que influye en la adopción de hábitos alimentarios saludables.

## **2.2. MARCO CONCEPTUAL.**

### **2.2.1. Hábitos**

Los hábitos, como comportamientos que se arraigan mediante repeticiones a lo largo del tiempo, también forman parte de la experiencia de los internos de enfermería. Estos hábitos desempeñan un papel fundamental en el funcionamiento óptimo del ser humano en diversas situaciones de la vida. Algunos hábitos resultan vitales para la supervivencia, mientras que otros pueden carecer de esa importancia(24).

La adopción de hábitos comportamentales positivos emerge como una estrategia para simplificar y mejorar la vida de los internos de enfermería en el actual escenario globalizado. La ausencia de hábitos diarios implicaría enfrentar la necesidad de realizar tareas de manera diferente cada día, lo que podría ralentizar o dificultar el ritmo preestablecido para las actividades. El proceso de inculcar hábitos demanda dedicación temporal, compromiso continuo, perseverancia y, sobre todo, esfuerzo consciente hasta que estos se integren de manera automática en la rutina diaria(24).

La formación de hábitos deriva de procesos de aprendizaje y repeticiones conductuales, y resulta de vital importancia para un desempeño efectivo en la práctica clínica de enfermería. Establecer un hábito implica su repetición en un contexto constante, lo que refuerza la conexión mental entre ese contexto y la conducta en cuestión. Por ejemplo, si alguien siempre lee durante la noche, esta acción se transformará en un hábito que, con el tiempo, requerirá menos esfuerzo para realizarse de manera natural(25).

Las prácticas alimentarias, los hábitos dietéticos, los patrones de consumo y la calidad de la alimentación engloban los comportamientos asociados con la ingesta de alimentos, abarcando desde la selección de ingredientes hasta las técnicas culinarias empleadas y las cantidades consumidas. Resulta esencial recalcar que estos patrones alimenticios se forjan y adquieren a



través de un proceso evolutivo que se desarrolla en los primeros años de vida, y no son transmitidos genéticamente(25).

La transición de la secundaria a la vida universitaria puede ser un proceso desafiante para muchos estudiantes, ya que se les presenta una autonomía previamente desconocida. A diferencia de la educación secundaria, los padres no ejercen una supervisión rigurosa sobre sus actividades. En este nuevo entorno, se espera que los estudiantes internalicen la autodisciplina, administren eficazmente su tiempo y se responsabilicen de sus responsabilidades sin necesidad de dirección externa(25).

Los universitarios manifiestan patrones de alimentación y estilos de vida irregulares, incluyendo el exceso de consumo de "comida rápida", bebidas alcohólicas, dietas deficientes en nutrientes y alimentos de bajo valor nutricional. Dado que están comenzando a asumir la responsabilidad de su propia alimentación, los estudiantes universitarios presentan una especial vulnerabilidad desde el punto de vista nutricional, ya que atraviesan un período crítico en el que están estableciendo hábitos y comportamientos alimentarios(26).

A lo largo de su etapa universitaria, los estudiantes que se están formando como futuros profesionales de la salud a menudo enfrentan factores de riesgo que pueden dar lugar a trastornos de salud, tales como alteraciones digestivas, musculares, del sueño, del estado de ánimo, cognitivas y de interacción social, especialmente durante los turnos de guardia. Es común que aparezcan problemas gastrointestinales, como acidez y gastritis, debido a los horarios de alimentación irregulares que pueden caracterizar su jornada laboral(26).

Dorothea Orem es una destacada teórica de enfermería que ha desarrollado un modelo basado en el autocuidado. Según su enfoque, los internos de enfermería tienen la capacidad de velar por su propio bienestar y son responsables de su salud. Orem resalta que los internos de enfermería son

capaces de tomar decisiones informadas para asegurar el funcionamiento óptimo de sus sistemas vitales, y que poseen la aptitud para participar activamente en actividades de autocuidado con intención y continuidad(27).

Además, Orem sostiene que el autocuidado no es delegable, sino una responsabilidad individual, y subraya que promoverlo es crucial para alcanzar una vida saludable y satisfactoria. En este sentido, la teoría de Orem proporciona una base sólida para una enfermería centrada en el paciente y para fomentar la autonomía del paciente en la toma de decisiones en relación a su bienestar(27).

### **2.2.2. Hábitos alimenticios**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sostiene que seguir una alimentación saludable no solo previene la malnutrición en todas sus formas, sino que también actúa como una defensa contra enfermedades no transmisibles, tales como la diabetes, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y cáncer. Además, los hábitos de vida saludable abarcan una serie de comportamientos, patrones, creencias, conocimientos, rutinas y acciones que las personas realizan con el propósito de mantener, restablecer o mejorar su bienestar. Estos hábitos se tejen a partir de diversas dimensiones, que incluyen aspectos personales, ambientales y sociales, y se forjan desde la niñez(28).

Los hábitos alimentarios negativos también engloban el retraso en la ingesta de alimentos en horarios adecuados, como el desayuno omitido hasta las 10 de la mañana o el almuerzo postergado hasta las 3 de la tarde. Estas prácticas inadecuadas pueden desencadenar desequilibrios metabólicos y manifestaciones de gastritis aguda. Cumplir con los horarios regulares de las tres comidas principales se convierte en un aspecto crucial que no debería alterarse bajo ninguna circunstancia(29).

El consumo excesivo de alimentos como sopas instantáneas y harinas refinadas (presentes en productos como pizzas, pastas, galletas y pasteles), comida rápida que contiene altos niveles de grasas artificiales, bebidas energéticas, papas fritas con elevada carga de sal, refrescos procesados y carne roja, puede tener consecuencias perjudiciales para la salud. Estas consecuencias abarcan desde trastornos gastrointestinales hasta obesidad, diabetes, elevados niveles de colesterol y triglicéridos, enfermedades cardiovasculares y otros desequilibrios nutricionales(29).

La etapa universitaria, que representa una transición desde la adolescencia hacia la edad adulta, conlleva un aumento en la independencia, la autonomía y la responsabilidad, incluyendo la toma autónoma de decisiones sobre la alimentación, como qué comer, cómo hacerlo, dónde y cuándo. Este período se erige como fundamental para establecer patrones de comportamiento y hábitos de salud que pueden perdurar a lo largo de toda la vida, incluyendo hábitos alimentarios saludables. No obstante, los universitarios a menudo adoptan patrones de alimentación poco saludables y conductas relacionadas con la salud inapropiadas, factores que pueden influir en su bienestar y aumentar la susceptibilidad a la obesidad, diabetes y enfermedades coronarias(30).

Dentro de los hábitos poco saludables que tienden a adoptar los jóvenes universitarios, el ayuno y la omisión de comidas resultan particularmente perjudiciales para su estado nutricional y salud general. Estas prácticas pueden conllevar consecuencias a largo plazo, como la deficiencia de calcio que podría desencadenar osteoporosis, un consumo elevado de grasas que contribuye a problemas cardiovasculares y sobrepeso que podría persistir en la edad adulta. Es por esta razón que prestar atención a los hábitos alimentarios durante esta etapa resulta de suma importancia para fomentar la adopción de prácticas saludables(30).

### **2.2.3. Factores sociodemográficos que influyen en los hábitos alimenticios**

**Sexo:** No existe una relación directa entre el género de los internos de enfermería y sus hábitos alimenticios, ya que estos hábitos están moldeados por una interacción compleja de factores individuales, culturales, sociales y ambientales. A pesar de esto, ciertos estudios sugieren que los hombres tienden a consumir más alimentos ricos en grasas y proteínas, mientras que las mujeres muestran una mayor inclinación hacia las dietas restrictivas y pueden adoptar patrones alimentarios menos saludables(31).

Por otro lado, las mujeres pueden tener una mayor preocupación por su imagen corporal y ser más propensas a seguir dietas restrictivas y caer en patrones alimentarios poco saludables. Estas diferencias subrayan la importancia de promover la educación nutricional y la adopción de hábitos saludables tanto en hombres como en mujeres dentro del ámbito de la enfermería, en aras de optimizar su bienestar y el de los pacientes(31).

**Edad:** La edad de los internos de enfermería puede tener un impacto en sus hábitos alimenticios. Durante la adolescencia y juventud, es común adoptar patrones alimentarios poco saludables. Además, en esta etapa, la independencia creciente puede alejar a los internos de la guía nutricional que solían recibir en casa, lo que podría conducir a elecciones dietéticas menos saludables(32).

En contraste, algunos internos mayores pueden enfrentar desafíos en la mantención de una alimentación adecuada debido a problemas propios de la edad, como la pérdida de apetito o dificultades para masticar alimentos. Es crucial brindar a los internos de enfermería el apoyo y conocimientos necesarios para mantener hábitos alimenticios saludables, independientemente de su grupo de edad(32).

**Estado civil:** El estado civil de los internos de enfermería puede influir en sus hábitos alimenticios de diferentes maneras. Aquellos que están casados o en una relación comprometida pueden estar más propensos a comer comidas más saludables y equilibradas, ya que pueden tener un apoyo y una motivación adicional para llevar un estilo de vida saludable(33).

Por otro lado, aquellos que están solteros o no tienen un compañero estable pueden ser más propensos a comer comidas rápidas y poco saludables debido a su estilo de vida agitado y a la falta de tiempo o motivación para preparar comidas saludables. También pueden ser más propensos a comer fuera de casa con más frecuencia, lo que puede conducir a una mayor ingesta de calorías, grasas y sodio(33).

Además, aquellos que están en una situación de divorcio o separación pueden experimentar altos niveles de estrés, lo que puede afectar su apetito y llevarlos a comer en exceso o a saltarse comidas. En general, el estado civil puede ser un factor importante a considerar al evaluar los hábitos alimenticios de los internos de enfermería y desarrollar estrategias para fomentar una alimentación saludable(33).

**Procedencia:** El origen geográfico de los internos de enfermería puede influir en sus hábitos alimenticios debido a las diferencias culturales y acceso a los alimentos. Por ejemplo, aquellos provenientes de áreas rurales podrían seguir una dieta basada en productos frescos y naturales, en contraste con los que proceden de zonas urbanas que tienden a consumir alimentos procesados y de preparación rápida(34).

Además, los internos que vienen de lugares con limitado acceso a opciones saludables pueden enfrentar dificultades para encontrar alternativas nutritivas durante su período de internado. En cambio, los que provienen de regiones con mayor acceso a alimentos saludables tienen más facilidad para mantener una dieta balanceada. En esta línea, es esencial asegurar que

todos los internos cuenten con información y acceso a opciones saludables, independientemente de su procedencia(34).

**Vivienda:** La situación de vivienda de los internos puede impactar sus hábitos alimenticios. Quienes conviven con sus familias pueden estar expuestos a hábitos poco saludables si sus familias no siguen pautas equilibradas. Por otro lado, los internos que viven solos pueden enfrentar desafíos en la planificación y preparación de comidas saludables, lo que podría conducir al consumo excesivo de alimentos procesados y rápidos. La soledad también podría influir en la elección de alimentos poco saludables como consuelo emocional, lo que aumenta el riesgo de problemas de peso y otras cuestiones de salud(34).

#### **2.2.4. Evaluación antropométrica**

La evaluación antropométrica se refiere a la medición de las proporciones y la composición integral del cuerpo humano, aspectos que varían según la etapa de vida de la persona. Los indicadores antropométricos se utilizan para medir las dimensiones físicas en adultos y, a partir de estos datos, determinar la composición total del cuerpo. Son métodos de aplicación sencilla, de costo relativamente bajo y se pueden llevar a cabo en diferentes momentos y para distintos individuos(35).

La antropometría es una técnica no invasiva, portátil y ampliamente aplicada en todo el mundo para evaluar proporciones y composición corporal. Esta técnica proporciona información sobre el estado nutricional y de salud, lo que permite prever el rendimiento, la morbilidad y la supervivencia de la población en la que se implementa. A pesar de ser un instrumento eficaz y beneficioso, a menudo se subestima y no se aprovecha adecuadamente en las políticas de salud y la práctica clínica(35).

**Peso:** El peso es un parámetro antropométrico habitualmente utilizado tanto en consultas como en entornos hospitalarios. Es un indicador de la masa

total del cuerpo y resulta útil para orientar las intervenciones y establecer diagnósticos en el ámbito de la nutrición(35).

**Talla:** La talla o estatura es otro indicador antropométrico esencial para evaluar el estado nutricional. Se mide desde la planta de los pies hasta la parte superior del cráneo y proporciona información importante sobre el crecimiento y desarrollo del individuo(35).

**IMC:** El IMC es una medida de proporcionalidad que se utiliza para determinar la adecuación del peso en relación con la estatura. Aunque no distingue entre componentes de grasa y no grasa en el cuerpo, es el método más comúnmente empleado para evaluar el riesgo asociado a la obesidad. El índice de masa corporal se calcula dividiendo el peso de un individuo en kilogramos por el cuadrado de su altura en metros. En el contexto de la población adulta, el IMC se utiliza de manera consistente para identificar casos de sobrepeso y obesidad(35).

### **2.2.5. Tipos y grupos de alimentos**

Llevar a cabo una alimentación variada, que incluya una diversidad de alimentos, y equilibrada, en cantidades adecuadas a las necesidades individuales, constituye una de las principales estrategias de promoción de la salud y mejora de la calidad de vida. Por un lado, satisface las necesidades biológicas esenciales para el funcionamiento diario óptimo del cuerpo, y por otro, desempeña un papel fundamental en la prevención y el tratamiento de diversas enfermedades y disfunciones orgánicas(36).

El agua es el elemento vital más crucial para el ser humano. Mientras que una persona puede sobrevivir varios días sin consumir alimentos, la falta de agua puede llevar a la muerte en cuestión de pocos días. El agua es un elemento esencial para todas las funciones que ocurren en el organismo. Se encuentra presente en prácticamente todas las partes del cuerpo, incluyendo

órganos, músculos y piel, constituyendo más de la mitad de su composición(36).

La ingesta recomendada de agua oscila entre 1,5 y 2 litros diarios. Consumir esta cantidad óptima de agua ha demostrado tener un efecto preventivo en la aparición del cáncer. Esto se debe a que el agua contribuye a eliminar los desechos generados por las células. Combinar una adecuada hidratación con una dieta saludable, momentos de relajación y ejercicio físico incrementa las posibilidades de disfrutar de una vida prolongada, placentera y productiva(36).

**Primer grupo:** Los alimentos ricos en carbohidratos conforman esta categoría, representando la fuente primordial de energía y fibra. Ejemplos incluyen cereales como el maíz, cebada, arroz y avena; granos andinos como la kiwicha y la quinua; tubérculos como la papa, olluco y mashua; raíces como el camote, la arracacha y la yuca; y finalmente, legumbres como el tarwi y los frejoles. Estos alimentos deben ser consumidos entre cuatro y cinco veces al día, distribuidos en desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena, si es posible(36).

**Segundo grupo:** Aquí se encuentran las frutas y verduras, ricas en vitaminas antioxidantes como la vitamina A (importante para la inmunidad) y la vitamina C (que mejora la absorción de hierro y otros nutrientes). Este grupo debe ser consumido al menos tres veces al día, brindando una base vital para la salud(36).

**Tercer grupo:** Incluye proteínas de alto valor biológico, como aves, vísceras, pescado, entre otros. Se recomienda su consumo dos veces al día, acompañado por otras fuentes de proteínas animales como lácteos y quesos, los cuales pueden ser ingeridos en una ocasión(36).

**Cuarto grupo:** Este grupo se encuentra en la cúspide de la pirámide y abarca alimentos con altos niveles de grasas y azúcares simples. Dada su



posición, su consumo debe ser limitado y reservado para ocasiones especiales. Ejemplos de alimentos en este grupo incluyen mantequilla, margarina, grasas animales, aceites, dulces y refrescos. Su ingesta debe ser reducida(36).

### **2.2.6. Hábitos alimenticios inadecuados**

Los internos de enfermería constituyen un grupo especialmente propenso a desarrollar hábitos alimenticios perjudiciales. Esta susceptibilidad se origina en factores que favorecen tales prácticas, como la limitación de tiempo para mantener una alimentación completa y equilibrada debido a las extensas jornadas de trabajo y estudio, la influencia de malos hábitos alimentarios adquiridos en el ámbito laboral o académico, la escasez de opciones saludables en los entornos donde desempeñan sus funciones y la disponibilidad de alimentos poco saludables y calóricos. Como internos de enfermería, es crucial tomar conciencia de la importancia de adoptar una alimentación saludable y equilibrada para prevenir futuros problemas de salud y asegurar el bienestar físico y mental en el ejercicio de su labor profesional(37).

Es cada vez más frecuente observar establecimientos de comida rápida y vendedores de comida chatarra en las cercanías de hospitales y centros de salud donde los internos de enfermería trabajan. Estos alimentos suelen presentar elevados niveles de grasa, sal, condimentos y azúcares, junto con numerosos aditivos alimentarios como el glutamato monosódico (potenciador del sabor) o la tartrazina (colorante) (37).

Resulta imperativo que los internos de enfermería reconozcan los riesgos que conlleva el consumo de este tipo de alimentos, ya que estos pueden comprometer su salud y su capacidad para desempeñar sus responsabilidades de manera eficaz. Por consiguiente, es aconsejable optar por alternativas más saludables y equilibradas a fin de mantener una alimentación apropiada y prevenir futuros problemas de salud(37).

En el caso de las internas de enfermería, se observa un aumento en el consumo de alimentos del grupo de carnes, lo que conlleva un incremento en la ingesta de proteínas y colesterol. Además, durante su formación en el hospital, también se incrementa la ingesta de papas y cereales. Por otro lado, entre los internos varones, se observa un aumento en el consumo de embutidos y grasas. Estos desequilibrios en los hábitos alimenticios son reflejados en los patrones de consumo. Es crucial que los internos de enfermería tomen conciencia de estos cambios y de los riesgos asociados a una dieta desequilibrada. Una alimentación balanceada y saludable es fundamental para mantener una buena salud y desempeñarse con eficacia en su rol como profesionales de la salud(38).

Por un lado, se constata que las dietas de los internos de enfermería carecen de suficientes cantidades de papas, cereales, verduras, frutas y legumbres, lo que se traduce en una deficiencia en la ingesta de carbohidratos, fibra y ácido fólico. Por otro lado, se evidencia un exceso en el consumo de aceites vegetales, carne, embutidos, dulces, snacks y grasas, lo que refleja un consumo exagerado de lípidos y colesterol. Este patrón de alimentación dista considerablemente de las recomendaciones nutricionales de las instituciones de salud para la prevención de enfermedades de alta prevalencia en la sociedad, como las enfermedades cardiovasculares y los tumores(38).

Es relevante destacar que los internos de enfermería que se inclinan hacia el consumo de comida rápida y omiten el desayuno enfrentan un mayor riesgo de desarrollar obesidad. Esta tendencia se debe a que los hábitos alimentarios caracterizados por la ingesta de comida rápida y la falta de desayuno pueden intensificarse durante la transición de la etapa de internado a la vida profesional, lo que se asocia con un aumento de peso en este periodo. De acuerdo con un estudio, el 40% de los internos no realizan el desayuno, mientras que el 60% que lo hace, no siempre opta por opciones nutricionales óptimas; apenas el 34% elige consumir leche, en contraste con el 66% que opta por infusiones como té, mate o café. Estas bebidas, si bien

poseen efectos farmacológicos, carecen de valor nutricional y pueden interferir con las funciones gástricas y digestivas(39).

Por otro lado, se observa que los internos de enfermería tienden a consumir snacks dulces y productos de bollería, que son ricos en grasas y azúcares, en mayor medida (59%) en comparación con la ingesta de pan (11%). Asimismo, se identifica una correlación entre las internas que mantienen un peso dentro de los rangos recomendados y su hábito de consumir más frutas, lo que resulta en una mayor ingesta de fibra en comparación con aquellas con sobrepeso. Respecto a los micronutrientes, aunque la mayoría de las necesidades de vitaminas y minerales se encuentran satisfechas, se detectan deficiencias notables de vitamina D, ácido fólico y calcio en los internos de enfermería(39).

La alimentación basada en comida rápida se ha arraigado en la vida de los internos de enfermería, a menudo debido a su comodidad y facilidad de obtención. Sin embargo, estos alimentos suelen ser ricos en aditivos, grasas saturadas, azúcares de rápida absorción y sodio, y carecen de valor nutricional sustancial. Además, rara vez incluyen frutas y verduras, lo que implica una carencia de micronutrientes esenciales para el funcionamiento óptimo del organismo. Estos patrones alimentarios pueden tener repercusiones negativas a largo plazo en la salud, resaltando la importancia de promover una alimentación equilibrada y saludable(40).

La falta de tiempo para cocinar y la comodidad que ofrecen los establecimientos de comida rápida son factores que contribuyen a la elección de esta opción alimentaria por parte de los internos de enfermería. Además, estos lugares brindan horarios flexibles y rapidez en el servicio, convirtiéndolos en una opción atractiva para quienes tienen limitaciones de tiempo. No obstante, es esencial considerar que el consumo excesivo de comida rápida puede tener consecuencias adversas para la salud, por lo que se aconseja moderar su consumo(40).

La adopción excesiva de comidas rápidas puede ser perjudicial cuando se convierte en un hábito arraigado, ya que el exceso calórico resultante puede contribuir al aumento de peso corporal. Para propiciar un desarrollo y crecimiento apropiado, la alimentación en los seres humanos debe proveerse en proporciones adecuadas según la edad, el género y el nivel de actividad física, manteniendo un balance adecuado tanto de macronutrientes como de micronutrientes(40).

Es fundamental comprender que la sobreindulgencia en comidas rápidas puede acarrear consecuencias adversas para la salud cuando se convierte en un patrón habitual, debido a su alto aporte calórico. Recordar que una alimentación equilibrada y adecuada, que proporcione la cantidad necesaria de nutrientes, es esencial para un desarrollo y crecimiento óptimos, considerando factores como la edad, el género y la actividad física. Mantener una proporción adecuada tanto de macronutrientes como de micronutrientes se torna esencial para garantizar una salud óptima a lo largo del tiempo(40).

## **2.3. MARCO LEGAL**

Este trabajo investigativo se fundamenta en las siguientes leyes:

### **2.3.1. Constitución de la República del Ecuador**

Se establece en el Artículo 32 que el derecho a la salud es un pilar respaldado por el Estado, cuyo cumplimiento se entrelaza con la práctica de otros derechos fundamentales, incluyendo la garantía al acceso al agua, una alimentación adecuada, la educación, la actividad física, el trabajo, la seguridad social, la preservación de entornos saludables y otros aspectos que contribuyen al bienestar integral(41).

Con el objetivo de asegurar este derecho, el Estado pondrá en marcha políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; además, facilitará el acceso continuo y sin exclusiones a programas,

medidas y servicios que promuevan y atiendan la salud de manera completa, incluyendo la salud sexual y reproductiva. A través de la implementación de políticas económicas, sociales, culturales y educativas, el Estado puede asegurar el acceso ininterrumpido y sin discriminación a programas y servicios de promoción y atención integral de salud, incluyendo la alimentación saludable(41).

El Artículo 358 establece que el propósito del sistema de salud a nivel nacional radica en el fomento, preservación y restablecimiento de las habilidades y potencialidades para lograr una vida plena y saludable, tanto individualmente como en comunidad, reconociendo la diversidad social y cultural como elementos fundamentales(41). Al enfocarse en el desarrollo, protección y recuperación de capacidades y potencialidades para una vida saludable e integral, este artículo sienta las bases para la implementación de estrategias y programas que fomenten la adopción de una alimentación balanceada y nutritiva.

Mientras que en el Artículo 359, desde una óptica constructivista, se establece que el sistema de salud a nivel nacional engloba las instituciones, programas, políticas, recursos, medidas y actores involucrados en el ámbito de la salud. Este sistema abarcará todas las esferas que componen el derecho a la salud, garantizando la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación en todos los niveles(41). Esto brinda una base legal sólida para la implementación de programas de promoción de la salud que se centren en la educación alimentaria, la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación y la promoción de una nutrición adecuada.

### **2.3.3. Ley Orgánica de Salud**

Dentro del artículo 1, se describe que el estado de Ecuador manifestará su compromiso hacia las enfermedades catastróficas y raras o huérfanas, reconociéndolas como asuntos de relevancia nacional. A través de la máxima autoridad de salud en el país, se llevarán a cabo acciones concretas

para asegurar la atención médica de quienes padecen estas afecciones. El propósito fundamental será elevar la calidad de vida y las perspectivas de futuro de los afectados, guiados por valores esenciales como la disponibilidad, el acceso, la excelencia y la empatía. Se buscará mantener altos estándares de calidad en todas las etapas, desde la promoción y prevención hasta el diagnóstico, tratamiento, rehabilitación, habilitación y recuperación(42).

La implementación de acciones necesarias para la atención en salud, como se menciona en el artículo, puede extenderse a la promoción de una alimentación equilibrada y nutritiva como medida preventiva. El enfoque en mejorar la calidad y expectativa de vida de las personas afectadas también puede extrapolarse a la población en general, incluyendo a los internos de la Carrera de Enfermería, con el objetivo de mejorar su bienestar a través de una alimentación saludable(42).

En relación al tema de los hábitos alimenticios en los internos de la Carrera de Enfermería, el artículo 2 establece que es responsabilidad de la máxima autoridad en salud desarrollar pautas y protocolos en colaboración con instituciones científicas para abordar la temática de la alimentación. Estos documentos ofrecerán directrices y procedimientos para la promoción y adopción de hábitos alimenticios saludables entre los internos. Además, se hace hincapié en la importancia de fomentar, coordinar y realizar investigaciones en cooperación con organismos especializados a nivel local e internacional, tanto públicos como privados, con el objetivo de profundizar en el estudio de prácticas alimenticias y su impacto en la salud de los individuos(42).

El propósito fundamental es favorecer la adopción temprana de hábitos alimenticios adecuados, contribuyendo así a una mejor calidad de vida y perspectivas futuras para los internos de la Carrera de Enfermería. Asimismo, se destaca la necesidad de regular y supervisar, en coordinación con las entidades competentes, a las entidades de seguros y proveedores

de servicios relacionados con la salud, para garantizar que se ofrezcan coberturas y programas que promuevan y respalden hábitos alimenticios saludables entre este grupo de profesionales en formación(42).

#### **2.3.4. Plan Nacional de Desarrollo Toda una vida**

En su tercer objetivo sobre “Mejorar la calidad de vida de la población”, se puede ver la alineación con el tema de investigación, ya que se orienta hacia la creación de condiciones que favorezcan un estilo de vida saludable y satisfactorio para todos los internos, considerando su diversidad. Se refuerza la capacidad de la comunidad y los recursos públicos para abordar de manera equilibrada, sostenible y creativa las necesidades nutricionales de los estudiantes(43).

Además, se plantea la importancia de establecer las bases para suplir requisitos materiales, emocionales, sociales y ecológicos de los individuos, a través de la promoción, prevención y atención integral". La mejora en los hábitos alimenticios es un proceso que abarca diversas dimensiones y depende del derecho a la salud, reconociendo el impacto de su implementación para garantizar una nutrición adecuada y el bienestar general de los internos(43).

Por lo tanto, dentro de la Política 3.2., se resalta el promover los servicios de promoción de la salud, como es el caso del fortalecimiento de las prácticas alimenticias de los internos de la carrera de enfermería, por lo que se indica que se deben diseñar y ejecutar enfoques holísticos de promoción de hábitos alimenticios saludables para prevenir riesgos en todas las etapas del desarrollo, haciendo especial hincapié en los factores sociales que influyen en la alimentación; además de fomentar la educación nutricional como estrategia central para cultivar el autocuidado y la transformación de comportamientos hacia prácticas alimenticias equilibradas y saludables, contribuyendo así a la mejora de la calidad de vida de los internos y su futuro desempeño profesional en el ámbito de la salud(43).

## CAPÍTULO III

### 3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

#### 3.1. Tipo de estudio

**Nivel:** Descriptivo, ya que se referirá los hábitos alimenticios que tienen los internos de la carrera de Enfermería.

**Métodos:** Cuantitativo, debido a que los datos fueron cuantificados y analizados, para tener una mejor comprensión sobre este fenómeno.

#### **Diseño:**

**Según el tiempo:** Prospectivo, debido a que la indagación de los datos, fueron de hechos ocurridos en el presente, es decir durante el desarrollo de la investigación.

**Según la naturaleza:** De corte transversal, porque el periodo de investigación fue desde septiembre 2022 a agosto del 2023.

#### 3.2. Población y muestra

Participan 130 internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, durante el semestre B. 2022.

#### 3.3. Criterios de inclusión y exclusión

##### **Criterios de inclusión**

- Internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil inscritos en el semestre B-2022.
- Internos de enfermería que deseen de manera voluntaria participar en el estudio y hayan firmado el consentimiento informado.

##### **Criterios de exclusión**

- Internos de enfermería que no deseen participar del estudio.

#### 3.4. Procedimientos para la recolección de la información

**Técnica:** encuesta.



**Instrumento:** Cuestionario “Encuesta de conductas y hábitos alimentarios en Educación Superior” (ECHAES) que contiene 10 indicadores, cuya medida será la escala de Likert de la siguiente manera: 1: nunca. 2: pocas veces. 3: con alguna frecuencia. 4: muchas veces. 5: siempre.

### 3.5. Técnicas de Procesamiento y Análisis de datos

Elaboración de tablas o cuadros con datos estadísticos a través del Programa Microsoft Excel en donde posteriormente se mostraron datos en forma porcentual o numérica en grafico de barras o pasteles.

### 3.6. Procedimientos para garantizar aspectos éticos en las investigaciones con sujetos humano

Las investigadoras exponen que no existen intereses de conflictos relacionados con el estudio.

Además, se incluyó un consentimiento informado dirigido a los participantes.

### 3.7. Variables Generales y Operacionalización

**Variable general:** Hábitos alimenticios

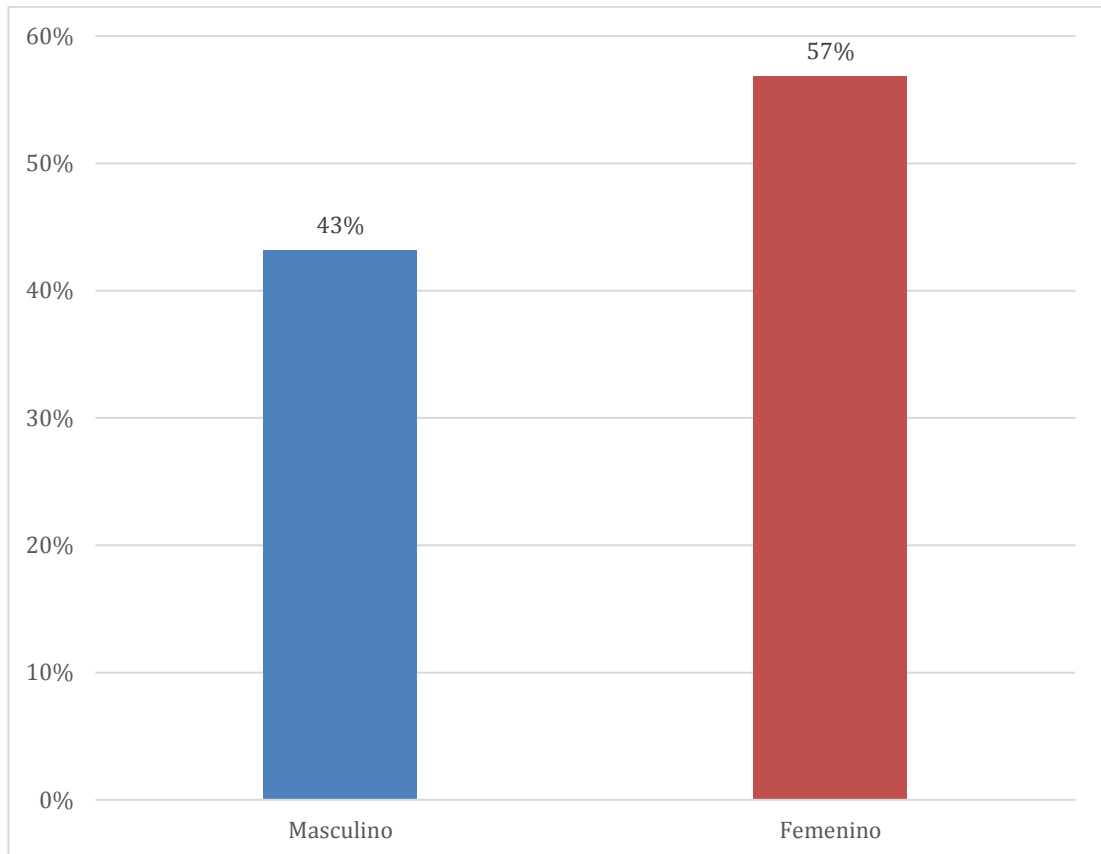
Dimensiones	Indicadores	Escala
Características sociodemográficas	Sexo	a. Masculino b. Femenino
	Edad	a. De 17 a 20 años b. De 21 a 27 años c. De 28 a 35 años d. Más de 35 años
	Estado civil	a. Soltero b. Casado c. Unión libre d. Otro
	Procedencia	a. Guayaquil b. Otro cantón del Guayas c. Otra provincia

	Vivienda	a. Vive solo. b. Comparte la vivienda con un compañero. c. Vive con su familia
Estado nutricional	Peso Talla IMC	a. Kg b.Cm c.kg/m2
Conductas y hábitos alimentarios (ECHAES)	1. Preocupación alimentaria	Nunca Pocas veces
	2. Guías alimentarias	Con alguna frecuencia
	3. Alimentación fuera de horarios	Muchas veces Siempre
	4. Conciencia de Alimentación	
	5. Conductas alimentarias – sedentarias	
	6. Productos cárneos	
	7. Lácteos y cereales	
	8. Recomendaciones para actividad física	
	9. Actitud de alimentación	
	10. Actividad sedentaria	

**Fuente:** Encuesta de Conductas y Hábitos Alimentarios en Educación Superior (ECHAES) (43).

## 4. Presentación y Análisis de Resultados

**Figura No. 1 Distribución porcentual según el sexo**



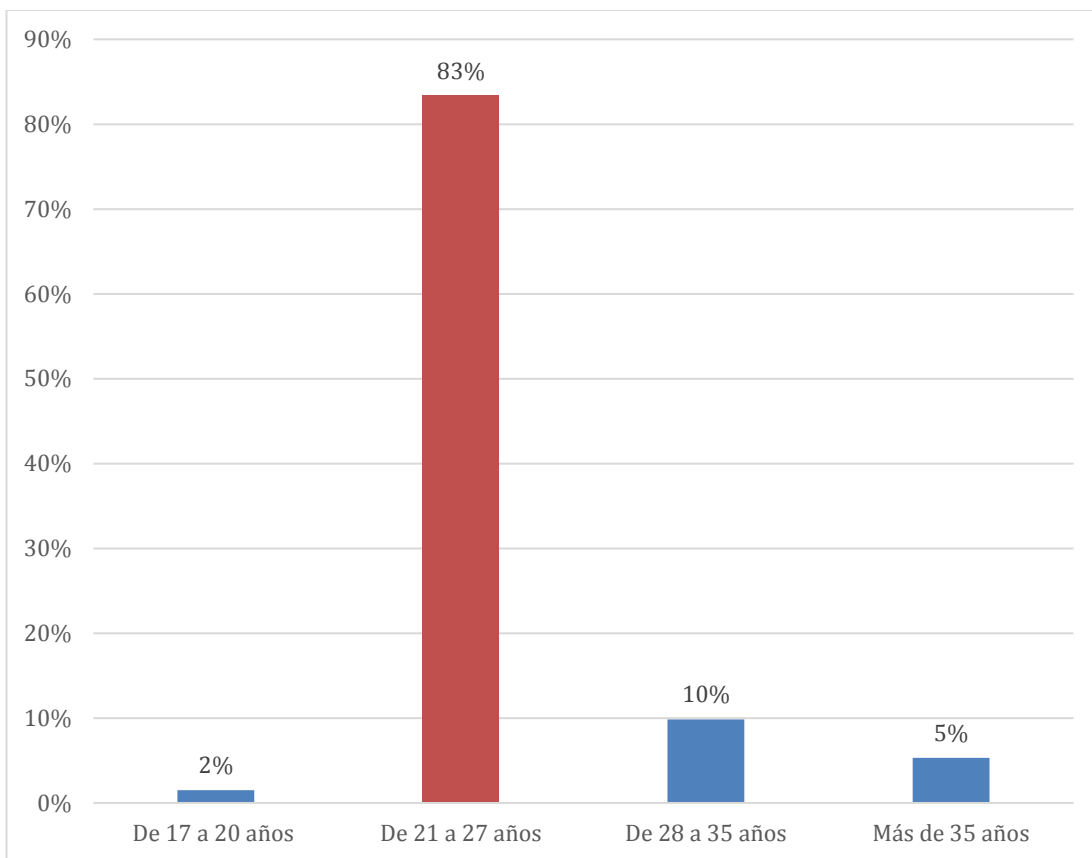
**Fuente:** Encuesta a internos de la Carrera de Enfermería de la UCSG.

**Elaborado por:** Castro Bedoya Viviana Carolina - Herrera Criollo Iliana Katherine.

### **Análisis:**

Los datos recopilados de la encuesta, permite conocer que el 57% de los internos de enfermería, son de sexo femenino. Esta disparidad puede deberse a diversos factores, como la distribución de género en la población objetivo o la disponibilidad y disposición de participación de hombres y mujeres en el estudio.

**Figura No. 2 Distribución porcentual según la edad**



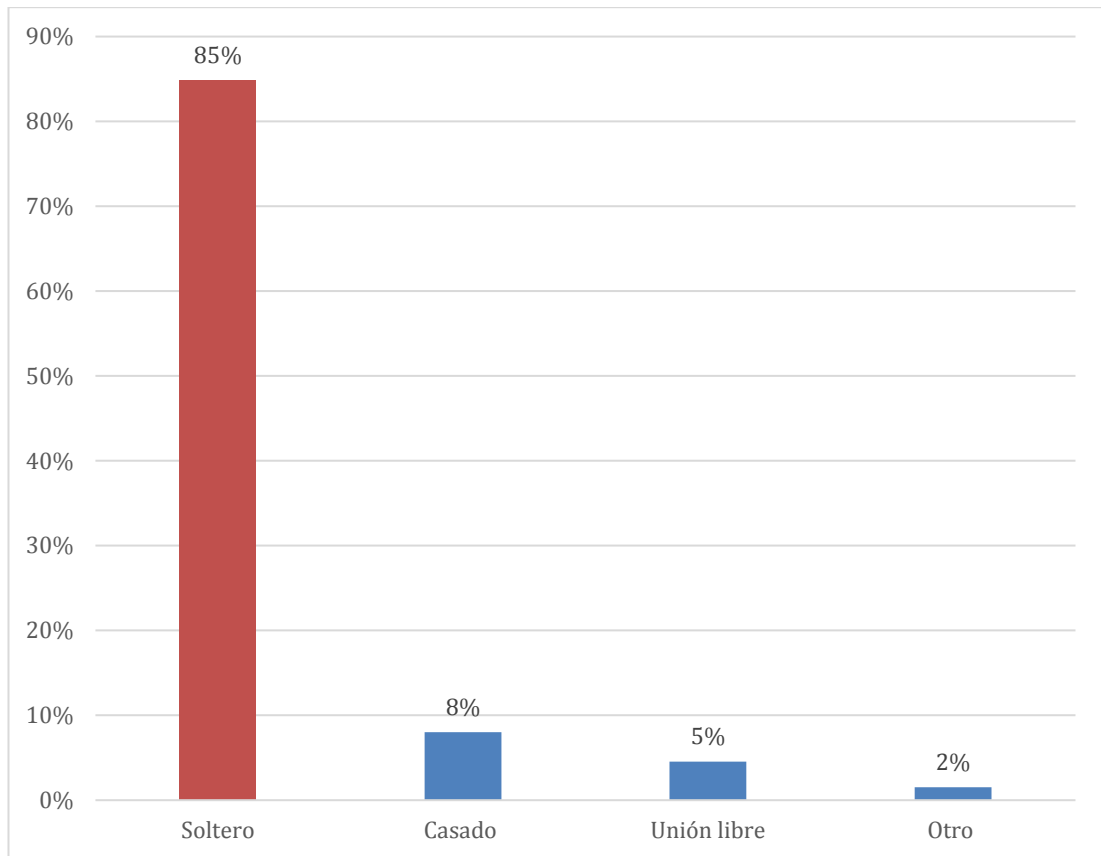
**Fuente:** Encuesta a internos de la Carrera de Enfermería de la UCSG.

**Elaborado por:** Castro Bedoya Viviana Carolina - Herrera Criollo, Iliana Katherine.

**Análisis:**

Los datos presentados en el presente cuadro estadístico, permite evidenciar que el 83% de los participantes tienen edades entre 21 a 27 años, este rango de edad puede variar considerablemente, desde aquellos que mantienen una alimentación equilibrada y saludable hasta aquellos que pueden verse afectados por la falta de tiempo y recurrir a opciones de comida rápida o poco saludables debido a sus apretadas agendas.

**Figura No. 3 Distribución porcentual según su estado civil**



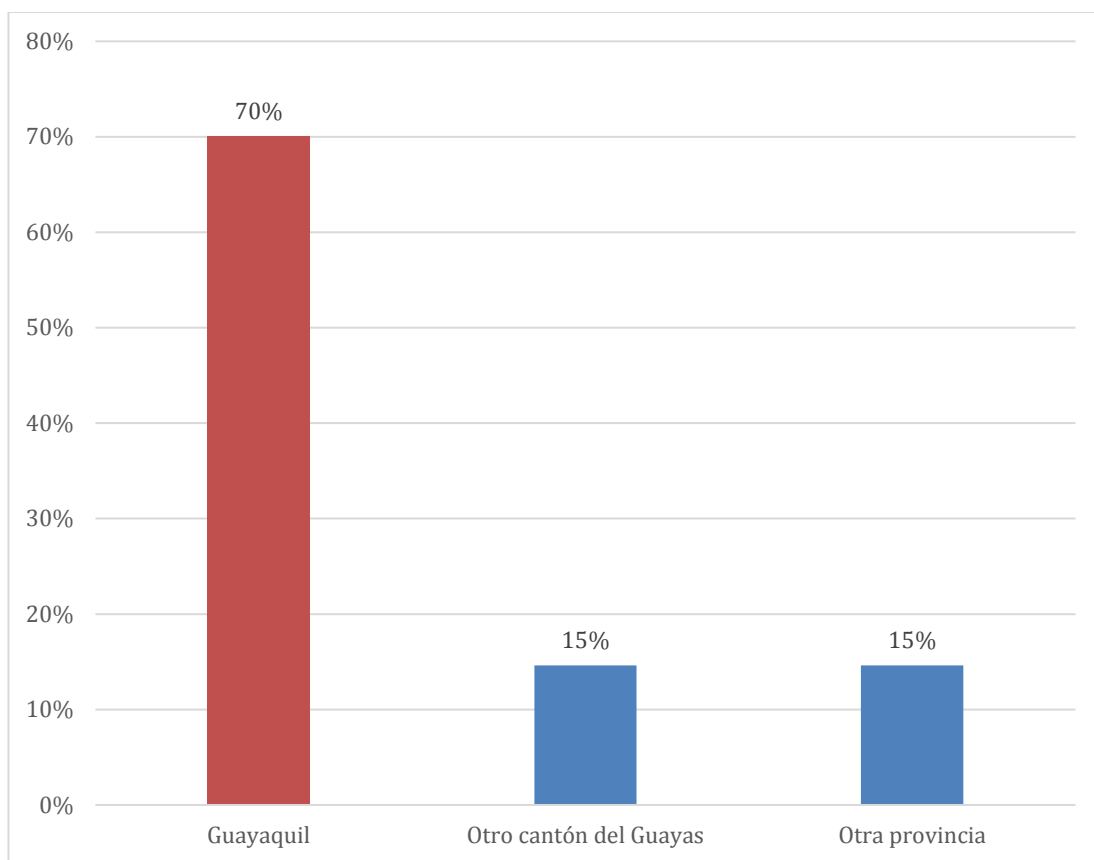
**Fuente:** Encuesta a internos de la Carrera de Enfermería de la UCSG.

**Elaborado por:** Castro Bedoya Viviana Carolina - Herrera Criollo, Iliana Katherine.

**Análisis:**

El 85% de los internos de enfermería son solteros, que podrían tener diferentes patrones de alimentación en comparación con aquellos que están casados o tienen una pareja estable. Los solteros suelen tener más autonomía en la toma de decisiones relacionadas con la alimentación y optar por comidas rápidas y menos elaboradas debido a la falta de tiempo o interés en cocinar para una sola persona.

**Figura No. 4 Distribución porcentual según su procedencia**



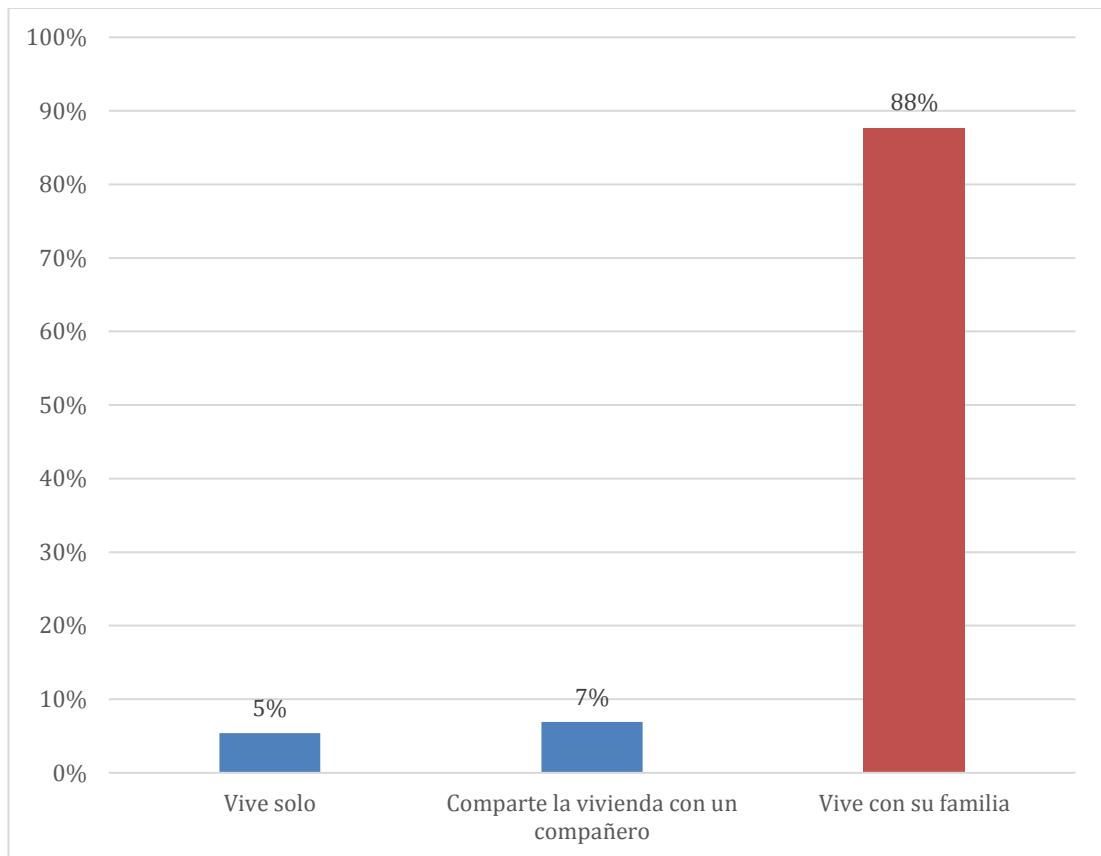
**Fuente:** Encuesta a internos de la Carrera de Enfermería de la UCSG.

**Elaborado por:** Castro Bedoya Viviana Carolina - Herrera Criollo Iliana Katherine.

**Análisis:**

En cuanto a la procedencia los datos muestran que el 70% son de Guayaquil, esto puede influir significativamente en los hábitos alimenticios de los estudiantes, debido a la disponibilidad de alimentos locales, la cultura culinaria y las opciones de restaurantes y establecimientos de comida en la zona.

**Figura No. 5 Distribución porcentual según su vivienda**



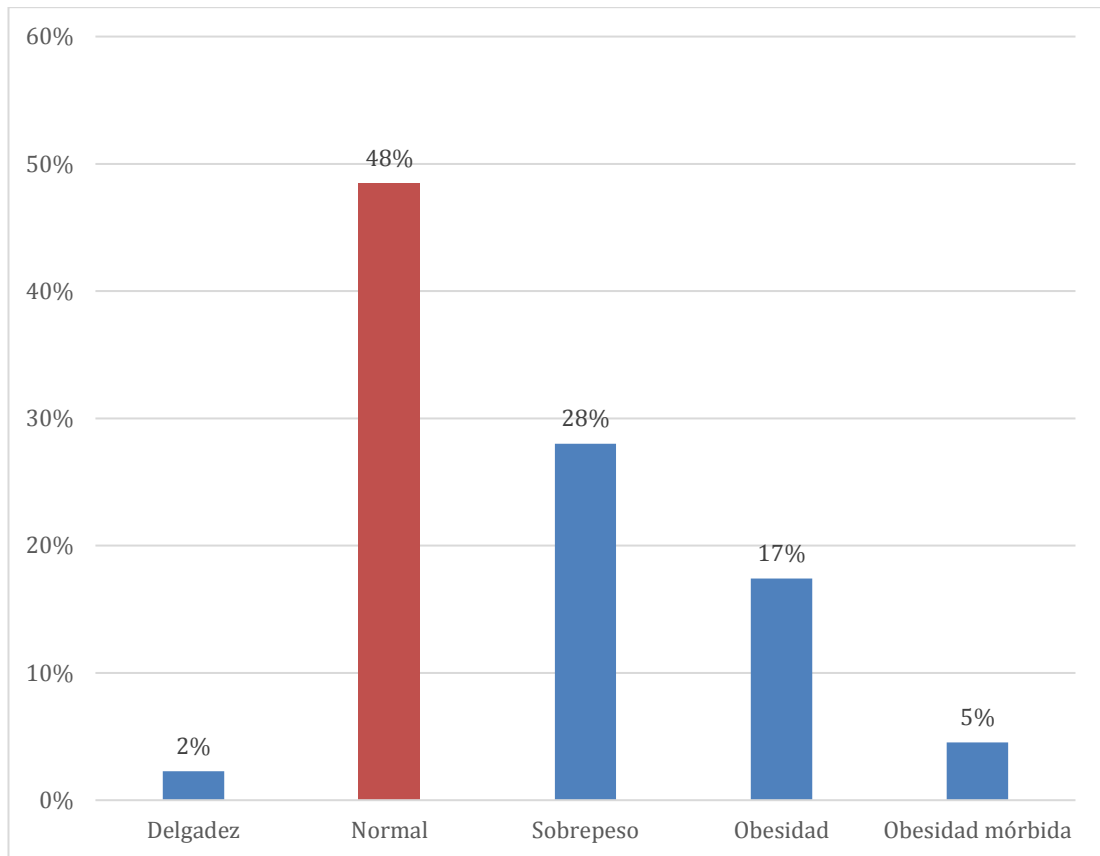
**Fuente:** Encuesta a internos de la Carrera de Enfermería de la UCSG.

**Elaborado por:** Castro Bedoya Viviana Carolina - Herrera Criollo Iliana Katherine.

**Análisis:**

Sobre la vivienda, es notable mediante los resultados que el 88% de los internos vive con su familia. La interpretación de este resultado sugiere que el vivir con la familia podría tener un impacto positivo en los hábitos alimenticios de los internos, ya que es más probable que tengan acceso a comidas caseras y opciones más saludables. Sin embargo, los jóvenes pasan mucho tiempo en el ámbito hospitalario o en la universidad lo que ocasiona consumo de comidas fuera de casa.

**Figura No. 6 Distribución porcentual según IMC**



**Fuente:** Encuesta a internos de la Carrera de Enfermería de la UCSG.

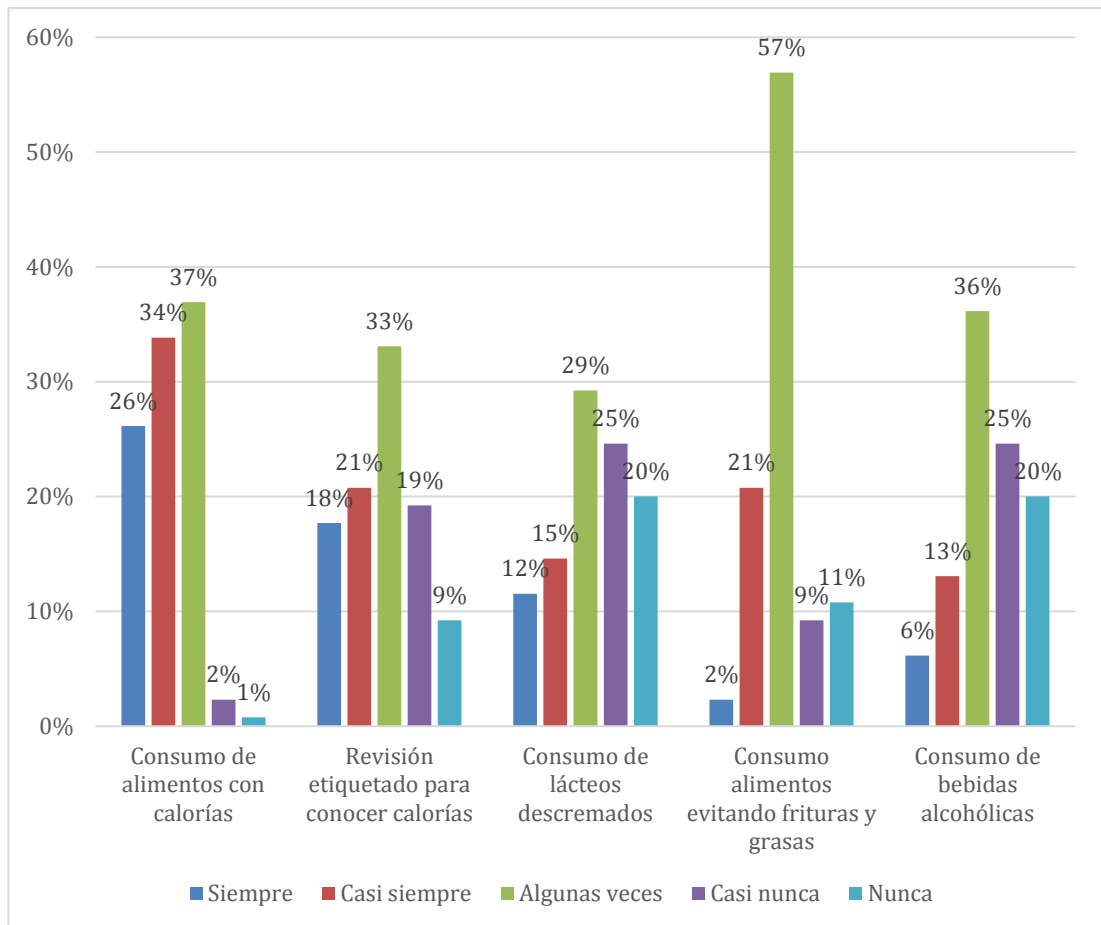
**Elaborado por:** Castro Bedoya Viviana Carolina - Herrera Criollo Iliana Katherine.

**Análisis:**

Sobre el índice de masa corporal, el 48% de los internos de enfermería presenta un nivel normal. Sin embargo, es esencial realizar una evaluación más completa de sus hábitos alimenticios, estilos de vida y actividad física para obtener una imagen más clara de su estado de salud.



**Figura No. 7 Distribución porcentual según preocupación alimentaria**



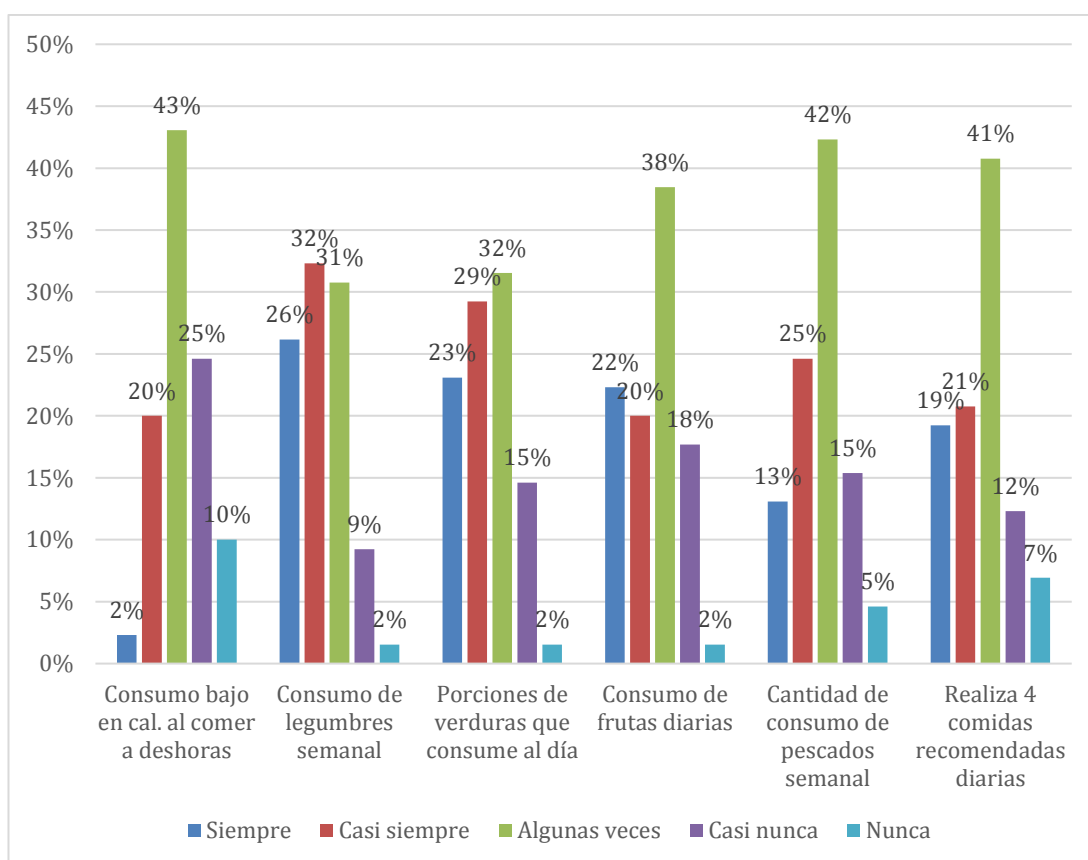
**Fuente:** Encuesta a internos de la Carrera de Enfermería de la UCSG.

**Elaborado por:** Castro Bedoya Viviana Carolina - Herrera Criollo Iliana Katherine.

**Análisis:**

En cuanto a la preocupación alimentaria, es evidente que el 57% de los participantes algunas veces consumen alimentos evitando frituras y grasas, mientras que el 37% afirma que algunas veces consume alimentos con calorías y el 36% señala que a veces ingiere bebidas alcohólicas. El consumo ocasional de bebidas alcohólicas puede tener efectos negativos en la salud, como aumentar el riesgo de enfermedades crónicas, afectar la capacidad para tomar decisiones informadas sobre la alimentación y llevar a un aumento en la ingesta calórica debido al contenido calórico de las bebidas alcohólicas.

**Figura No. 8 Distribución porcentual según guías alimentarias**



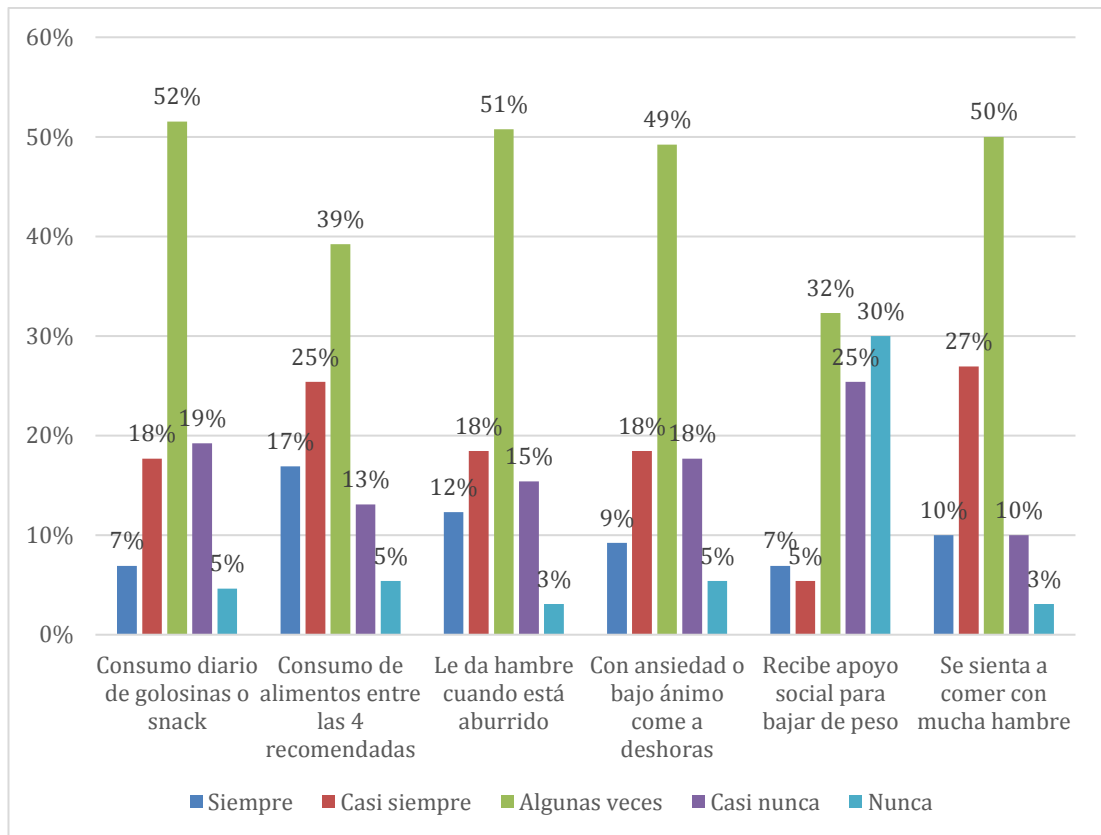
**Fuente:** Encuesta a internos de la Carrera de Enfermería de la UCSG.

**Elaborado por:** Castro Bedoya Viviana Carolina - Herrera Criollo Iliana Katherine.

### **Análisis:**

Sobre las guías alimentarias, a través de los datos tabulados, se puede conocer que el 43% de los internos algunas veces tiene consumo bajo en calcio al comer a deshoras, mientras que otro grupo similar señala que a veces ingiere cantidad de consumo de pescados semanal y el 41% señala que a veces realiza 4 comidas recomendadas diarias. Esto evidencia una falta de atención a la ingesta de alimentos ricos en calcio, un nutriente importante para la salud ósea y general; además fomentar el consumo regular de alimentos ricos en calcio y pescados, así como asegurar que realicen las cuatro comidas diarias recomendadas, puede contribuir a mejorar su salud y bienestar.

**Figura No. 9 Distribución porcentual según alimentación fuera de horarios**



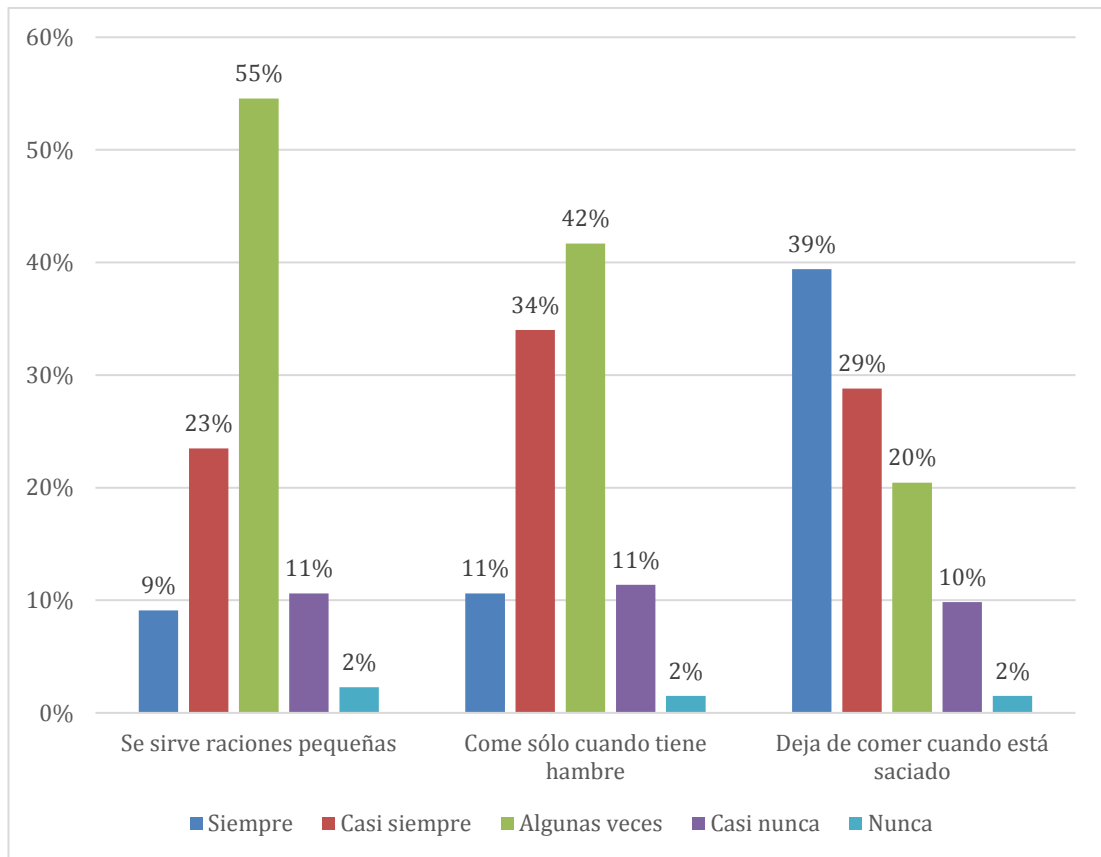
**Fuente:** Encuesta a internos de la Carrera de Enfermería de la UCSG.

**Elaborado por:** Castro Bedoya Viviana Carolina - Herrera Criollo Iliana Katherine.

**Análisis:**

Los datos muestran que el 52% de los participantes relatan que algunas veces consumen a diario golosinas o snacks, otros mencionan que les da hambre cuando está aburrido y el 49% expresa que se sienta a comer con mucha hambre. Estos hábitos conllevan a un aumento en la ingesta de azúcares y grasas poco saludables, lo que podría contribuir al aumento de peso y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas.

**Figura No. 10 Distribución porcentual según conciencia de alimentación**



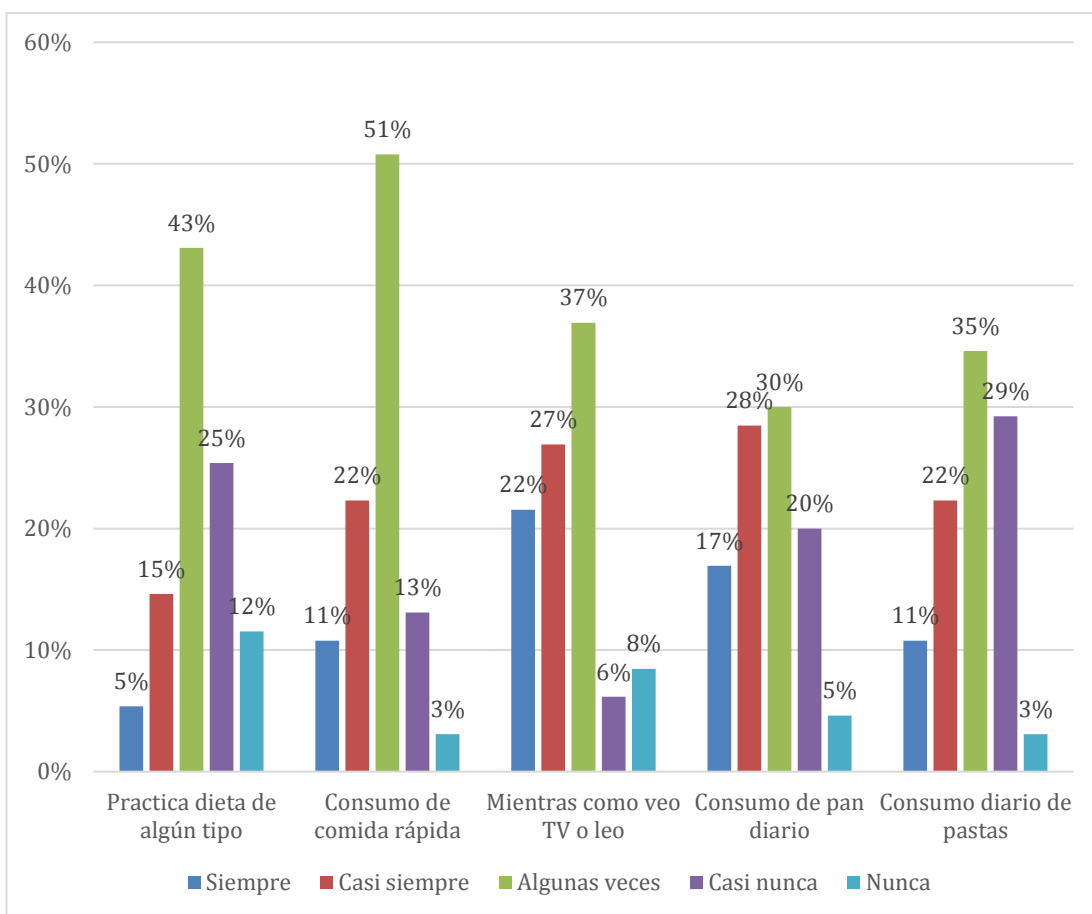
**Fuente:** Encuesta a internos de la Carrera de Enfermería de la UCSG.

**Elaborado por:** Castro Bedoya Viviana Carolina - Herrera Criollo Iliana Katherine.

**Análisis:**

En relación a la conciencia de alimentación, los hallazgos refieren que el 55% de los participantes indicaron que algunas veces se sirve raciones pequeñas, mientras que el 42% señala que algunas veces come solo cuando tiene hambre. En conjunto, estos resultados sugieren que una parte significativa de los jóvenes tienen hábitos alimenticios que podrían afectar su ingesta calórica y su relación con la comida.

**Figura No. 11 Distribución porcentual según conductas alimentarias – sedentarias**



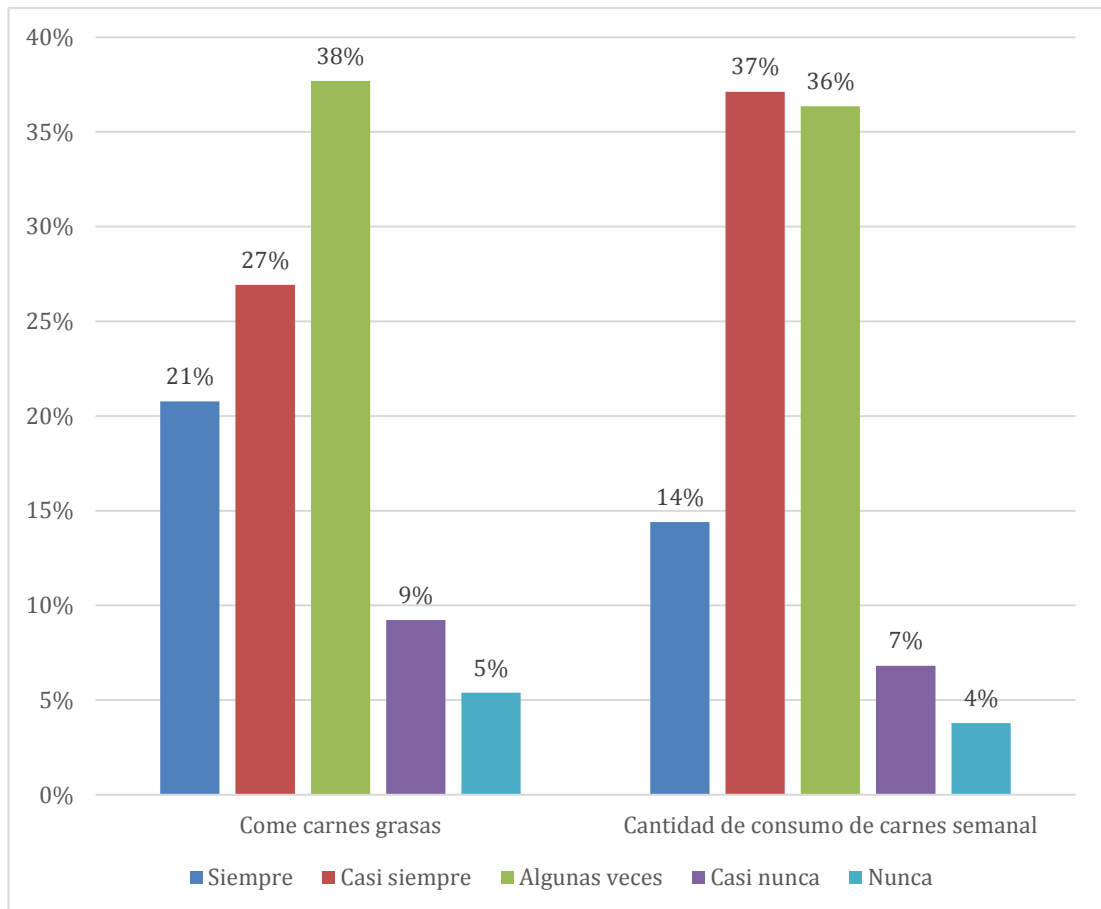
**Fuente:** Encuesta a internos de la Carrera de Enfermería de la UCSG.

**Elaborado por:** Castro Bedoya Viviana Carolina - Herrera Criollo Iliana Katherine.

**Análisis:**

Sobre las conductas alimentarias, el 51% señala que algunas veces consume comida rápida, mientras que el 43% indica que algunas veces practica dieta de algún tipo. El consumo frecuente de comida rápida puede tener efectos negativos en la salud, ya que este tipo de alimentos suelen ser altos en grasas poco saludables, azúcares y sodio, y bajos en nutrientes esenciales.

**Figura No. 12 Distribución porcentual según productos cárneos**



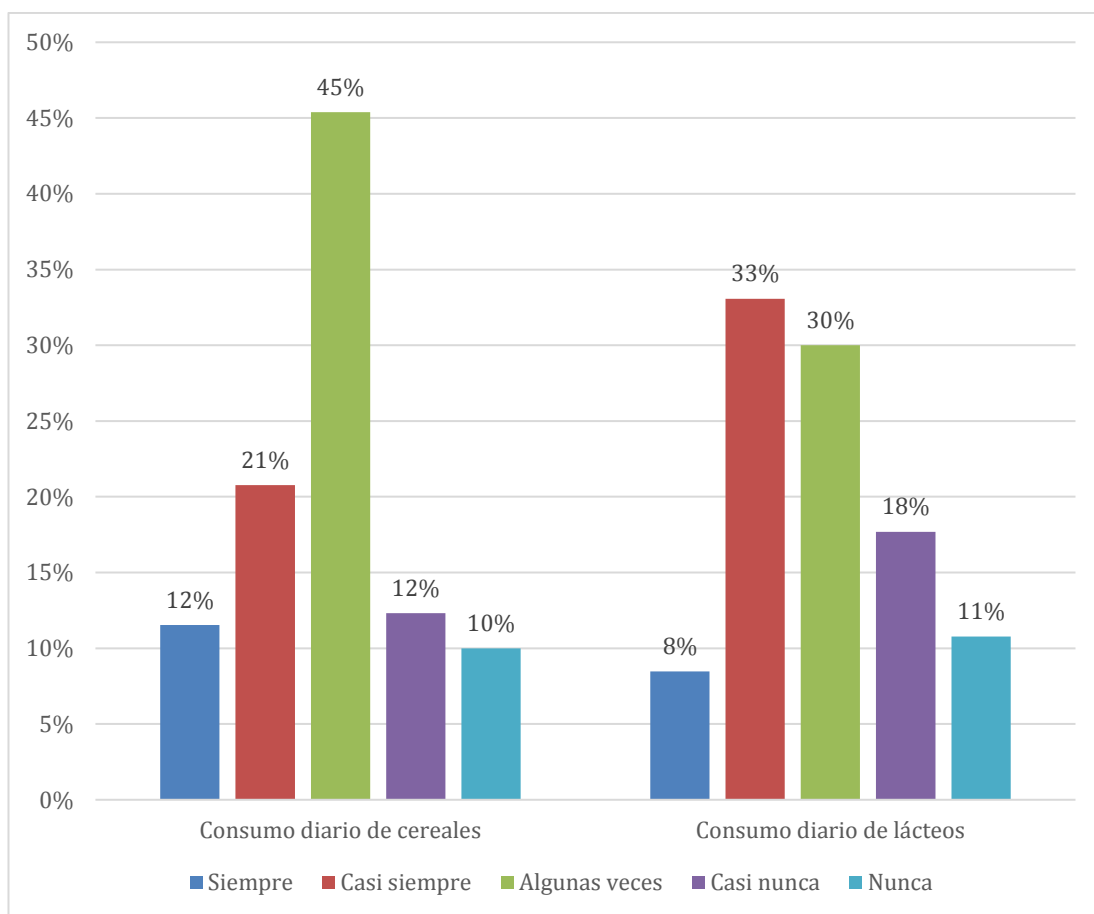
**Fuente:** Encuesta a internos de la Carrera de Enfermería de la UCSG.

**Elaborado por:** Castro Bedoya Viviana Carolina - Herrera Criollo Iliana Katherine.

### **Análisis:**

La presentación de los resultados, permite conocer que el 38% de los participantes, señala que algunas veces come carnes grasas, mientras que referente al consumo de carnes semanal el 37% señala que casi siempre. Estos resultados sugieren que una parte significativa de los estudiantes tienen hábitos alimenticios que podrían afectar su salud en relación al consumo de carnes grasas y el consumo excesivo de carnes.

**Figura No. 13 Distribución porcentual según lácteos y cereales**



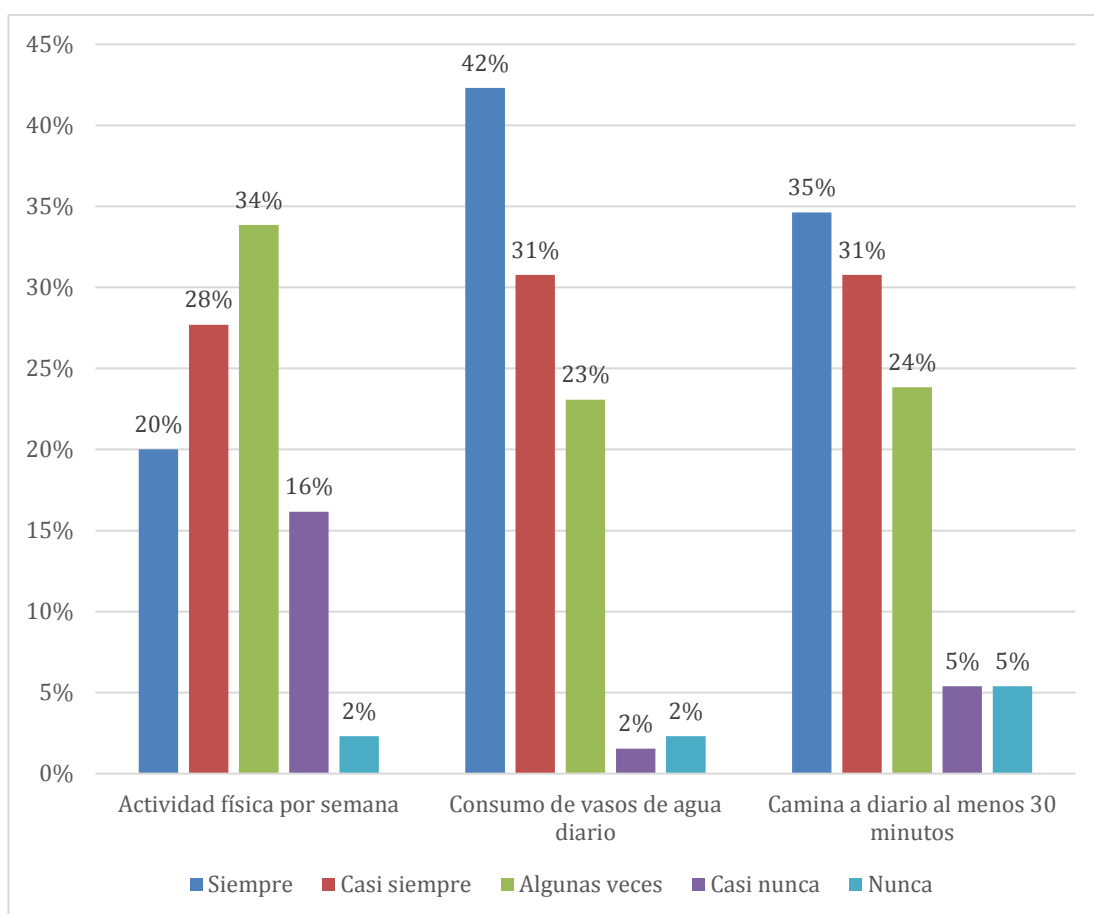
**Fuente:** Encuesta a internos de la Carrera de Enfermería de la UCSG.

**Elaborado por:** Castro Bedoya Viviana Carolina - Herrera Criollo Iliana Katherine.

### **Análisis:**

Referente a los lácteos y cereales, es evidente que el 45% señala que algunas veces consume a diario cereales, mientras que el 33% indica que casi siempre consume a diario lácteos. Es importante que los estudiantes reciban educación sobre una alimentación equilibrada y saludable, selección de cereales integrales ricos en nutrientes, consumo adecuado de lácteos y ofrecer alternativas para aquellos con intolerancia o alergia puede ayudar a mejorar la calidad de la dieta y promover una mejor salud en general.

**Figura No. 14 Distribución porcentual según recomendaciones para actividad física**



**Fuente:** Encuesta a internos de la Carrera de Enfermería de la UCSG.

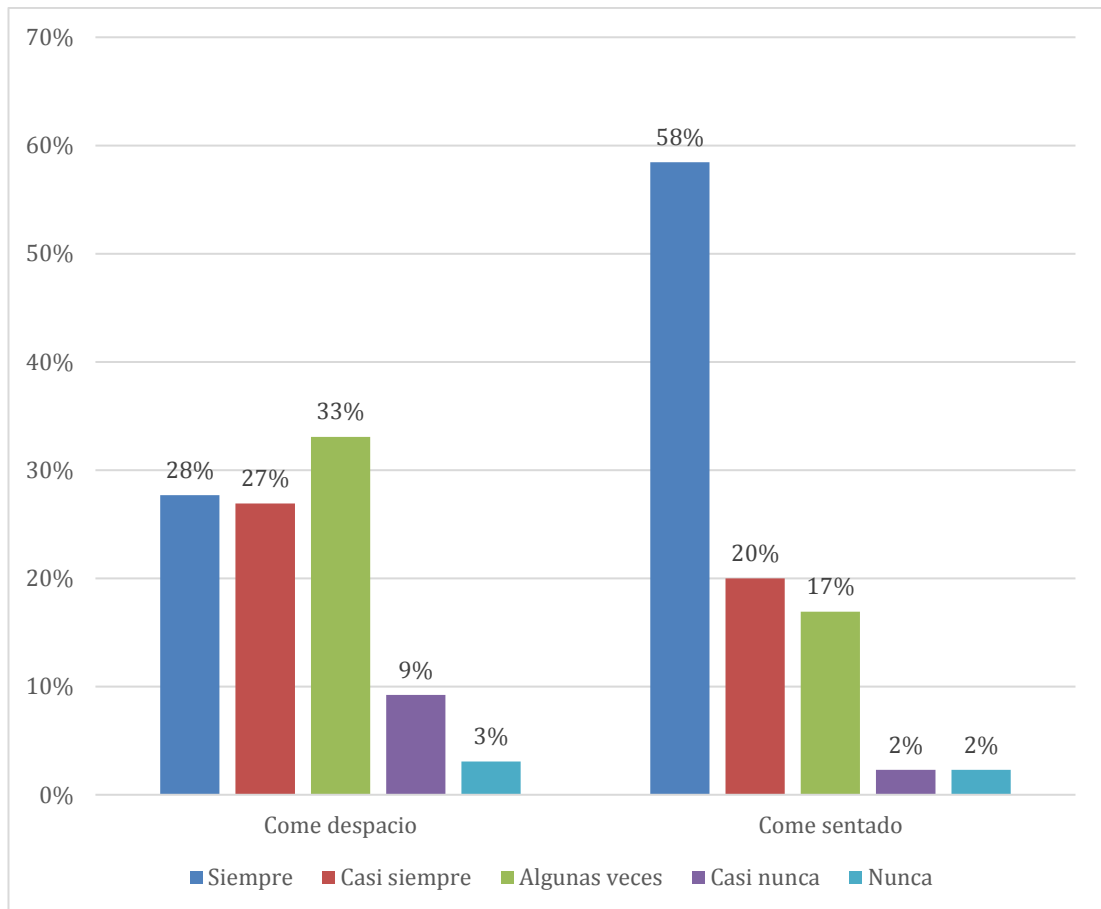
**Elaborado por:** Castro Bedoya Viviana Carolina - Herrera Criollo Iliana Katherine.

### **Análisis:**

Sobre las recomendaciones para la actividad física, el 42% de los participantes refieren que siempre consumen los suficientes vasos de agua diarios, mientras que el 33% señala que camina diariamente al menos 30 minutos y el 34% señala que algunas veces realiza actividad física por semana. Estos resultados sugieren que una parte significativa de los estudiantes tienen hábitos relacionados con la ingesta adecuada de agua y la práctica de actividad física, lo cual es positivo para su bienestar y salud. Sin embargo, es importante seguir promoviendo y fomentando estos hábitos en la totalidad del grupo.



**Figura No. 15 Distribución porcentual según actitud de alimentación**



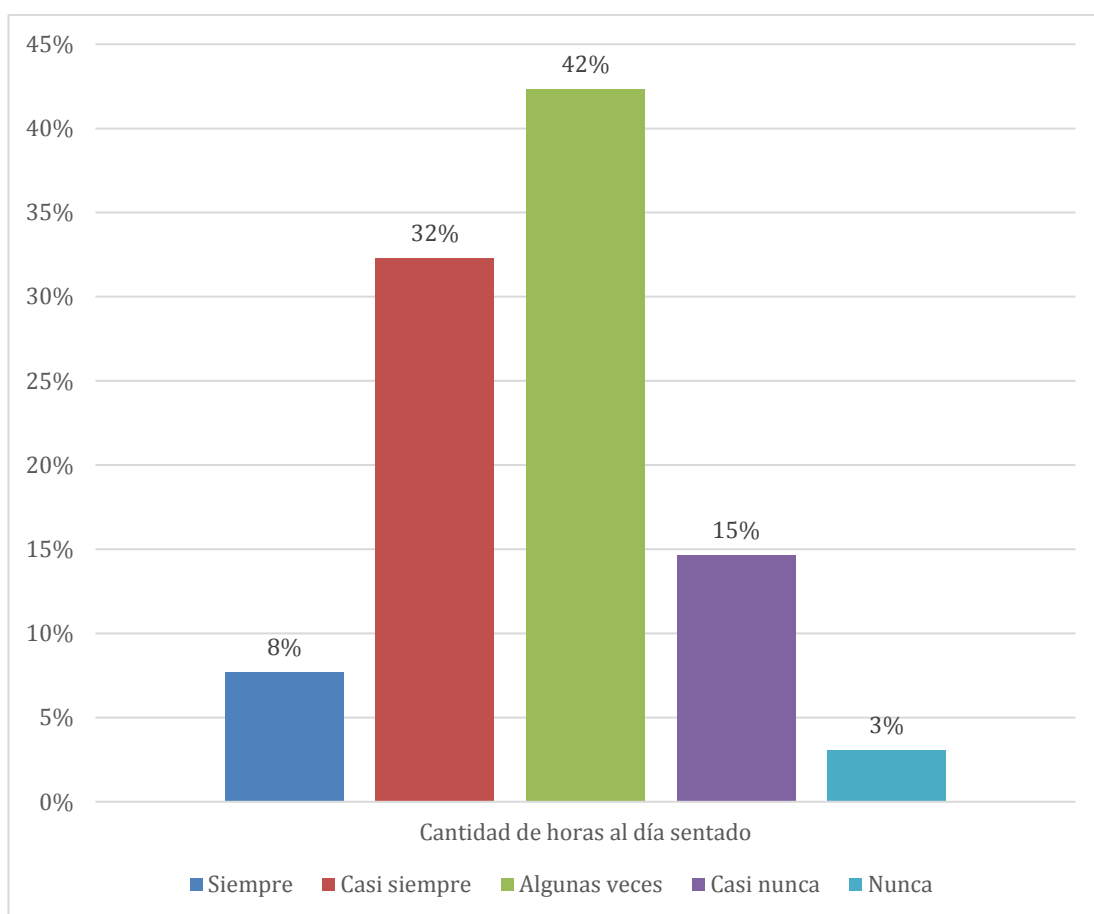
**Fuente:** Encuesta a internos de la Carrera de Enfermería de la UCSG.

**Elaborado por:** Castro Bedoya Viviana Carolina - Herrera Criollo Iliana Katherine.

**Análisis:**

La presentación de los resultados, permite conocer que el 58% de los participantes come sentado y el 33% afirma que algunas veces come despacio. Estos resultados indican que una parte importante de los estudiantes tiene hábitos que promueven una alimentación más consciente y saludable. Comer sentado y hacerlo de manera pausada contribuye a una mejor asimilación.

**Figura No. 16 Distribución porcentual según actividad sedentaria**



**Fuente:** Encuesta a internos de la Carrera de Enfermería de la UCSG.

**Elaborado por:** Castro Bedoya Viviana Carolina - Herrera Criollo Iliana Katherine.

### **Análisis:**

Los datos tabulados permiten conocer que el 42% de los internos de enfermería señala que algunas veces pasan largos periodos de tiempo sentados, lo cual puede tener implicaciones para su salud y bienestar. El comportamiento sedentario, especialmente si es prolongado y frecuente, está asociado con diversos riesgos para la salud, como el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, problemas metabólicos, obesidad y problemas musculoesqueléticos.

## 5. DISCUSIÓN

Del total de los internos de la carrera de enfermería encuestados, se pudo establecer sus características, destacándose el predominio del 57% que eran del sexo femenino, el 83% tenía una edad de 21 a 27 años, el 85% eran solteros, el 70% eran de Guayaquil y el 88% vivía con su familia. La edad puede influir en la apertura a dietas y tendencias consideradas "saludables"; el estado civil soltero brinda flexibilidad para elegir la comida sin tener que considerar preferencias de pareja o hijos; la procedencia y vivir con la familia pueden influir en los patrones alimenticios tradicionales y culturales. La comparación de estos resultados con los hallazgos de otros estudios es interesante y revela ciertas similitudes en las características de los estudiantes de enfermería. Con el estudio de Benalcázar (20) muestra una semejanza en cuanto a la edad de los estudiantes, ya que el 60% de ellos tenían una edad de 23 años. Asimismo, el predominio del sexo femenino también es consistente entre ambos estudios, con un 86% de mujeres en el estudio de Benalcázar y un 79% en el estudio de Martínez (21). Estas aproximaciones sugieren que las características demográficas de los estudiantes de enfermería pueden ser consistentes en diferentes contextos y ubicaciones. Estos hallazgos son relevantes para comprender la composición de esta población específica y pueden ser útiles para informar políticas y estrategias dirigidas a satisfacer sus necesidades y expectativas académicas y profesionales.

Por otra parte, basado en el peso y la talla de los internos de la carrera de enfermería encuestados, se pudo conocer que hubo un predominio del 48% que presentaban un índice de masa corporal normal, mientras que el resto presentó sobrepeso, obesidad y obesidad mórbida. Es alentador observar que el 48% de los participantes presentaron un IMC dentro del rango considerado normal. Un IMC normal indica que el peso del individuo se encuentra en un rango saludable en relación con su altura, lo que sugiere que un porcentaje significativo de la muestra parece mantener hábitos alimenticios y un estilo de vida que favorece un peso corporal adecuado. Sin embargo, resulta

preocupante que el resto de los participantes (más del 52%) presentara sobrepeso, obesidad o incluso obesidad mórbida. El sobrepeso y la obesidad son condiciones que pueden aumentar el riesgo de diversas enfermedades crónicas, como la diabetes, enfermedades cardiovasculares o cáncer.

Comparando estos resultados con el estudio de Guevara (19), que indica que el 61% de los profesionales de enfermería tenía un IMC normal, se observa una similitud en cuanto a la proporción de individuos con un IMC dentro del rango saludable. Esto puede sugerir que existe una tendencia general entre los profesionales y estudiantes de enfermería hacia un peso corporal adecuado y una mejor conciencia sobre la importancia de mantener un IMC en valores normales. Por otro lado, Romero y otros (18) muestra una discrepancia significativa con los resultados actuales, ya que el 32% de los estudiantes de enfermería en su investigación indicaron tener un IMC de sobrepeso u obesidad. Es importante destacar que el IMC es solo una medida de evaluación y no siempre refleja la composición corporal completa, como la cantidad de masa muscular y grasa en el cuerpo. Por lo tanto, puede haber individuos con un IMC clasificado como sobrepeso u obesidad que tengan una composición corporal saludable debido a una mayor masa muscular.

Al conocer sobre sus conductas y hábitos alimentarios, se pudo constatar que el 57% señala consumir alimentos evitando frituras y grasas, el 43% señalaba que algunas veces tiene consumo bajo en calcio al comer en deshoras, mientras que otro grupo similar señala que a veces ingiere cantidad de consumo de pescados semanal, el 52% indica que algunas veces consume diariamente golosinas o snacks, el 55% algunas veces se sirve raciones pequeñas de alimentos, mientras que el 51% señala que algunas veces consume comida rápida. Estos resultados, evidencian que pocos tienen una mayor conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable y una preocupación por reducir el consumo de alimentos poco saludables que puedan tener efectos negativos en la salud a largo plazo.

En comparación con los hallazgos de otros estudios, se observan cierta similitud con el hallazgo de Benalcázar (20) quien indica que el 60% lleva una dieta rica en carbohidratos y grasas, podrían reflejar una preocupante tendencia hacia una alimentación poco saludable en esta población. Mientras tanto, Guevara (19) describe que el 31% de los estudiantes no opta por alimentos saludables y prefiere comida rápida o chatarra, muestra una similitud con los resultados actuales en cuanto al consumo ocasional de comida rápida. Estos hallazgos resaltan la necesidad de promover una alimentación equilibrada y consciente entre los jóvenes universitarios para contribuir a una mejor salud y bienestar en esta etapa de sus vidas.

En cuanto al consumo de productos cárneos, el 38% indicaba comer algunas veces carnes grasas, mientras que el 45% señala que algunas veces consume a diario cereales, el 42% señala que siempre consume vasos de agua diarios, el 58% indica que siempre come sentado y el 42% afirma que algunas veces pasa largos periodos de tiempo sentado. Los resultados obtenidos en este estudio presentan un contraste con los hallazgos de Lapo y otros (22), quienes señalaron que el 46% de los jóvenes universitarios consumen pocas veces frutas y verduras y muestran una preferencia por los productos cárneos. Ambos estudios parecen coincidir en que el consumo de productos cárneos es relevante entre los jóvenes universitarios.

Por otro lado, los resultados de este estudio presentan una similitud cercana a los encontrados por Martínez (21). El hecho de que el 40% de los estudiantes incluyan cereales en su dieta y cerca del 50% mencionen pasar mucho tiempo sentado, sugiere que estos hábitos son comunes en la población universitaria. Sin embargo, es importante resaltar que cada estudio tiene sus particularidades, y las diferencias en las muestras y las metodologías deben ser consideradas al interpretar estas similitudes. Estos hallazgos resaltan la importancia de promover hábitos alimenticios y estilos de vida saludables entre los jóvenes universitarios para contribuir a una mejor calidad de vida y prevenir posibles problemas de salud a largo plazo.

## 6. CONCLUSIONES

Que las características demográficas pueden influir en sus hábitos alimenticios y comportamientos relacionados con la salud, por lo tanto, es relevante que sean consideradas al diseñar intervenciones para promover una alimentación saludable y estilos de vida activos entre los internos de enfermería.

Por otra parte, basado en el peso y la talla, el índice de masa corporal es normal y aunque estos datos revelan en sus resultados una parte significativa de la muestra presenta sobrepeso, obesidad y obesidad mórbida.

Al conocer sobre sus conductas y hábitos alimentarios, existe conciencia sobre la alimentación saludable, pero existen aún hábitos como el consumo de comidas chatarras, snacks o golosinas sumado al sedentarismo, pueden tener efectos negativos a largo plazo.

## 7. RECOMENDACIONES

Diseñar intervenciones educativas que promuevan la importancia de una alimentación saludable y estilos de vida activos en los estudiantes de internado, con la intención de empoderarlos estudiantes a tomar decisiones encaminadas para superar sus hábitos alimenticios alterados.

Animar a examinar otras opciones de ventas de alimentos saludables en las instalaciones de la Universidad, donde se pueda ofrecer alternativas nutritivas y equilibradas en los comedores, revisar los dispensadores de bebidas, todo esto ayudará a la adopción de hábitos alimentarios saludables a la comunidad estudiantil.

Fomentar la actividad física y reducir el sedentarismo, para abordar el tiempo prolongado que pasan sentados, abordar nuevas opciones para la actividad física en el campus universitario como pausas activas en las aulas, bailoterapia en tiempos de espera entre una clase y otra, costes del gimnasio para mayor accesibilidad a los jóvenes.

## 8. REFERENCIAS

1. Alzahrani SH, Saeedi AA, Baamer MK, Shalabi AF, Alzahrani AM. Hábitos alimentarios entre los estudiantes de medicina de la Universidad King Abdulaziz. Int J Gen Med [Internet]. 2020 [citado 15 de noviembre de 2022];13. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7062392/>
2. Food and Agriculture Organization of the United Nations, World Health Organization. Sustainable Healthy Diets: Guiding principles. 2019; Disponible en: <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1257415/retrieve>
3. Organización Mundial de la Salud. La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos [Internet]. 2021 [citado 15 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
4. Musaiger AO, Awadhalla MS, Al-Mannai M, AlSawad M, Asokan GV. Hábitos dietéticos y comportamientos sedentarios entre estudiantes universitarios de ciencias de la salud en Bahrein. Int J Adolesc Med Health [Internet]. 2017 [citado 24 de noviembre de 2022];29(2). Disponible en: <https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/ijamh-2015-0038/html>
5. Organización Mundial de la Salud A. Pan American Health Organization / World Health Organization. 2018 [citado 15 de noviembre de 2022]. Sistemas Alimentarios Sostenibles para una Alimentación Saludable. Disponible en: [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14270:sistemas-alimentarios-sostenibles-para-una-alimentacion-saludable&Itemid=72259&lang=es#gsc.tab=0](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14270:sistemas-alimentarios-sostenibles-para-una-alimentacion-saludable&Itemid=72259&lang=es#gsc.tab=0)
6. Rangel Caballero LG, Gamboa Delgado EM, Murillo López AL. Prevalencia de factores de riesgo comportamentales modificables asociados a enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios latinoamericanos: una revisión sistemática. Nutr Hosp [Internet]. 2017 [citado 15 de noviembre de 2022];34(5). Disponible en:



- [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0212-16112017000500024&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112017000500024&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
7. Solera Sánchez A, Gamero Lluna A, Solera Sánchez A, Gamero Lluna A. Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. *Rev Esp Nutr Humana Dietética* [Internet]. 2019 [citado 15 de noviembre de 2022];23(4). Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2174-51452019000400008&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2174-51452019000400008&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
  8. Reyes Narvaez S, Canto MO, Reyes Narvaez S, Canto MO. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Rev Chil Nutr* [Internet]. 2020 [citado 15 de noviembre de 2022];47(1). Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0717-75182020000100067&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-75182020000100067&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
  9. World Health Organization. Obesity and overweight [Internet]. 2021 [citado 15 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
  10. Organización Panamericana de la Salud. Prevención de la Obesidad - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. 2020 [citado 15 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
  11. Kabir A, Miah S, Islam A. Factores que influyen en el comportamiento alimentario y la ingesta dietética entre estudiantes residentes en una universidad pública en Bangladesh: un estudio cualitativo. *PLoS ONE* [Internet]. 2018 [citado 15 de noviembre de 2022];13(6). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6007825/>
  12. Reuter P, Forster B, Brister S. The influence of eating habits on the academic performance of university students. *J Am Coll Health*. 2020;69.
  13. Kristo AS, Gültekin B, Öztağ M, Sikalidis AK. El efecto de la calidad de los hábitos alimentarios en el rendimiento escolar en adolescentes turcos. *Behav Sci* [Internet]. 2020 [citado 15 de noviembre de

- 2022];10(1). Disponible en:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7017354/>
14. Mardones L, Muñoz M, Esparza J, Troncoso C. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017 [Internet]. 2021 [citado 15 de noviembre de 2022]. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-41082021000100027](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082021000100027)
  15. Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente* [Internet]. 2022 [citado 3 de septiembre de 2023];25(47). Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0124-01372022000100110&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0124-01372022000100110&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
  16. Solano Y. Calidad de alimentación y estilo de vida en estudiantes universitarios con sobrepeso y obesidad. *Psic-Obes* [Internet]. 2020 [citado 3 de septiembre de 2023];10(40). Disponible en: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/psic/article/view/80504>
  17. Programa Mundial de Alimentos. Programa Mundial de Alimentos en Ecuador. 2017; Disponible en: <https://docs.wfp.org/api/documents/WFP-0000074044/download/>
  18. Jiménez Jiménez MA, Morales Ochoa A del C. Hábitos alimenticios en los internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Año 2020. 2020 [citado 17 de diciembre de 2022]; Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/15289>
  19. Romero M, Silva P, Torres S, Vargas E. Estilo de vida de los estudiantes de enfermería. *Salud Arte Cuid* [Internet]. 2018 [citado 12 de mayo de 2023];10(2). Disponible en: <https://revistas.uclave.org/index.php/sac/article/view/572>
  20. Guevara Carmona MC. Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes universitarios de enfermería, Chachapoyas-2022. 2023 [citado 12 de mayo de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.untrm.edu.pe/handle/20.500.14077/3175>
  21. Benalcázar Ponce KD. Cambios en la alimentación que provoca el internado rotativo en estudiantes de enfermería de la Universidad

- Técnica del Norte [Internet] [bachelorThesis]. 2019 [citado 13 de mayo de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/9491>
22. Martínez K. Hábitos alimentarios y estilos de vida en estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021 [Internet]. 2021 [citado 13 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/58101>
  23. Lapo Maza M del C, Campoverde Aguirre R, Garzón D, Xu P, Benitez B. Evaluación de los hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios de la ciudad de Guayaquil. *Rev Empes*. 2019;13(2):16–21.
  24. Collazos NE, Obregón TAM, Pepicano MAC, Mosquera FEC. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enferm Investiga* [Internet]. 2021 [citado 13 de mayo de 2023];6(4). Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1199>
  25. Maza-Ávila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente* [Internet]. 2022 [citado 13 de mayo de 2023];25(47). Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0124-01372022000100110&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0124-01372022000100110&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
  26. García C, Gómez V, Morales M, Chaparro-Díaz L, Carreño-Moreno S. Clasificación de estudiantes de enfermería mexicanos acorde con un indicador de estilo de vida saludable. *Cienc Enferm* [Internet]. 2019 [citado 13 de mayo de 2023];25. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0717-95532019000100207&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-95532019000100207&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
  27. Calle Urdiales AL. Modelo de Dorothea Orem en relación al autocuidado en el estado nutricional de los estudiantes de enfermería de la Universidad Católica de Cuenca, período mayo - octubre 2018. *Univ Católica Cuenca* [Internet]. 2018 [citado 13 de mayo de 2023]; Disponible en: <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/6581>

28. Santamaría Nazco C. Los hábitos alimenticios de la población y sus rasgos. 2019 [citado 13 de mayo de 2023]; Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/16756>
29. Codoceo ABC, Ojeda IM. Estilo de vida de estudiantes de medicina chilenos durante la pandemia por Covid-19. Rev Fac Med Humana [Internet]. 2022 [citado 13 de mayo de 2023];22(1). Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2308-05312022000100060&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2308-05312022000100060&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
30. Chambi-Choque AM, Cienfuegos JM, Espinoza-Moreno TM. Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en internos de enfermería de una Universidad Pública Peruana. Rev Fac Med Humana [Internet]. 2020 [citado 13 de mayo de 2023];20(1). Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2308-05312020000100043&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2308-05312020000100043&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
31. Pino Burgos S del P, López Pino MJ, Jara Orna LM. Confinamiento por COVID-19 y la relación en la variación del peso de los estudiantes del Noveno Periodo Académico Ordinario de la Carrera de Medicina de la ESPOCH. Abril - agosto 2021. Polo Conoc Rev Científico - Prof [Internet]. 2021 [citado 13 de mayo de 2023];6(9). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8094502>
32. Barrios CJC, Honores MQ, Miño LÁ. Estilos de Vida y su implicación en la salud de los estudiantes Universitarios de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. Rev Científica UCES [Internet]. 2018 [citado 13 de mayo de 2023];23(2). Disponible en: <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/cientifica/article/view/531>
33. Morales M, M VG, R CG, Chaparro-Díaz L, Carreño-Moreno S. Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. Rev Colomb Enferm [Internet]. 2018 [citado 13 de mayo de 2023];16. Disponible en: <https://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/index.php/RCE/article/view/2300>
34. Rocha Rodríguez C, Santiago Sarmiento N, Borré-Ortiz YM. Funcionalidad familiar y rendimiento académico en estudiantes de

- ciencias de la salud: una revisión sistemática. Rev Salud Uninorte [Internet]. 2021 [citado 13 de mayo de 2023];37(2). Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0120-55522021000200465&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0120-55522021000200465&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
35. Alvia AMM, Ríos TR, Pincay JAS, Santos ROZ. Sobrepeso y autocuidado en estudiantes de la carrera enfermería. Rev Vive. 1 de septiembre de 2018;1(3):139–46.
  36. Rodas Mera DM. Asociación entre el consumo de alimentos ultra procesados y el grado de ansiedad en estudiantes universitarios [Internet] [bachelorThesis]. PUCE - Quito; 2022 [citado 13 de mayo de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec:80/handle/22000/20725>
  37. Rodríguez Ledesma JÁ. Hábitos alimentarios en los estudiantes de Enfermería. 2018 [citado 13 de mayo de 2023]; Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/30385>
  38. Vera Briceño RY. Relación entre estrés académico y calidad de vida de los estudiantes del internado de enfermería en una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021. Univ Nac Mayor San Marcos [Internet]. 2021 [citado 13 de mayo de 2023]; Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/16717>
  39. Pin ÁP, Reyes ZEG, Tubay MJ, Morales JA, Velázquez M del RH. Experiencia de internos de enfermería en su rotación por hospitalización durante la COVID-19. UNESUM-Cienc Rev Científica Multidiscip ISSN 2602-8166. 30 de septiembre de 2022;6(4):4–11.
  40. Avila FJM, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura: Dietary habits and health effects among university students. A systematic review. Psicogente. 2 de mayo de 2022;25(47):1–31.
  41. Asamblea Constituyente. Constitución de la República del Ecuador [Internet]. Primera. Vol. 1. Montecristi, Ecuador: Asamblea Constituyente; 2008. Disponible en: [https://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/documents/old/constitucion\\_de\\_bolsillo.pdf](https://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/documents/old/constitucion_de_bolsillo.pdf)

42. El Congreso Nacional. Ley Orgánica de Salud [Internet]. Sec. El Congreso Nacional 2012. Disponible en: [https://www.todaunavida.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/04/SALUD-LEY\\_ORGANICA\\_DE\\_SALUD.pdf](https://www.todaunavida.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/04/SALUD-LEY_ORGANICA_DE_SALUD.pdf)
43. Consejo Nacional de Planificación. Plan Nacional de Desarrollo Toda una vida. 2018;1(1):149.

# ANEXOS



UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD



**CARRERAS:**  
Medicina  
Enfermería  
Odontología  
Nutrición y Dietética  
Fisioterapia

**DECANATO**



DFCM-272-2023

Guayaquil, 05 de julio de 2023

Señoritas

**Viviana Castro Bedoya**

**Iliana Herrera Criollo**

**Estudiantes Carrera de Enfermería**

**Facultad de Ciencias Médicas**

Ciudad

De mis consideraciones:

Reciban un cordial saludo. A fin de que puedan llevar a efecto la elaboración de su trabajo de titulación denominado: **"Hábitos alimenticios en los internos de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, semestre B 2022"** se les comunica que el Sr. Rector ha autorizado el permiso correspondiente para que puedan llevar a cabo la encuesta a los estudiantes internos de la Carrera de Enfermería de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,

**Dr. José Luis Jouvin Martillo, Mgs.**

**DECANO**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

Seich/.





Guayaquil, 09 de mayo del 2022



**Srta. Herrera Criollo Iliana Katherine**  
**Srta. Castro Bedoya Viviana Carolina**  
**Estudiantes de la Carrera de Enfermería**  
**Universidad Católica de Santiago de Guayaquil**

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

De mis consideraciones:

Reciban un cordial saludo de parte de la Dirección de la Carrera de Enfermería, a la vez les comunico, que su tema de trabajo de titulación: **“Hábitos alimenticios en los internos de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil Semestre B2022.”** ha sido aprobado por la Comisión Académica de la Carrera, su tutora asignada es la Lcda. Geny Rivera Salazar Mgs.



Me despido deseándoles éxito en la realización de su trabajo de titulación.

Atentamente,

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

**Lcda. Ángela Mendoza Vincés**  
**Directora de la Carrera de Enfermería**  
**Universidad Católica de Santiago de Guayaquil**

Cc: Archivo



**UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTIAGO DE GUAYAQUIL  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**ENCUESTA**

**Tema: Hábitos alimenticios en los internos de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Semestre B 2022.**

**Objetivo:** Determinar los hábitos alimenticios que tienen los internos de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil.

Nosotras, **Castro Bedoya, Viviana Carolina y Herrera Criollo, Iliana Katherine**, estudiantes de la Universidad Católica Santiago De Guayaquil, solicitamos a usted, colaborar con una encuesta con el objetivo de recabar información sobre nuestro tema de titulación. De esta manera nos comprometemos a mantener discreción y ética de los datos obtenidos, por el cual es necesario su **CONSENTIMIENTO INFORMADO**.

**¿Usted acepta participar del presente estudio? \_\_\_\_\_**

**Características**

**1. Sexo**

- a. Masculino
- b. Femenino


**2. Edad**

- a. De 17 a 20 años
- b. De 21 a 27 años
- c. De 28 a 35 años
- d. Más de 35 años


**3. Estado civil**

- a. Soltero
- b. Casado
- c. Unión libre
- d. Otro


**4. Procedencia**

- a. Guayaquil
- b. Otro cantón del Guayas
- c. Otra provincia


**5. Vivienda**

- a. Vive solo.
- b. Comparte la vivienda con un compañero
- c. Vive con su familia


## CUESTIONARIO

### 2. ESTADO NUTRICIONAL

25. Peso:

\_\_\_\_\_ kg.

26. Talla:

\_\_\_\_\_ cm.

### 3. ENCUESTA DE CONDUCTAS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SUPERIOR (ECHAES)

5. Siempre	4. Casi siempre	3. Algunas veces	2. Casi nunca	1. Nunca
---------------	--------------------	---------------------	------------------	----------

Ítems	0	1	2	3	5
P1. Consumo de alimentos con calorías					
P2. Revisión etiquetado para conocer calorías					
P3. Practica dieta de algún tipo					
P4. Recibe apoyo social para bajar de peso					
P5. Consumo bajo en cal. al comer a deshoras					
P6. Consumo de lácteos descremados					
P7. Consumo alimentos evitando frituras y grasas					
P8. Consumo de comida rápida					
P9. Consumo diario de golosinas o snack					
P10. Consumo de alimentos entre las 4 recomendadas					
P11. Le da hambre cuando está aburrido					
P12. Con ansiedad o bajo ánimo come a deshoras					
P13. Consumo de legumbres semanal					
P14. Porciones de verduras que consume al día					
P15. Consumo de frutas diarias					
P16. Cantidad de consumo de pescados semanal					
P17. Cantidad de horas al día sentado					
P18. Se sirve raciones pequeñas					
P19. Come sólo cuando tiene hambre					
P20. Actividad física por semana					
P21. Consumo de vasos de agua diario					

P22. Camina a diario al menos 30 minutos					
P23. Come carnes grasas					
P24. Mientras como veo TV o leo					
P25. Consumo de bebidas alcohólicas					
P26. Cantidad de consumo de carnes semanal					
P27. Consumo diario de lácteos					
P28. Consumo de pan diario					
P29. Realiza 4 comidas recomendadas diarias (desayuno, almuerzo, onces, cena)					
P30. Se sienta a comer con mucha hambre					
P31. Come despacio					
P32. Come sentado					
P33. Deja de comer cuando está saciado					
P34. Consumo diario de cereales					
P35. Consumo diario de pastas					

Valoración:

Dimensión 1. Preocupación alimentaria (Preguntas 1, 2, 6, 7 y 25)

Dimensión 2. Guías alimentarias (Preguntas 5, 13, 14, 15, 16 y 29)

Dimensión 3. Alimentación fuera de horarios (Preguntas 9, 10, 11, 12, 4 y 30)

Dimensión 4. Conciencia de Alimentación (Preguntas 18, 19, y 33)

Dimensión 5. Conductas alimentarias – sedentarias (Preguntas 3, 8, 24, 28 y 35)

Dimensión 6. Productos cárneos (Preguntas 23 y 26)

Dimensión 7. Lácteos y cereales (Preguntas 34 y 27)

Dimensión 8. Recomendaciones para actividad física (Preguntas 20, 21 y 22)

Dimensión 9. Actitud de alimentación (Preguntas 31 y 32)

Dimensión 10. Actividad sedentaria (Preguntas 17)

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nosotros: **Castro Bedoya, Viviana Carolina y Herrera Criollo, Iliana Katherine** estudiantes de enfermería de la Universidad Católica, solicitamos a usted, colaborar con una encuesta con el objetivo de recabar información sobre nuestro tema de titulación denominado **Hábitos alimenticios en los internos de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Semestre B 2022**, nos comprometemos a mantener discreción y ética en los datos obtenidos. Agradecemos de antemano por su colaboración.

---

Castro Bedoya, Viviana Carolina  
C.C. No. **095930998**

---

Herrera Criollo, Iliana Katherine  
C.C. No. **0943664839**

Yo.....  
acepto participar en la encuesta solicitada, previa explicación del uso de información obtenida. Firma o rubrica

.....  
Cargo:



**Presidencia  
de la República  
del Ecuador**



**Plan Nacional  
de Ciencia, Tecnología,  
Innovación y Saberes**



**SENESCYT**  
Secretaría Nacional de Educación Superior,  
Ciencia, Tecnología e Innovación

## **DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN**

Yo, **Castro Bedoya, Viviana Carolina**, con C.C: # **095930998** autora del trabajo de titulación: **Hábitos alimenticios en los internos de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Semestre B 2022**, previo a la obtención del título de **Licenciada en enfermería** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro 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.- Autorizo 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, a los 01 días del mes de Septiembre del 2023**

f. \_\_\_\_\_

Castro Bedoya, Viviana Carolina

C.C: 095930998



**Presidencia  
de la República  
del Ecuador**



**Plan Nacional  
de Ciencia, Tecnología,  
Innovación y Saberes**



**SENESCYT**

Secretaría Nacional de Educación Superior,  
Ciencia, Tecnología e Innovación

## DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, **Herrera Criollo, Iliana Katherine**, con C.C: # **0943664839** autora del trabajo de titulación: **Hábitos alimenticios en los internos de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Semestre B 2022**, previo a la obtención del título de **Licenciada en enfermería** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro 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.- Autorizo 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, a los 01 días del mes de septiembre del 2023**

*Iliana Herrera*

f. \_\_\_\_\_

**Herrera Criollo, Iliana Katherine**

C.C: 0943664839



Presidencia  
de la República  
del Ecuador



Plan Nacional  
de Ciencia, Tecnología,  
Innovación y Saberes



**SENESCYT**  
Secretaría Nacional de Educación Superior,  
Ciencia, Tecnología e Innovación

## REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

### FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

<b>TEMA Y SUBTEMA:</b>	Hábitos alimenticios en los internos de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Semestre B 2022.		
<b>AUTOR(ES)</b>	Castro Bedoya, Viviana Carolina Herrera Criollo, Iliana Katherine		
<b>REVISOR(ES)/TUTOR(ES)</b>	Lcda. Rivera Salazar, Geny Margoth, MGs.		
<b>INSTITUCIÓN:</b>	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
<b>FACULTAD:</b>	Facultad de Ciencias Médicas		
<b>CARRERA:</b>	Carrera de Enfermería		
<b>TÍTULO OBTENIDO:</b>	Licenciados en Enfermería		
<b>FECHA DE PUBLICACIÓN:</b>	01 de septiembre del 2023	<b>No. DE PÁGINAS:</b>	68
<b>ÁREAS TEMÁTICAS:</b>	Salud pública, enfermedad nutricional, sistema endócrino		
<b>PALABRAS CLAVES/KEYWORDS:</b>	Hábitos alimenticios, internos, enfermería, estado nutricional.		
<b>RESUMEN/ABSTRACT:</b>	<p>Los hábitos alimenticios de los estudiantes, aspecto crucial que repercute en el bienestar físico, emocional y rendimiento académico. Objetivo: Determinar los hábitos alimenticios que tienen los internos de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil, durante el semestre B 2022. Diseño: descriptivo, cuantitativo, transversal, prospectivo. Población y muestra: 132 internos de enfermería de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Técnica: Encuesta. Instrumento: Encuesta de conductas y hábitos alimentarios en Educación Superior (ECHAES). Resultados: Del total de estudiantes encuestados, eran de sexo femenino (57%), de 21 a 27 años (83%), solteros (85%), de Guayaquil (70%), que vive con su familia (88%), con IMC normal (48%), consume alimentos evitando frituras y grasas (57%), tiene consumo bajo en calcio al comer a deshoras (43%), consume diariamente golosinas o snack (52%), algunas veces se sirve raciones pequeñas (55%), algunas veces consume comida rápida (51%), algunas veces carnes grasas (38%), algunas veces cereales (45%), ingiere agua a diario (42%), pasa largos periodos sentado (42%). Conclusión: Es alarmante la situación, a pesar de tener conocimiento sobre la alimentación saludable, existe el consumo frecuente de golosinas y comidas chatarras, estilos de vida sedentarios, lo que puede tener efectos negativos a medianos plazos. Además, muchos tuvieron un IMC normal, pero el resto mostraba sobrepeso, obesidad y obesidad mórbida. Es esencial abordar estos hábitos para promover la salud y el bienestar de los futuros profesionales de la enfermería.</p>		
<b>ADJUNTO PDF:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
<b>CONTACTO CON AUTOR/ES:</b>	Teléfono: 0967251855 0994069581	E-mail: vivianacastrobedoya@gmail.com Ilianaherrera1203@gmail.com	
<b>CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE)::</b>	Nombre: Lcda. Holguín Jiménez Martha Lorena, Msc		
	Teléfono: +593-993142597		
	E-mail: martha.holguin01@cu.ucsg.edu.ec		
<b>SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA</b>			
<b>Nº. DE REGISTRO (en base a datos):</b>			
<b>Nº. DE CLASIFICACIÓN:</b>			
<b>DIRECCIÓN URL (tesis en la web):</b>			