



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL SER  
HUMANO  
ESCUELA DE ENFERMERÍA

TITULO DEL PROYECTO

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU INCIDENCIA EN EL  
RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LAS Y LOS ESTUDIANTES  
DEL QUINTO Y SEXTO CICLO DE LA CARRERA DE  
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE  
BOLÍVAR, PROVINCIA BOLÍVAR, PERIODO ABRIL-  
AGOSTO 2015.

PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADAS EN  
ENFERMERÍA

AUTORAS

JESSICA FAVIOLA ANDALUZ SUAREZ  
ANA MARILYN LEDESMA RIERA

DIRECTOR:

DR. GUIDO FRANCISCO MORENO DEL POZO PhD

GUARANDA- ECUADOR

ENERO – 2015

## I. TEMA

Los hábitos alimenticios y su incidencia en el rendimiento académico de las y los estudiantes del quinto y sexto ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar, provincia Bolívar, periodo abril-agosto 2015.

## II. DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a Dios que me ha regalado la vida y fuerza para emprender este proyecto de investigación, a mi madre que desde el cielo me da aliento para seguir adelante a mi padre que ha sido el pilar fundamental en mi vida ya que con sus sabios consejos ha sabido guiarme, a mis hermanas por su constante apoyo y ayuda en todo momento, a mi esposo por su apoyo moral y cariño que me ha fortalecido mucho en esta etapa de mi vida, ya que vivir lejos de mi familia es muy difícil, a mi hija que se ha convertido en mi orgullo y mi mayor impulso en seguir fortaleciendo mi carrera .

A mis estimados docentes quienes nunca desistieron al compartir sus sabios conocimientos que me han servido de gran importancia en mi vida pre profesional.

Marilyn Ledesma Riera.

Deseo dedicar este trabajo realizado en primer lugar a Dios quien me protege, él ha escuchado mis oraciones me ha bendecido y he logrado cumplir mis metas, y también dedico a las personas a quienes amo, mis padres quienes han sido el brazo derecho en mi vida y el resto de ella, son mi motivación para salir adelante, a pesar de las adversidades que se nos han presentado durante este trayecto ellos han sido mi fuerza mi impulso para no rendirme. Y lograr ser el ser humano que soy en la actualidad. A mis hermanos quienes han estado a mi lado siempre, ellos han sabido aconsejarme poniendo su confianza en mí para que logre mis sueños y me supere profesionalmente.

Jessica Andaluz Suarez.

### III. AGRADECIMIENTO

Queremos expresar nuestro profundo agradecimiento a nuestra UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR, a las autoridades, maestros y maestras de la facultad de CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL SER HUMANO por brindarnos la oportunidad de progresar y realizarnos como profesionales.

Nuestro agradecimiento especial al Dr. Francisco Moreno director de nuestro proyecto por guiarnos y orientarnos con sus sabios conocimientos en el transcurso de la investigación, y a todas aquellas personas que de una u otra manera, colaboraron en la realización de este trabajo.

A nuestros padres por su apoyo incondicional a diario, por sus consejos, su enseñanza y más que todo por su cariño y amistad.

Jessica Andaluz.  
Marilyn Ledesma.

## IV. ÍNDICE

I. TEMA	I
II. DEDICATORIA	II
III. AGRADECIMIENTO	III
IV. ÍNDICE	IV
V. CERTIFICACIÓN DE DIRECTOR	VIII
VI. RESUMEN EJECUTIVO	IX
VII. INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO 1	
EL PROBLEMA	
1.1 Planteamiento del Problema	5
1.2 Formulación del Problema	5
1.3 Objetivos	6
1.3.1Objetivo General	6
1.3.2Objetivos Específicos	6
1.4 Justificación de la Investigación	7
1.5 Limitaciones	8
CAPÍTULO 2:	
MARCO TEÓRICO	
2.1 Teoría Referencial.	9
2.2 Antecedentes de la Investigación	12
2.3 Bases Teóricas	14
A. Hábitos alimenticios	14
Pirámide de Alimentación Saludable	21
Pesos de raciones de cada grupo de alimentos y medidas caseras	21
B. Rendimiento académico	23
Características del rendimiento académico	25
El rendimiento académico en las Universidades	25
2.4 Definición de Términos (Glosario)	28
2.5 Hipótesis	32

2. 6Sistemas de Variables	32
OPERACIONALIZACION DE VARIABLES	34
CAPÍTULO 3:	
MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Nivel de Investigación	37
3.1.1 Tipo de investigación	37
3.2.2 Nivel de Investigación	38
Método científico.	38
Método deductivo	38
Método inductivo	38
Método investigación-acción	39
3 2. Diseño	39
3.3 Población y Muestra	39
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	40
3.4.1 Las técnicas de investigación	40
3.4.2 Instrumentos	40
3.5 Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos	40
3.5.1 Técnicas de recolección de datos	40
3.5.2 Técnica de procedimientos, análisis y presentación de resultados	40
CAPITULO 4:	
RESULTADOS O LOGROS ALCANZADOS SEGÚN LOS OBJETIVOS PLANTEADOS	
4.1 Resultados según objetivo 1	55
Resultado 1.1 Hábitos alimenticios	55
4.2 Resultados según objetivo 2	56
Resultado 1.1 Rendimiento académico	56
4.3 Estrategia de cambio.	57
CAPITULO 5:	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.2Conclusiones	60
5.3Recomendaciones	60

BIBLIOGRAFIA	62
ANEXOS	
ANEXO 1	63
Encuesta aplicada a estudiantes del quinto y sexto ciclo de la escuela de enfermería	
ANEXO 2:	68
INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) SEGÚN LA OMS	
ANEXO 3.	69
Promedio de calificaciones, peso, tala IMC	
Listado De Cuadros	
Análisis de datos	
Cuadro N° 1 Horario de desayuno	41
Cuadro N° 2 Horario de almuerzo	42
Cuadro N° 3 Horario de la merienda	43
Cuadro N° 4 Número de comidas en el día	44
Cuadro N°5 Número de veces que recibe carbohidratos el organismo	45
Cuadro N° 6 Vitaminas que recibe el organismo	46
Cuadro N° 7 Proteínas que recibe el organismo	47
Cuadro N° 8 Grasas y azúcares que recibe el organismo	48
Cuadro N° 9 Hábitos de ingerir comida Chatarra	49
Cuadro N°10 Tipo de bebidas que ingieren	50
Cuadro N°11 Hábito de consumo de dulces	51
Cuadro N°12 Relación de los hábitos alimenticios con el rendimiento académico	52
Cuadro N°13 Calificaciones	53
Cuadro N°14 Horario Académico	54
LISTADO DE GRAFICOS	
Grafico N° 1 Horario de desayuno	41
Grafico N° 2 Horario de almuerzo	42

Grafico N° 3 Horario de la merienda	43
Grafico N° 4 Número de comidas en el día	44
Grafico N°5 Número de veces que recibe carbohidratos el organismo	45
Grafico N° 6 Vitaminas que recibe el organismo	46
Grafico N° 7 Proteínas que recibe el organismo	47
Grafico N° 8 Grasas y azúcares que recibe el organismo	48
Grafico N° 9 Hábitos de ingerir comida Chatarra	49
Grafico N°10 Tipo de bebidas que ingiere	50
Grafico N°11 Hábito de consumo de dulces	51
Grafico N°12 Relación de los hábitos alimenticios con el rendimiento académico	52
Grafico N°13 Calificaciones	53
Grafico N°14 Horario Académico	54




## V. CERTIFICACIÓN DE DIRECTOR

El suscrito Dr. Guido francisco moreno del pozo director del proyecto de investigación, como modalidad de titulación.

### CERTIFICA

Que el proyecto de investigación como requisito para la titulación de grado, con el tema: **Los Hábitos Alimenticios y su incidencia en el rendimiento académico de Las y Los Estudiantes del quinto y sexto ciclo de la carrera de Enfermería de La Universidad Estatal De Bolívar, Provincia Bolívar Periodo Abril - Agosto 2015**, ha cumplido con los lineamientos metodológicos contemplados en la unidad de titulación de la carrera de Enfermería, para ser sometido a revisión y calificación por los miembros del Tribunal nombrado por el Consejo Directivo de la Facultad y posteriormente a la sustentación pública respectiva.

Guaranda, enero 08 2016



**Dr. Guido Francisco Moreno del Pozo**  
**DIRECTOR**

## VI. RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo enfoca la relación que existe entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en las y los estudiantes de la carrera de Enfermería de la UEB, determinando el valor nutricional, el horario adecuado de alimentación y el programa de nutrición apropiado como propósitos fundamentales de la investigación. La metodología que se aplicó en la investigación permite analizar la relación entre la variable hábitos alimenticios y el rendimiento académico los tipos de investigación fueron, observacional, explicativa, descriptiva, de campo y Bibliográfica fundamentados en métodos científico, deductivo, inductivo, e investigación-acción, el diseño de investigación es transversal; la muestra se tomó de una población de 109 estudiantes. Resultados. Los factores desfavorables en los hábitos alimenticios son el 56% ingieren únicamente dos comidas en el día; según la pirámide alimenticia el 64% no consume la proporción normal de carbohidratos, 35% no consumen los niveles adecuados de vitaminas y minerales, el 45% no consume lo adecuado en proteínas, el 51% ingieren elevados niveles de grasas; lo que afecta en el desarrollo orgánico y por ende en las actividades del proceso educativo. En referencia al consumo de productos no nutritivos el 76% consume comida chatarra, el 76% consume gaseosas y 85% consume postres., este tipo de alimentos influye en la descalcificación de los huesos, eleva los triglicéridos, incrementando la posibilidad de producirse enfermedades crónicas degenerativas, Estos resultados confirman que los y las estudiantes de la escuela de Enfermería de la UEB tienen inadecuados hábitos alimenticios. En referente al rendimiento académico, 65% se ubica en el estadiógrafo medio (bueno), el 78% su índice de masa corporal que es la relación peso talla se ubica en un estado normal. Estos dos estadiógrafos demuestran que los hábitos alimenticios no inciden en el rendimiento académico, pero es importante una buena alimentación para un mejor desempeño físico e intelectual.

## VI. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación es un esfuerzo orientado a la determinación de las causas del comportamiento y desarrollo de los hábitos alimenticios y su incidencia en el rendimiento académico de las y los estudiantes del quinto y sexto ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar, está enfocado en considerar las potenciales causas de una desfavorable forma de alimentación que adoptan las y los estudiantes en la etapa universitaria, considerando que es aquí cuando cambian horarios en el estudio por ende en la alimentación, otros por su lugar de origen cambian su residencia y con ella la diferentes comidas, deben prepararse ellos mismos, este aspecto es el que tiene mayor incidencia ya que se genera una independencia para iniciar una primera autonomía lo que se visualiza en la alimentación, con lo que se pretende contribuir en la búsqueda de alternativas para sugerir acciones a fin de mejorar las condiciones que favorezcan el rendimiento académico o también considerado como aprendizaje significativo en las y los estudiantes de la carrera de Enfermería aspectos que se sistematizan en el **capítulo 1**, el propósito del trabajo de investigación es el de establecer la relación que existe entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en las y los estudiantes de la carrera de Enfermería, determinando el valor nutricional, el horario de alimentos y el programa de alimentación adecuada para lo que se deberá determinar los hábitos de alimentación de las y los estudiantes de la carrera de Enfermería, identificar la valoración nutricional de la dieta alimenticia, que incide en el rendimiento académico, Sistematizar y socialización de los resultados como procesos de educación saludable, que incida en el rendimiento académico en las y los estudiantes de la carrera de Enfermería. Este trabajo de investigación pretende demostrar la relación existente entre el estado nutricional por los hábitos alimenticios y el rendimiento académico, ya que los hábitos alimenticios inadecuados inciden en el rendimiento académico provocando un desequilibrio en el organismo, presentando bajos niveles energéticos necesarios para el correcto funcionamiento del cuerpo, lo que puede reflejarse en agotamiento físico e intelectual, tomado en consideración que la

alimentación y la salud están relacionadas con el bienestar físico, mental y social, ya que una buena alimentación es favorable para un buen desempeño académico, realizar las actividades de una manera eficaz y eficiente y a futuro no sufran enfermedades crónicas o catastróficas. Una alimentación dentro de un horario adecuado, con una buena combinación de alimentos, comer 5 veces al día favorece al metabolismo del cuerpo y rendimiento académico, como variables de interés se analizan los horarios para las comidas, cantidad de alimentos, grupo de alimentos, situación nutricional relacionada con el peso, talla e IMC. Comida chatarra, bebidas endulzadas; en lo referente al rendimiento académico, las calificaciones obtenidas por las y los estudiantes.

En el **capítulo 2** se analizan como antecedentes algunas investigaciones realizadas y que tiene relación con el trabajo de investigación entre estos el realizado por Miguel Bennasar Veny “Los estilos de vida y salud en estudiantes universitarios” que demuestran un predominio de estilos de vida poco saludables, además se ha postulado que la etapa universitaria es una de las que se abandonan ciertos hábitos saludables. Los estudios realizados por Fernández Morales, M. V. Aguilar Vilas, C.J. Mateos Vega y M. C. Martínez en el tema “relación entre la Calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara”. Dado que el desayuno es una de las principales comidas del día y debería cubrir el 25% de las necesidades nutritivas, su omisión o la ingesta de un desayuno insuficiente o deficiente, puede repercutir en las actividades físicas e intelectuales de los adolescentes como disminución de la atención y del rendimiento académico, especialmente en las primeras horas de clase. Se toma el concepto de (GARCIA , y otros, 2009) Definir a los hábitos alimenticios se trata de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al que, cuando, donde, como, con que, para que se come y que consume los alimentos. Al analizarse el rendimiento académico, deben valorarse los factores ambientales como la familia, la sociedad, las actividades extracurriculares y el ambiente estudiantil, Además el rendimiento académico es entendido como una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa,

lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación.

**El capítulo 3** se sistematiza el proceso seguido en la investigación. La metodología que se aplicó, la investigación aplicada analizando la relación entre la variable hábitos alimenticios y el rendimiento académico. Los tipos de investigación fueron, observacional, explicativa, descriptiva, de campo y Bibliográfica fundamentados en métodos científico, deductivo, inductivo, e investigación-acción, el diseño de investigación es transversal; la muestra fueron 85 estudiantes.

**El capítulo 4** se presenta los resultados que se identificaron y determinaron. Los factores desfavorables en los hábitos alimenticios son: el 56% ingieren únicamente dos comidas en el día; según la pirámide alimenticia el 64% no consume la proporción normal de carbohidratos, 35% no consumen los niveles adecuados de vitaminas y minerales, el 45% no consume lo adecuado en proteínas, el 51% ingieren elevados niveles de grasas; lo que afecta en el desarrollo orgánico y por ende en las actividades del proceso educativo. En referencia al consumo de productos no nutritivos: el 76% consume comida chatarra, el 76% consume gaseosas y 85% consume postres, este tipo de alimentos influye en la descalcificación de los huesos, eleva los triglicéridos, incrementando la posibilidad de producirse enfermedades crónicas degenerativas. Estos resultados confirman que las y los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la UEB tienen inadecuados hábitos alimenticios. En referente al rendimiento académico, 65% se ubica en el estadígrafo medio (bueno), el 78% su índice de masa corporal que es la relación peso, talla se ubica en un estado normal. Estos dos estadígrafos demuestran que el rendimiento académico incide con los hábitos alimenticios.

Las conclusiones que se sustentan en el **capítulo 5**: a) El no ingerir el número de comidas básicas desayuno almuerzo y merienda a la hora adecuada son los hábitos de alimentación desfavorables en las y los estudiantes de la carrera de Enfermería b) El déficit en el tipo de alimentos que contiene carbohidratos,

proteínas y vitaminas y el exceso de consumo de grasas y azúcares son parte de los hábitos de alimentación desfavorables en las y los estudiantes de la carrera de Enfermería c) El elevado consumo de comida chatarra, gaseosa y dulces es otro hábito de alimentación desfavorables en las y los estudiantes de la carrera de Enfermería d) El IMC determina la valoración nutricional de la dieta alimenticia, que incide en el rendimiento académico ubicando en un estadígrafo normal.

# **CAPÍTULO 1**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1 Planteamiento del Problema**

El estudio de la relación de los hábitos alimenticios y su incidencia en el rendimiento académico en las y los estudiantes del quinto y sexto ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar, es un esfuerzo orientado a la determinación de las causas y los cambios en el comportamiento estudiantil, cuando se analizan los factores que causan un bajo rendimiento ya que la alimentación y nutrición durante la infancia del ser humano es trascendental para la calidad de vida del adulto.

Alimentarse en forma adecuada es necesario para el desarrollo físico y psíquico de los niños/as, y posterior repercusión en los adolescentes y adultos lo que ayuda a prevenir el sobrepeso, obesidad y enfermedades posteriores.

Los malos hábitos alimenticios inciden directamente en el rendimiento académico de las y los estudiantes del quinto y sexto ciclo de la carrera de enfermería de la Universidad estatal de Bolívar. Por la falta de tiempo, conocimientos nutricional identificándose el siguiente problema.

### **1.2 Formulación del Problema**

¿Deficientes hábitos alimenticios en el rendimiento académico de las y los estudiantes de quinto y sexto ciclos de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar?

### **1.3 Objetivos**

#### **1.3.1 Objetivo General**

Establecer la relación que existe entre los hábitos de alimentación y el rendimiento académico en las y los estudiantes de la carrera de Enfermería de la UEB.

#### **1.3.2 Objetivos Específicos**

- Determinar los hábitos de alimentación el valor nutricional, el horario de alimentos y el programa de alimentación adecuada de las y los estudiantes de la carrera de Enfermería de la UEB.
- Identificar la valoración nutricional de la dieta alimenticia, que incide en el rendimiento académico.
- Sistematizar y socializar los resultados como procesos de educación saludable de los hábitos alimenticios y su incidencia en el rendimiento académico de las y los estudiantes del quinto y sexto ciclo de la carrera de Enfermería de la UEB.



#### 1.4 Justificación de la Investigación

El presente trabajo de investigación pretende demostrar la relación existente entre el estado nutricional por los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los y las estudiantes de la escuela de enfermería de la UEB ya que los hábitos alimenticios inadecuados inciden en el desarrollo integral, biológico y el rendimiento académico provocando un desequilibrio en el organismo, presentando bajos niveles energéticos necesarios para el correcto funcionamiento del cuerpo, lo que puede reflejarse en agotamiento físico e intelectual.

El presente proyecto investigativo se lo realiza debido a la problemática que presentan las y los estudiantes de la carrera de Enfermería con el horario de clases, el tiempo para realizar trabajos, estudiar, alimentarse y procesos recreativos. Los jóvenes universitarios se encuentran en una fase crítica, con un estilo de vida que propensa a afectaciones en su salud, debemos tener en cuenta los factores emocionales y fisiológicos. El Plan nacional del Buen Vivir (sumak kawsay) declara un bien público a la salud y educación, garantizando el bienestar del ser humano desde su concepción hasta los últimos ciclos de vida.

El interés de la investigación es tener en cuenta que la alimentación y la salud están relacionadas con el bienestar físico, mental y social debido a que los estudiantes deben conocer que una buena alimentación es favorable para un buen desempeño académico, realizar las actividades de una manera eficaz y eficiente y a futuro no sufra enfermedades crónicas o catastróficas ya que una alimentación dentro de un horario adecuado, con combinación de alimentos, balanceados, comer 5 veces al día favorece al metabolismo del cuerpo y rendimiento académico.

La trascendencia de la presente investigación se visibiliza en el campo social, nutricional y en el desempeño de actividades, porque demuestra la relación del estado nutricional. Los cambios fisiológicos que generan los hábitos alimenticios de las y los estudiantes universitarios, relacionándose con el

rendimiento académico ya que los beneficiarios serán los estudiantes universitarios, por el conocimiento, las bondades que se presentan cuando hay una adecuada alimentación.

### **1.5 Limitaciones**

Señalamos que una limitante es la poca existencia de investigaciones llevadas a cabo sobre los hábitos alimenticios en relación al rendimiento académico a nivel universitario. Ya que la mayoría de las investigaciones abordan sobre hábitos de estudio, y en referencia a los hábitos alimenticios son realizadas solo en la etapa infantil y un menor porcentaje de investigación a nivel de adolescentes. Esto se debe a la poca importancia que le han dado los pedagogos, docentes, nutricionistas y estudios sobre el tema lo que constituye un problema de orden social, económico y de salud.

## **CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO**

### **2.1 TEORIA REFERENCIAL**

La Universidad Estatal De Bolívar, es una entidad autónoma con personería jurídica, de derecho público, de educación superior, está ubicada en la ciudad de Guaranda, provincia de Bolívar, fue creada mediante la Ley No. 32 publicada en el Registro Oficial No. 225 del 4 de julio de 19989. Se rige por la constitución Política de la República del Ecuador, la Ley Orgánica de Educación Superior, la Ley de Creación de la Universidad Estatal de Bolívar, el Estatuto, reglamentos, manuales de funciones e instructivos y resoluciones expedidas por los organismo del Sistema de Educación Superior, establecidos en la Ley Orgánica de Educación Superior y el Honorable Consejo Universitario.

#### **Escuela de Enfermería**

La Escuela de Enfermería, tiene como objetivo formar licenciados/as en ciencias de la Enfermería, humanistas, éticos, emprendedores, con conocimiento científico-practico y capacidad de liderazgo para brindar cuidado integral al individuo por ciclos de vida, la familia y comunidad, con dominio en la disciplina y las competencias propias de la profesión, es decir un profesional culto (idioma, TIC, formación ciudadana, ciencias sociales, biomédicas, expresión artística).

La formación de licenciados/as en ciencias de la enfermería se basa en la aplicación del proceso de atención de enfermería, el acercarlos a la realidad nacional, concediendo especial relevancia científico, técnico, ético y político, desarrollando habilidades técnicas, con acciones de promoción, prevención, curación y rehabilitación de la salud.

Consideramos que estos objetivos son el norte que guía la formación de los profesionales de Enfermería; porque no solo es importante el aprendizaje de contenidos, también está la aplicación práctica de los mismos, en la realidad que se van a desempeñar a futuro; sin descuidar los aportes de la ciencia y la tecnología; para brindar una atención de calidad y con calidez a quienes requieran de sus valiosos servicios, (ASEDEFE, 2001-2010)

### **Reseña histórica de la escuela de Enfermería**

La Escuela de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar, inicia su labor académico el 11 de julio de 1988, como paralelo de la Escuela de Enfermería de la Universidad Estatal de Guayaquil, en la extensión de la Universidad de Guaranda, con un desempeño curricular establecido por la Escuela de Enfermería de Guayaquil, el que contempla que la formación de recursos de Enfermería se lo hará en cinco años, actuando como coordinadora de la Universidad de Guayaquil, la Licenciada Teodora Molina y en Guaranda la Licenciada Ilma Paredes.

Posteriormente a la consecuencia de la autonomía y creación de la Universidad Estatal de Bolívar en julio de 1989, inicia el funcionamiento de la Escuela de Enfermería de Bolívar, gracias a las constantes de las autoridades de la recién creada Universidad, Ingeniero Gabriel Galarza López, en calidad de Rector, el Licenciado Pedro Pablo Lucio como vicerrector y el apoyo incondicional del Honorable Consejo Directivo de la facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Guayaquil precedida por el doctor Carlos Cedeño y la Licenciada Belinda Meléndez.

La Universidad Estatal de Bolívar y la Escuela de Enfermería ha venido formando profesionales en ciencias de la Enfermería, teniendo como compromiso los grandes intereses de la salud del país. Este compromiso les ha llevado a buscar Instituciones de Salud a nivel nacional los cuales dispongan de todas las especialidades médicas, y mediante convenios interinstitucionales sus estudiantes culminen su preparación académica curricular.

## **Misión y Visión**

**Misión.-** Garantizar la formación de licenciadas y licenciados en ciencias de la Enfermería, humanistas, éticos, con competencias para brindar cuidado integral al individuo, familia y comunidad.

**Visión.-** La carrera de enfermería será acreditada en la formación de profesionales, humanistas, competentes y cuidadores óptimos que demanda la sociedad de derechos, posibilitando una práctica autónoma en un entorno cambiante y competitivo, respondiendo a las necesidades de la colectividad ecuatoriana y del mundo.

## **Perfil de egreso**

Es el resultado de un proceso de formación científico, Humanista, axiológico, y técnico, centrado al ciudadano integral del ser humano, familia y comunidad, con competencias de educación, investigación y gestión en salud, contribuyendo con el Sistema Nacional de Salud en el mejoramiento de la calidad de vida y buen vivir (Directivo 2012).

## **Estructura física**

La infraestructura con que cuenta la Facultad de Salud y del Ser Humano es un edificio de tres plantas con 13 aulas, oficinas, tres laboratorios de enfermería 1 de riesgos y 2 laboratorios de computación , 1 aula virtual y 1 salón auditorio. La escuela de enfermería se comparte con gestión de riesgo, la misma que está conformada por 3 plantas, en la primera consta de un centro de atención de enfermería, baños, 9 aulas, 1 bodega, 1 bar y un aula virtual.

En la segunda planta funciona el área administrativa, conformada por las oficinas del Decanato, Vicedecanato, Dirección de la Escuela de Enfermería, 3 oficinas de secretaria, una sala de Consejo Directivo, salón auditorium, baños, 2 aulas, departamento del CIE, dirección y secretaria de Gestión de Riesgos

En la tercera planta funcionan un laboratorio de Gestión de Riesgos, 3 laboratorios de Enfermería, una oficina del Administrador de riesgos, Coordinación del Internado Rotativo, Coordinación Académica, 2 oficinas de los docentes a tiempo completo, 2 aulas, 2 laboratorios informáticos, 1 de enfermería y otro de gestión de riesgos y una oficina de relaciones públicas.

## **2.2 Antecedentes de la Investigación**

Para Miguel Bennasar Veny, docente de la Universidad de Las Islas Balias de España y director de tesis (BENNASAR V Miguel, 2012) en su investigación sobre: “Los estilos de vida y salud en estudiantes universitarios” demuestra que en la etapa universitaria los estudiantes abandonan ciertos hábitos saludables demostrando conductas de riesgo como una dieta poco saludable, una conducta sedentaria pueden contribuir de forma independiente a incrementar la morbimortalidad, por consiguiente un estilo de vida saludable está integrado por un conjunto de factores que deben funcionar de forma armoniosa y completa. La investigación ha demostrado como más influyentes en un estilo de vida saludable siendo estas: los hábitos alimentarios ya que se debe consumir las cinco comidas del día (desayuno, almuerzo, merienda y entre comidas que vienen a ser media mañana y media tarde) y la actividad física.

Cada vez se dedica menos tiempo a la compra de alimentos y elaboración de las comidas ya que prefieren los alimentos procesados que, generalmente, conllevan un consumo excesivo de alimentos de origen animal, especialmente de carnes sus derivados y azúcares refinados, con un incremento de grasas saturadas y colesterol en la dieta y, al mismo tiempo, un bajo consumo de alimentos de origen vegetal. Todo esto conlleva a una disminución en el aporte porcentual de energía a partir de hidratos de carbono complejos y proteínas de origen vegetal, y un aumento en la proporción de grasas saturadas e hidratos de carbono simples.

El estudio realizado manifiesta que los hábitos alimentarios inadecuados, tanto por exceso como por defecto, se relacionan con numerosas enfermedades de elevada prevalencia y mortalidad (enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, obesidad, osteoporosis, anemia, caries dental, cataratas y ciertos trastornos inmunitarios, entre otras). Estas modificaciones en la dieta se acompañan de importantes cambios en el entorno, en los estilos de vida y en una progresiva disminución de la actividad física y en el gasto energético derivado de la deambulación, el trabajo y el mantenimiento del equilibrio térmico. Los factores que determinan la selección de los alimentos que se debe ingerir en la dieta de un individuo son de naturaleza compleja y no están del todo bien definidos. No obstante podemos asumir que en la selección de unos determinados alimentos, y no de otros que son beneficiosos para la salud estarían implicados numerosos factores, aunque básicamente la tipología alimentaria está superdotada a factores socioculturales y familiares junto con la capacidad de elección, podemos considerar la disponibilidad económica, el grado de educación nutricional y el estado de salud del individuo. Dentro de los condicionantes socioculturales se englobarían diversos factores, como creencias religiosas, costumbrismo y tradiciones, modas y las campañas de publicidad y marketing que pretenden promocionar una determinada cultura o modelo alimentario

Según estudios realizado por Fernández Morales, M. V. Aguilar Vilas, C.J. Mateos Vega y M. C. Martínez miembros del departamento de Nutrición, Bromatología y toxicología de la Facultad de farmacia de la Universidad de ALCALA, matriz España. (FERNANDEZ MORALES, AGUILAR VILAS, MATEOS VEGA, & MARTINEZ PARA, 2008) En el tema “relación entre la Calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara”. Dado que el desayuno es una de las principales comidas del día y debería cubrir el 25% de las necesidades nutritivas, su omisión o la ingesta de un desayuno insuficiente o deficiente, puede repercutir en las actividades físicas e intelectuales de los adolescentes como disminución de la atención y del rendimiento académico, especialmente en las primeras horas de clase. En los últimos años y debido, en parte, a las altas tasas de fracaso escolar entre la

población en general, o entre determinados grupos de población, se han realizado diferentes estudios sobre la influencia de la calidad del desayuno o de su omisión en el rendimiento cognitivo y académico ya que parece que la función cerebral es sensible a variaciones, a corto plazo, en la variabilidad del aporte de nutrientes. Aunque los estudios realizados hasta el momento no han conducido a conclusiones definitivas, debido a que los resultados dependen del estado nutricional del sujeto, los datos de los diversos trabajos sugieren que en chicos bien nutridos, el trabajo memorístico es sensible a la omisión del desayuno. Por el contrario, un buen desayuno mejora el rendimiento escolar y reduce el ausentismo escolar, mejora el comportamiento y el control emocional, disminuye la ansiedad, hiperactividad, depresión o disfunciones psicosociales. Conclusiones: La población estudiada consume un desayuno poco adecuado lo que puede afectar a sus resultados académicos, especialmente de algunas asignaturas.

## **2.3 Bases Teóricas**

### **A. Hábitos alimenticios**

Los hábitos y formas adquiridas a lo largo de la vida que influyen en la alimentación entre lo que están una dieta equilibrada variada y suficiente, prácticas de ejercicios físicos son los hábitos más favorables para estar sanos.

Los hábitos alimenticios influyen en las horas que dedicamos para alimentarnos, las cantidades que ingerimos, su preparación y las horas que estos alimentos duran en nuestro organismo, ya que la irrigación sanguínea se concentra en el tracto digestivo y en poca cantidad se dirige al cerebro, que actividades realizamos luego de nuestra digestión. Alimentándonos a las horas correctas formamos un hábito en nuestro organismo. La repetición de acciones constituye un hábito, pues luego de un tiempo de practicarse se logra ejecutar esas conductas de modo automático, sin planificación previa. Comer bien, sano y natural puede constituirse en un hábito.



Según (GARCIA , y otros, 2009) Definir a los hábitos alimenticios no resulta nada sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo la mayoría converge en que se trata de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al que, cuando, donde, como, con que, para que se come y que consume los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirecta como practicas socioculturales.

En la adopción de los hábitos intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios, de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimenticios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes. Los hábitos alimenticios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitadas de las conductas observadas por propuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos.

Sin embargo, los hábitos se han ido modificando por diferentes factores que alteran la economía que afecta los patrones de consumo tanto de los niños como de los adultos la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad, ha ocasionado que muchos niños coman cuando, como y lo que quieran.

Por su parte, la publicidad televisiva forman parte del ambiente social humano, que en el caso de su influencia en los hábitos alimentarios de los niños ha ido desplazando a instancias como la familia y la escuela; promoviendo un consumo alimentario no saludable, ya que los niños son más susceptibles de influenciar, debido a que se encuentran en una etapa de construcción de su identidad, y por lo tanto son fácilmente manipulables por los anuncios publicitarios que promocionan nuevos alimentos.

## **La Educación para la Salud y Hábitos Alimenticios**

Según (GARCIA , y otros, 2009) La educación para la salud como disciplina surge ante la necesidad de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la salud, a través de la modificación de conducta de riesgo. La educación para la salud tiene como objetivo primordial diseñar programas de intervención destinados a modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover, proteger y fomentar la salud y la prevención de enfermedades evitables a su edad.

### **Alimentación**

Según (GARCIA MORALES, 2011) Desde que nacemos la comida es algo básico para la supervivencia, comer no es solamente saciar el instinto de hambre sino mucho más. Una buena alimentación es aquella que aporta al organismo todos los nutrientes que necesita para la renovación celular debido al desgaste natural que supone el hecho de vivir y, en el caso de los adolescentes, que permita un adecuado desarrollo en esa etapa decisiva de la vida. Muchas patologías tienen como causa la falta de determinados nutrientes que lanzan como señal de alarma distintos síntomas.

Para que se inicie de forma armónica la maduración de mente y cuerpo se necesita una correcta nutrición, comenzar la adolescencia es iniciar el desarrollo físico, emocional e intelectual, supone iniciarse en el pensamiento abstracto e ir dejando atrás el mundo concreto de la infancia. Surge así un cuestionamiento de revisión de lo aprendido y esto repercute también en la alimentación. De tal forma que comidas que realizaban cotidianamente pueden ser rechazadas, es normal en esta etapa la confusión emocional y los conflictos que van a tener su repercusión en la forma de alimentarse (tipos de alimentos, cantidad).

## **Requerimientos Alimenticios en Jóvenes**

Según (GOMEZ CANDELA & COS BLANCO, 2001) El conocimiento sobre las necesidades nutricionales del hombre y la interacción entre dieta y salud ha sido claramente hasta el siglo XIX. Una vez que Lavoisier de energía en el organismo a través de la oxidación de los alimentos, y Magendie establece la esencialidad de las proteínas para la vida, la nutrición como ciencia se desarrolla con rapidez, profundizando en el conocimiento de los nutrientes y las necesidades que de ellos tiene el organismo en distintas situaciones.

Con el termino nutrición, designamos el conjunto de procesos mediante los cuales nuestro organismo utiliza, transforma e incorpora a sus propios tejidos una serie de sustancias que recibe del mundo exterior y que han de cumplir tres fines básicos: aportar la energía necesaria para mantener la integridad y el funcionamiento de las estructuras corporales, construir y reparar estas estructuras y regular los procesos metabólicos, por lo contrario, la alimentación es simplemente el proceso mediante el cual obtenemos del exterior los nutrientes contenidos en los alimentos.

El número de sustancias nutritivas necesarias para mantener un óptimo estado nutricional en el hombre supera ampliamente los 45 a 50 elementos que consideramos imprescindiblemente de exterior; de entre estos, ocho son aminoácidos esenciales, dos ácidos grasos esenciales, 13 vitaminas y unos veinte elementos inorgánicos.

### **Alimentación nutritiva**

Según (PEREZ LANCHO, 2007) El organismo necesita 40 nutrientes diferentes para mantenerse sano, ningún alimento los contiene todos, de modo que no conviene comer siempre lo mismo hay que inculcar a los adolescentes la posibilidad de disfrutar de sus comidas en compañía de familiares y amigos y observar lo que comen los demás.

### **Se han de tomar frutas y verduras**

Las frutas, verduras y hortalizas contienen nutrientes que ayudan a prevenir enfermedades, de modo que no hay que olvidar incluirla cada día en la dieta. Estos alimentos pueden ser un complemento ideal en cada una de las comidas que se deberían realizar durante el día. (Desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena).

### **La higiene es esencial para su salud**

No hay que tocar los alimentos sin haberse lavado las manos antes. Deben cepillarse los dientes al menos dos veces al día y tras el cepillado nocturno ya no se debe ingerir alimento alguno ni otra bebida que no sea agua.

### **Se ha de beber en cantidad suficiente**

Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado, ya que más de la mitad del peso es agua. Hay que recibir el aporte necesario de líquido (al menos 5 vasos cada día). Si hace mucho calor o se realiza una actividad física intensa, se deberá incrementar el consumo de líquidos para evitar la deshidratación.

### **Es preciso consumir alimentos ricos en hidratos de carbono**

La mayoría de personas consumen menos hidratos de carbono de los que necesita, al menos la mitad de las calorías de la dieta debería proceder de estos nutrientes, para aumentar el consumo de hidratos de carbono, hay que comer pan y en general, productos elaborados a base de trigo y otros cereales de desayuno, galletas, pasta, arroz, patatas y legumbres.

### **Hay que comer regularmente**

El cuerpo de los adolescentes necesita disponer de energía en cada instante del mismo modo que los vehículos precisan combustible para moverse. Es

necesario inculcar en nuestros jóvenes que al levantarse, después de pasar toda la noche sin comer, su nivel de energía está muy bajo de modo que conviene hacer un buen desayuno. Durante el día, si solo se realizan ingestas a la hora de la comida y de la cena, su organismo pasará también demasiadas horas sin recibir aportes energéticos. Hay que aprovechar el recreo de media mañana para comer algo (un pequeño bocadillo, fruta, yogur) y no dejar de merendar por la tarde.

### **Educación para la salud**

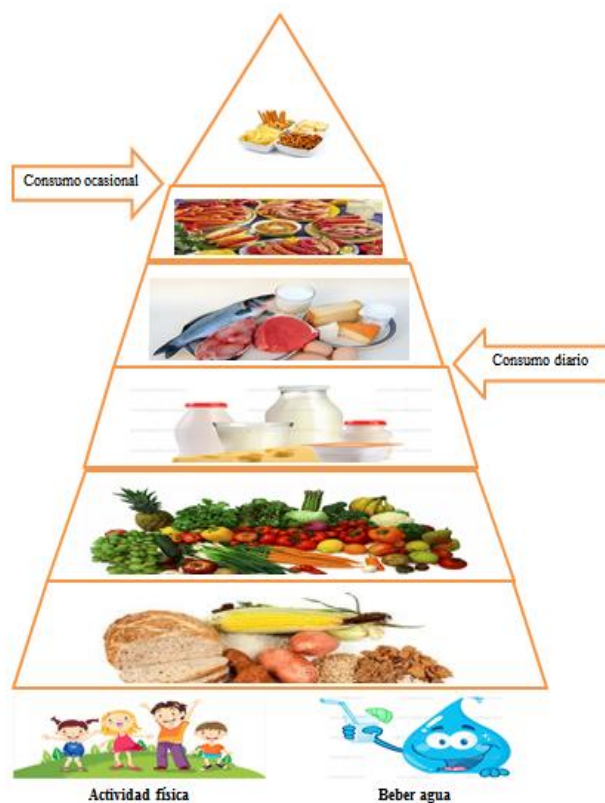
El concepto (BENNASAR V Miguel, 2012) de educación para la salud está fuertemente vinculado al de promoción de la salud, de forma que se considera a ésta como un medio para conseguirla. La práctica total de definiciones de educación para la salud hace referencia a la modificación de conocimientos y comportamientos de los individuos integrantes de la comunidad hacia unos estilos de vida saludables. La educación para la salud comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento de la población en relación con la salud y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y colectiva. La educación para la salud aborda no solamente la transmisión de información, sino también el fomento de la motivación, las habilidades personales y la autoestima, necesarias para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud. La educación para la salud incluye no sólo la información relativa a las condiciones sociales, económicas y ambientales subyacentes que influyen en la salud, sino también la que se refiere a los factores de riesgo y comportamientos de riesgo, además del uso del sistema de asistencia sanitaria. Es decir, la educación para la salud supone comunicación de información y desarrollo de habilidades personales que demuestran la viabilidad política y las posibilidades organizativas de diversas formas de actuación dirigidas a lograr cambios sociales, económicos y ambientales que favorezcan la salud (OMS, 1998). Dentro del contexto de la promoción de la salud, la salud ha sido considerada no como un estado abstracto sino como un medio para llegar a un

recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva. La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas. En este sentido, la educación para la salud, se trata de un proceso educativo dirigido fundamentalmente a potenciar, promover y educar aquellos factores que inciden directamente sobre la población en general y el ciudadano en particular. Además, la garantía de todos estos aspectos no solo pretende afectar al individuo, sino que debe implicarse también en su entorno, de manera que se evite la sola acción sobre el individuo. Esto se debe a que, aunque se modifiquen favorablemente las actitudes y conductas de las personas, todo ello no se podrá mantener si esos factores externos no son favorables a esos cambios (Tobón-Correa & García-Ospina, 2004). Está claro que esta situación, que refleja claramente la actualidad en el tema que nos ocupa, requiere de una definición que incluya los siguientes objetivos básicos de la educación para la salud:

- Facilitar a los individuos y grupos la adopción de la salud como un valor fundamental, hacerla patrimonio individual y humano.
- Modificar las situaciones causantes y/o mantenedoras de comportamientos insanos y peligrosos para la salud individual o colectiva.
- Promover la ejecución de comportamientos sanos en la población.

Objetivos y recomendaciones nutricionales: (FERNANDEZ MORALES, AGUILAR VILAS, MATEOS VEGA, & MARTINEZ PARA, 2008) por todos los motivos citados anteriormente, se necesitan unos objetivos y recomendaciones nutricionales que expresen cuáles son las ingestas deseables que pueden contribuir a un estado óptimo de nutrición y salud. Dichos objetivos y recomendaciones se basan en evidencias indirectas, por ello están sometidos a continuas revisiones y adaptaciones para hacerlos más reales y alcanzables por la mayoría de consumidores.

## Pirámide de Alimentación Saludable



### Pesos de raciones de cada grupo de alimentos y medidas caseras

Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, integral y pasta	4-6 raciones al día + formas integrales	40-60 g de pan	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo
		150-200 g de patatas	1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	> 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada
			1 plato de verdura cocida 1 tomate grande

Frutas	> 3 raciones al día	120- 200 g	1 pieza mediana,
			1 taza de cerezas, fresas, 2 rodajas de melón
aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche	1 taza de leche
		200-250 g de yogur	2 unidades de yogur
		40-60 g de queso curado	2-3 lonchas de queso
		80-125 g de queso fresco	1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada la semana. Alternar su consumo	120- 150 g	1 filete pequeño,
			1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60- 80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aproximadamente	1 vaso o 1 botellín
Cerveza o vino	Consumo opcional y moderado en	Vino: 100 ml Cerveza: 200 ml	1 vaso o 1 copa



	adultos		
Práctica de actividad física	Diario	> 30 minutos	

## **B. Rendimiento académico**

Como sabemos la educación es un hecho intencionado y, en términos de calidad de la educación, todo proceso educativo busca permanentemente mejorar el rendimiento de las y los estudiantes. En este sentido, la variable dependiente clásica en cualquier análisis que involucra la educación es el rendimiento académico, también denominado aprendizaje significativo, el cual es definido de la siguiente manera: "Del latín reddere (restituir, pagar) el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo. Es un nivel de éxito en la universidad, en el trabajo, etc.". El problema del rendimiento académico se entenderá de forma científica cuando se encuentre la relación existente entre el trabajo realizado por los profesores y los estudiantes, de un lado, y la educación (es decir, la perfección intelectual y moral lograda por éstos) de otro, al estudiar científicamente el rendimiento, es básica la consideración de los factores que intervienen en él. Por lo menos en lo que a la instrucción se refiere, existe una teoría que considera que el buen rendimiento académico se debe predominantemente a la inteligencia de tipo racional; sin embargo, lo cierto es que ni siquiera en el aspecto intelectual del rendimiento, la inteligencia es el único factor. Al analizarse el rendimiento académico, deben valorarse los factores ambientales como la familia, la sociedad, las actividades extracurriculares y el ambiente estudiantil, los cuales están ligados directamente con nuestro estudio del rendimiento académico. Además el rendimiento académico es entendido como una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación. De la misma forma, ahora desde una perspectiva propia de las y los estudiantes, se define el rendimiento como la capacidad de responder satisfactoriamente frente a estímulos educativos, susceptible de ser interpretado según objetivos o propósitos educativos pre-establecidos. Este tipo

de rendimiento académico puede ser entendido en relación con un grupo social que fija los niveles mínimos de aprobación ante un determinado grupo de conocimientos o aptitudes. Según Herrán y Villarroel (1987). El rendimiento académico se define en forma operativa y tácita afirmando que se puede comprender el rendimiento previo como el número de veces que los estudiantes han repetido uno o más cursos. En tanto Narváez (1986) sostiene que el rendimiento académico es el resultado obtenido por el individuo en determinada actividad académica. El concepto de rendimiento está ligado al de aptitud, y sería el resultado de ésta, de factores volitivos, afectivos y emocionales, además de la ejercitación. Chadwick (1979) define el rendimiento académico como la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que le posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período, año o semestre, que se sintetiza en un calificativo final (cuantitativo en la mayoría de los casos) evaluador del nivel alcanzado.

Resumiendo, el rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador. En tal sentido, el rendimiento académico se convierte en una "tabla imaginaria de medida" para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación. Sin embargo, en el rendimiento académico, intervienen muchas otras variables externas al sujeto, como la calidad del maestro, el ambiente de clase, la familia, el programa educativo, etc., y variables psicológicas o internas, como la actitud hacia la asignatura, la inteligencia, la personalidad, las actividades que realice los estudiantes, la motivación, etc. El rendimiento académico o escolar parte del presupuesto de que los alumnos son responsables de su rendimiento. En tanto que el aprovechamiento está referido, más bien, al resultado del proceso enseñanza-aprendizaje, de cuyos niveles de eficiencia son responsables tanto el que enseña como el que aprende.

## **Características del rendimiento académico**

Después de realizar un análisis comparativo de diversas definiciones del rendimiento académico, se puede concluir que hay un doble punto de vista, estático y dinámico, que encierran al sujeto de la educación como ser social. En general, el rendimiento académico es caracterizado del siguiente modo:

- a) El rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno;
- b) En su aspecto estático que comprende al producto del aprendizaje generado por las y los estudiantes y expresa una conducta de aprovechamiento;
- c) El rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración;
- d) El rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo;
- e) El rendimiento está relacionado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas, lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función al modelo social vigente.

## **El rendimiento académico en las Universidades**

En consonancia con esa caracterización y en directa relación con los propósitos de la investigación, es necesario conceptualizar el rendimiento académico. Para ello se requiere previamente considerar dos aspectos básicos del rendimiento: el proceso de aprendizaje y la evaluación de dicho aprendizaje. El proceso de aprendizaje no será abordado en este estudio. Sobre la evaluación académica hay una variedad de postulados que pueden agruparse en dos categorías: aquellos dirigidos a la consecución de un valor numérico (u otro) y aquellos encaminados a propiciar la comprensión en términos de utilizar también la evaluación como parte del aprendizaje. En el presente trabajo interesa la primera categoría, que se expresa en los calificativos universitarios. Las calificaciones son las notas o expresiones cuantitativas o cualitativas con las que se valora o mide el nivel del rendimiento académico en los estudiantes. Las calificaciones son el resultado de los exámenes o de la evaluación continua a que se ven sometidos los estudiantes. Medir o evaluar los rendimientos es una

tarea compleja que exige del docente obrar con la máxima objetividad y precisión.

En el sistema educativo ecuatoriano, en especial en las universidades, la mayor parte de las calificaciones se basan en el sistema decimal, es decir de 0 a 10. Sistema en el cual el puntaje obtenido se traduce a la categorización del logro del aprendizaje.

Rendimiento académico es la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito académico universitario, el rendimiento académico se visibiliza en las calificaciones positivas que obtiene los estudiantes. La educación es un hecho intencionado en la formación de las personas, y en términos de calidad de educación, estos procesos educativos llevan a mejorar el rendimiento académico.

El rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo. Es un nivel de éxito en la universidad, en el trabajo

### **Esquema de equivalencias de calificaciones**

A+	9.00 – 10.00	Sobresaliente
A	8.00 – 8.99	Muy Bueno
B+	7.00 – 7.99	Bueno
B	6.50 – 6.99	Regular
C	menor 6.49	Insuficiente

Para Guisella María Garbanzo Vargas Directora de la escuela de Administración Educativa de la Universidad de Costa Rica San José en la investigación titulada “Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública” (María) rendimiento académico de los estudiantes universitarios constituye un factor imprescindible y fundamental para la valoración de la calidad educativa en la enseñanza superior. El rendimiento

académico es la suma de diferentes y complejos factores que actúan en la persona que aprende, y ha sido definido con un valor atribuido al logro del estudiante en las tareas académicas. Se mide mediante las calificaciones obtenidas, con una valoración cuantitativa, cuyos resultados muestran las materias ganadas o perdidas, la deserción y el grado de éxito académico Pérez, Ramón, Sánchez (2000), Vélez van, Roa (2005). Las notas obtenidas, como un indicador que certifica el logro alcanzado, son un indicador preciso y accesible para valorar el rendimiento académico, si se asume que las notas reflejan los logros académicos en los diferentes componentes del aprendizaje, que incluyen aspectos personales, académicos y sociales Rodríguez, Fita, Torrado (2004). Cada universidad determina criterios evaluativos propios, para obtener un promedio ponderado (valoración) de las materias que cursa el estudiante, donde se toman en cuenta elementos como la cantidad de materias, el número de créditos y el valor obtenido en cada una de ellas, que generalmente se denomina “nota de aprovechamiento”. En las calificaciones como medida de los resultados de enseñanza hay que tomar en cuenta que son producto de condicionantes tanto de tipo personal del estudiante, como didácticas del docente, contextuales e institucionales, y que todos estos factores median el resultado académico final. Por sus características, hay consenso en la comunidad de especialistas de lo difícil que resulta identificar el rendimiento académico en la educación superior, debido a que es problemático y confuso identificar el rendimiento académico con las notas. De Miguel (2001 citado en Rodríguez, Fita, Torrado (2004) advierte al respecto que se debe diferenciar entre el rendimiento académico inmediato –refiriéndose a las notas–, y el mediano –refiriéndose a los logros personales y profesionales–. Latiesa (1992), citado en Rodríguez, Fita, Torrado (2004), hace una valoración más amplia del rendimiento académico, pues lo evalúa en relación con el éxito, retraso y abandono, y en un sentido más estricto por medio de las notas. La valoración del rendimiento académico no conduce a otra cosa que a la relación entre lo que se aprende y lo que se logra desde el punto de vista del aprendizaje, y se valora con una nota, cuyo resultado se desprende de la sumatoria de la nota de aprovechamiento del estudiante en las diferentes actividades académicas, a las que se sometió en un ciclo académico determinado.

## 2.4 Definición de Términos (Glosario)

**Alimentación:** proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes clases de alimentos con el objetivo de recibir nutrientes necesarios.

**Alimentación Equilibrada:** es la que mantiene a una persona en un estado óptimo de salud la cual le permite realizar con normalidad sus actividades cotidianas.

**Alimentación nutritiva:** la cual aporta la cantidad suficiente de nutrientes para el organismo.

**Altura:** dimensión vertical del cuerpo humano en su posición natural o normal.

**Antropométrica:** método para estimar la composición corporal en la cual se cuantifica mediciones y utilizamos el modelo anatómico de fracciones en 5 componentes.

**Carbohidratos:** moléculas formadas por carbono, hidrogeno y oxigeno e incluye alguna de las moléculas más relevantes en la vida de los organismo, como son la glucosa.

**Calcio mg:** elemento químico en los seres vivos, está presente en los huesos, dientes y numerosos fluidos corporales.

**Desayuno:** alimento que usualmente se toma a primera hora del día, es decir por la mañana.

**Dieta:** control de la cantidad y tipo de alimentos que toma una persona o animal, generalmente con un fin específico.

**Dieta equilibrada:** es la que aporta una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para tener una salud óptima.

**Evaluación:** valoración de conocimientos, actitudes y rendimiento de un individuo o servicio.

**Frutas:** órgano procedente de la flor o de partes de ella que contiene a las semillas hasta que estas maduran la cual contribuye a sedimentarlas.

**Fibra (g/día):** filamento que entra en la composición de tejidos orgánicos animales o vegetales que presenta en su textura algunos minerales.

**Grasa:** sustancia orgánica que se encuentra en el tejido adiposo y en otras partes del cuerpo de los animales o en los vegetales, especialmente en las semillas de ciertas plantas.

**Grasa saturadas:** consistentes en triglicéridos que contienen solo ácidos grasos saturados

**Grasa poliinsaturadas:** es una de las grasas saludables, junto con la gras mono insaturada.

**Grasa mono insaturadas:** son ácidos grasos con beneficios nutricionales interesantes en la prevención de las enfermedades cardiovasculares.

**Hábitos Alimenticios:** Se denomina hábito a toda conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático.

**Hidratos de carbono:** Molécula orgánica compuesta por carbono, hidrógeno y oxígeno. Los hidratos de carbono o glúcidos se caracterizan por ser solubles en agua.

**Índice de masa corporal:** índice entre peso y altura, generalmente utilizado para clasificar el peso insuficiente, peso excesivo y la obesidad en los adultos.

**Micronutriente:** son las vitaminas y los minerales que se consumen en cantidades relativamente menores imprescindibles para las funciones orgánicas.

**Macronutrientes:** nutrientes que aportan calorías, son sustancias necesarias para el crecimiento, el metabolismo y otras funciones.

**Musculo:** masa de tejido compuesto de fibra que mediante la contracción y relajación sirve para producir el movimiento en el hombre o los animales.

**Magnesio:** es un metal alcalino de color blanco plateado, maleable y ligero que existe en la naturaleza solamente en combinación química con otros elementos.

**Nutrición:** conjunto de procesos, hábitos, relacionados con la alimentación humana.

**Niacina mg:** vitamina hidrosoluble es decir soluble en agua actúa en el metabolismo celular como grupo de coenzimas o precursor de ellas.

**Peso:** medida de esta propiedad de los cuerpos.

**Proteína:** sustancia química que forma parte de la estructura de las membranas celulares y es el constituyente esencial de las células vivas.

**Requerimientos Alimenticios:** es la cantidad promedio de un nutriente que necesita el organismo sano para realizar adecuadamente sus funciones.

**Redimiendo Intelectual:** está asociado a la mejor circulación y oxigenación ya que el cerebro también respira, al mejorar además el estado de ánimo, la capacidad para aprender, registrar información, memorizar.

**Rendimiento académico:** hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario.

**Verduras:** son hortalizas cuyo color predominante es el verde, el uso popular suele extender su significado a otras partes comestibles de las plantas hojas y tallos.

**Vitaminas:** compuestos heterogéneos imprescindibles para la vida, que al



ingerirlos de forma equilibrada y en dosis esenciales promueven el correcto funcionamiento fisiológico.

**Vitamina A:** liposolubles que se almacena en el hígado, hay dos tipos diferentes de vitamina A que se encuentra en la alimentación.

**Vitamina B1:** también conocida como tiamina, es una vitamina B hidrosoluble que está presente en el cuerpo como tiamina y como diversas formas fosforadas.

**Vitamina B6:** hidrosoluble se disuelve en agua por lo que el cuerpo no las almacena, las cantidades sobrantes de la vitamina salen del cuerpo a través de la orina.

**Vitamina B12:** esencial para el funcionamiento normal del cerebro del sistema nervioso, y para la formación de la sangre y de varias proteínas.

**Vitamina D:** hidrosoluble esencial para mantener el equilibrio mineral del cuerpo.

**Zinc:** es un metal del grupo de los elementos de transición, de color blanco azulado, de brillo intenso de estructura laminosa.

## 2.5 Hipótesis.

Los hábitos alimenticios se relacionan directamente con rendimiento académico de las y los estudiantes de la carrera de enfermería de la UEB.

## 2.6 Sistemas de Variables

<b>Variable Independiente</b>	<b>Descriptor</b>	<b>Variable dependiente</b>	<b>Descriptor</b>
Hábitos alimenticios	Son los hábitos de la forma de alimentación adquiridos a lo largo de la vida y que influyen en la alimentación	Rendimiento académico	Apreciación de las capacidades del estudiante, que demuestra lo que está aprendiendo a lo largo del proceso académico de formación. Supone la capacidad de los estudiantes para responder a estímulos educativos
<b>Variables de Interés</b>	<b>Descriptor</b>	<b>Variable de interés</b>	<b>Descriptor</b>
Hábitos y formas de alimentación	Se refiere a las formas de la alimentación por los cuatro grupos. La estimación de los hábitos que incidan desfavorable en las personas.	Rendimiento académico o escolar	Analiza las calificaciones por sexo. La estimación se lo realiza según los niveles cualitativos
Consumo de Alimentos nutritivos	Se refiere al tipo de alimento. La estimación para resultados se		

	considerar la ingesta de comida chátara y bebidas no naturales		
Estado nutricional	Analiza la característica antropométrica de las personas. La estimación en los resultados el peso, talla ICM		

### OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

Variable	Definición	Dimensión	Indicadores	Escala	Técnicas
Hábitos alimenticios	Son los hábitos de la forma de alimentación adquiridos a lo largo de la vida y que influyen en la alimentación	Horas de las comidas	Desayuno y Hora	Si /No	Encuesta
			Almuerzo y Hora		
			Merienda y Hora		
		Cantidad de alimentos	Frecuencia en la ingesta de alimentos	a) cinco, b) cuatro c) tres d) dos d) una	
		Tipo de alimentos	Cereales, tubérculos, harinas, fideos pan	1 vez por semana 2 veces por semana 3 veces por semana	
			Vitaminas	Diario	
Minerales	Aproxima. 1 veces por mes				
Verdura, Frutas					
Proteínas					
Lácteos, carnes, pescado huevos, leguminosas					

			Grasa azúcares, postres, golosinas y gaseosas		
Estado Nutricional	Procesos biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos para el funcionamiento del cuerpo, el desarrollo y mantenimiento de las funciones vitales	Situación nutricional relacionada con el peso, talla y ICM	Índice de masa corporal	<19 bajo peso 19 a 25 normal 25 a 30 sobre peso > 30 Obesidad	Observación
Consumo de Alimentos no nutritivos	Ingesta de productos que no tiene ningún valor nutricional, contiene altos niveles de grasa, azúcares, sal condimentos	Comida Chatarra	Papas fritas, Hamburguesas, Hot Dogs, Snacks (comidas en funda)	Si/No	Encuesta
		bebidas endulzadas	Líquidos	a) colas b) jugos de embace c) Jugos en polvo d) jugos naturales e) agua	

		Consumo de dulces	Postres endulzantes	1 ves por semana 2 veces por semana 3 veces por semana Diario Aproximadamente. 1 veces por mes	
<b>Variable</b>	<b>Definición</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Escala</b>	<b>Técnicas</b>
Rendimiento Académico	Medida de las capacidades del alumno, que demuestra lo que está aprendiendo a lo largo del proceso académico de formación. Supone la capacidad de los estudiantes para responder a estímulos educativos	Sexo	Características fenotípicas de una persona	Hombre/Mujer	análisis de registros
		Calificaciones	Escala de nota	>9 sobresaliente 8 a9 Muy bueno 7a8 Buena 6a7 regular <6 insuficiente	Análisis de registros
		Jornada estudiantil	Consideración del horario adecuado para los estudios	de7:00am a 12:00pm. 14:00pm a 19:00pm.	

## **CAPÍTULO 3: MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1. Nivel de Investigación**

#### **3.1.1 Tipo de investigación**

Para realizar el presente trabajo investigativo se estableció la investigación aplicada, la misma que permitió analizar la relación entre la variable hábitos alimenticios y el rendimiento académico.

**Por el propósito.-** Observacional esta nos permitió determinar los parámetros que se evaluó en cada una de las variables sin llegar a manipular ni cambiar las variables para determinar los resultados

**Por el nivel.**

**Explicativa** ya que el estudio nos llevó mediante un diagnóstico a caracterizar la situación de los hábitos alimenticios de las y los estudiantes del quinto y sexto ciclo de la carrera de Enfermería de la UEB, generando una visión general de tipo aproximativo respecto a las consecuencias en el rendimiento académico

**Descriptiva:** Porque nos permite analizar los aspectos negativos de los hábitos alimenticios y su relación con el rendimiento académico.

**Por el lugar de los hechos**

**De campo y documental** Permite tomar los datos de fuentes primarias mediante encuestas a las y los estudiantes del quinto y sexto ciclo de la carrera de Enfermería de la UEB, con una revisión de los registros de las calificaciones de los mismos estudiantes.

**Por el origen.**

**Bibliográfica** El trabajo se sustenta en la investigación bibliográfica con base en libros, textos, folletos, revistas educativas lo que permitió realizar la problematización y el marco teórico.

### **3.2.2 Nivel de Investigación**

Utilizaremos los siguientes métodos:

#### **Método científico.**

Es el método de estudio sistemático que incluye las técnicas de la encuesta, reglas para el razonamiento y la predicción de ideas sobre la experimentación planificada y los modos de comunicar los resultados obtenidos.

#### **Método deductivo.**

Partiendo de los conceptos de hábitos de estudio y rendimiento académico, se lleva a conocimiento particulares, se presentan las definiciones, principios formulas, de los cuales se extraen las respectivas conclusiones. Se considerado este método en el trabajo investigativo, puesto que apoyó al desarrollo de la metodología activa de la investigación.

#### **Método inductivo.**

De los datos particulares, de la encuesta permite analizar y realizar la interpretación para descubrir el principio general que lo rige, es decir que luego de haber aplicado las encuestas se determinará qué es lo primordial a realizar para mejorar el rendimiento académico.



## **Método investigación-acción.**

Este método es de mucha importancia ya que, se lo aplicó desde el inicio de la investigación, mediante el planteamiento del problema hasta el análisis de datos, conclusiones, recomendaciones. Además con la aplicación de este método se logró que la investigación sea participativa-activa tanto de los investigadores como de los estudiantes a través de la ejecución de las diferentes actividades.

### **3 2. Diseño**

El diseño de investigación de carácter **transversal** debido a que se realizó en el periodo determinado abril septiembre de 2015.

### **3.3 Población y Muestra**

La población de estudio son 109 estudiantes del quinto y sexto ciclo de la escuela de Enfermería de la UEB.

La muestra corresponde a 85 estudiantes de la escuela de Enfermería

$$n = \frac{N}{e^2 (N-1) + 1} = \frac{109}{0,025 (108) + 1} = \frac{108}{1,27} = 85$$

$$N = 109$$

$$N-1 = 108$$

$$e = 5\%$$

$$e^2 = 0,0025$$

### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.4.1 Las técnicas de investigación**

Observación; Una revisión de las calificaciones de los sujetos de la investigación. Guía de análisis documental: La medición de talla, peso y IMC. Encuesta: Aplicada a los 85 sujetos de la investigación mediana la aplicación de una encuesta

#### **3.4.2 Instrumentos**

Los instrumentos aplicados en esta investigación según las técnicas son:

Observación: ficha de observación

Guía de análisis documental: matriz de sistematización

Encuesta: cuestionaría aplicado

### **3.5 Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos**

#### **3.5.1 Técnicas de recolección de datos**

- Para el análisis de los hábitos alimenticios se realizó mediante la observación y la generación de datos mediante encuestas.
- Para la estimación de la incidencia en el rendimiento académico los datos se tomaron del récor estudiantil así como las medidas antropométricas

#### **3.5.2 Técnica de procedimientos, análisis y presentación de resultados**

Para interpretar los datos obtenidos con los instrumentos de recogida de datos, se realizarán los análisis relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico, para responder a los objetivos e hipótesis planteados, utilizando EXCEL, sistematizando en tablas y visibilizado en gráficos, determinando resultados y conclusiones y recomendaciones

## Análisis de datos

### Cuadro N° 1

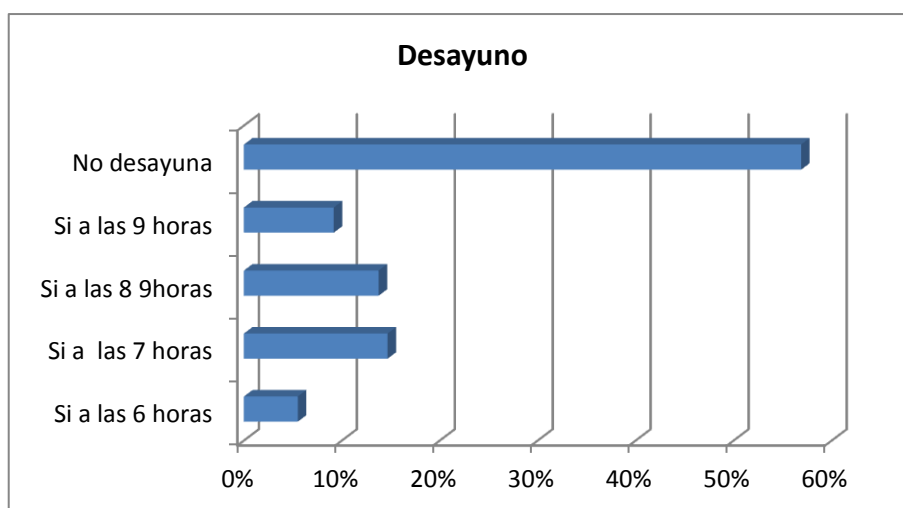
#### Horario de desayuno

Horario de alternativa de desayuno	ni	%
Si a las 6 horas	5	6%
Si a las 7 horas	13	15%
Si a las 8 9horas	12	14%
Si a las 9 horas	8	9%
No desayuna	47	55%
Total	85	100%

Fuente; Encuesta aplicada a los y las estudiantes del quinto y Sexto Ciclo de la Escuela de Enfermería –UEB

Elaborado Por Jessica Andaluz y Marilyn Ledesma

### GRAFICO N° 1



**Análisis e interpretación:** Como se observa en el cuadro y el gráfico un mayor porcentaje que representa el 55% no desayuna, y el grupo restante desayuna entre las seis y nueve horas. Esta actitud de no desayunar es un factor negativo para el rendimiento físico e intelectual en las y los estudiantes del quinto y sexto ciclo de la escuela de Enfermería ya que este tipo de comida es considerado como la más importante para las actividades diarias a lo largo del día, los problemas más comunes pueden ser a nivel gastro-intestinal.

## Cuadro N° 2

### Horario de almuerzo

Horario de Alternativa del almuerzo	ni	%
Si a las 12 horas	52	61%
Si a las 13 horas	5	6%
Si a las 14 horas	2	2%
Si a las 15 horas	4	5%
No almuerza	22	26%
Total	85	100%

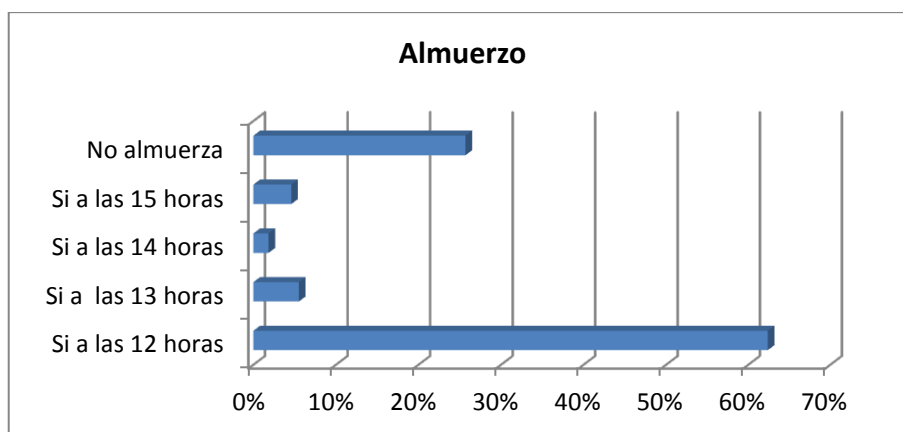
Fuente; Encuesta aplicada a los y las estudiantes del quinto y Sexto

Ciclo de la Escuela de Enfermería –UEB

Elaborado Por Jessica Andaluz y Marilyn Ledesma

## GRAFICO N° 2

### Horario del almuerzo



**Análisis e interpretación:** Según lo demuestra la investigación realizada se observa que el 26% no almuerzan y el 13% si lo hace en diferentes horas siendo el más representativo el 61% que almuerza a las 12 horas. Esta actitud de no almorzar prevalece en aquellos estudiantes que se movilizan diariamente de distancias lejanas a la UEB, siendo un factor negativo para el rendimiento físico e intelectual en las y los estudiantes ya que este tipo de comida es considerado como la segunda más importante para las actividades diarias, provoca trastornos metabólicos que se reflejan en el peso, a través de la pérdida o aumento de peso.

### Cuadro N° 3

#### Horario de merienda

Horario de Alternativa de la merienda	ni	%
Si a las 18 horas	3	4%
Si a las 19 horas	5	6%
Si a las 20 horas	30	35%
Si a las 21 horas	12	14%
No merienda	35	41%
Total	85	100%

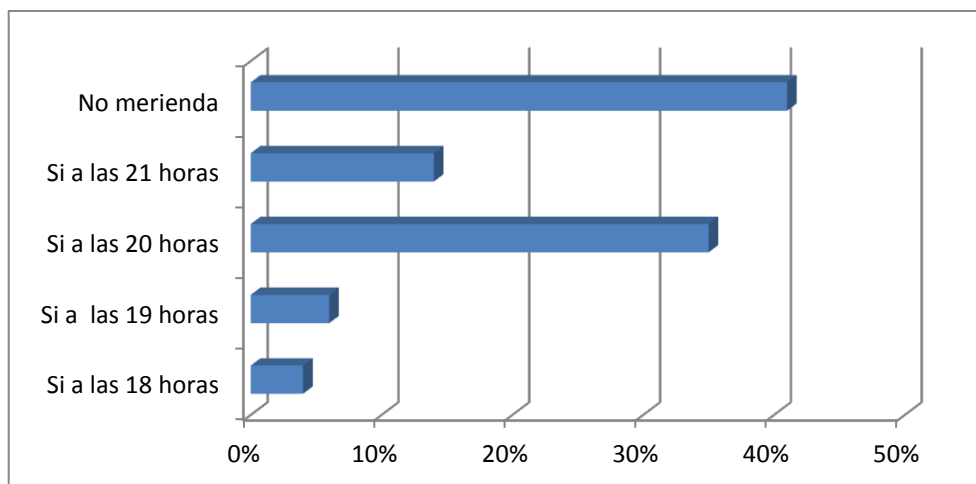
Fuente; Encuesta aplicada a los y las estudiantes del quinto y Sexto

Ciclo de la Escuela de Enfermería –UEB

Elaborado Por Jessica Andaluz y Marilyn Ledesma

### GRAFICO N° 3

#### Horario de la merienda



**Análisis e interpretación:** Según el análisis realizado se observa el 41% no merienda, esta actitud hace q nuestro cuerpo permanezca mucho tiempo sin alimento provocando retención de nutrientes convirtiéndolos en grasa para reserva de energía y el 24% si lo hace en variadas horas y con un énfasis significativo del 35% que lo hacen a las veinte horas. Esta actitud no se lo considera negativo para la salud de las y los estudiantes, porque está dentro del horario adecuado para la merienda, en esta comida debemos ingerir pocas calorías porque no se requiere de mucha energía.

#### Cuadro N° 4

Número de comidas en el día

Alternativa de número de comidas al día	ni	%
a) cinco	2	2%
b) cuatro	5	6%
c) tres	31	36%
d) dos	46	54%
e) una	1	1%
Total	85	100%

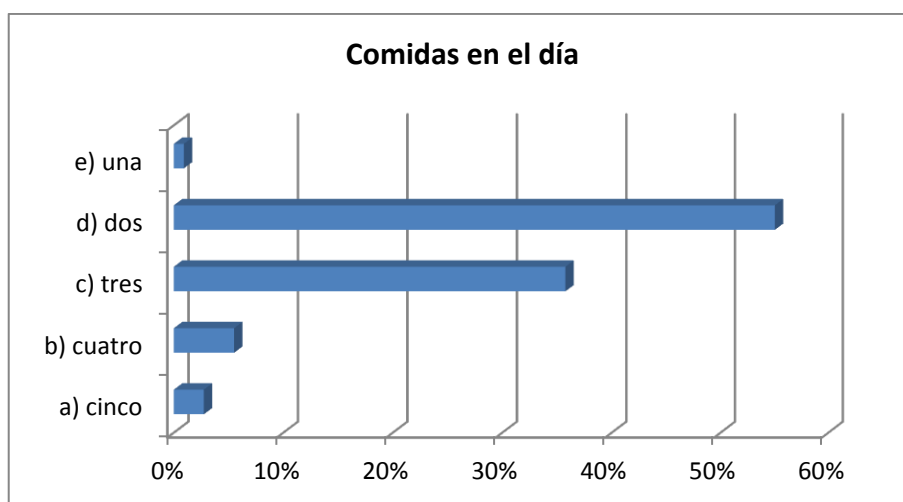
Fuente; Encuesta aplicada a los y las estudiantes del quinto y Sexto

Ciclo de la Escuela de Enfermería –UEB

Elaborado Por Jessica Andaluz y Marilyn Ledesma

#### GRAFICO N° 4

Número de comidas al día



**Análisis e interpretación:** Según el cuadro y el gráfico se determina que el 56% de estudiantes consumen dos comidas o una en el día y un 45% consumen tres, cuatro o cinco veces al día. Esta actitud de ingerir menos de tres comidas al día muestra un inadecuado hábito alimenticio que incide en lo físico e intelectual, porque el cuerpo no recibe los nutrientes necesarios para aporte de energía en el desempeño de actividades, algunos autores recomiendan cinco comidas en el día: desayuno, almuerzo, merienda y entre comidas.

### Cuadro N° 5

Número de veces que recibe carbohidratos el organismo

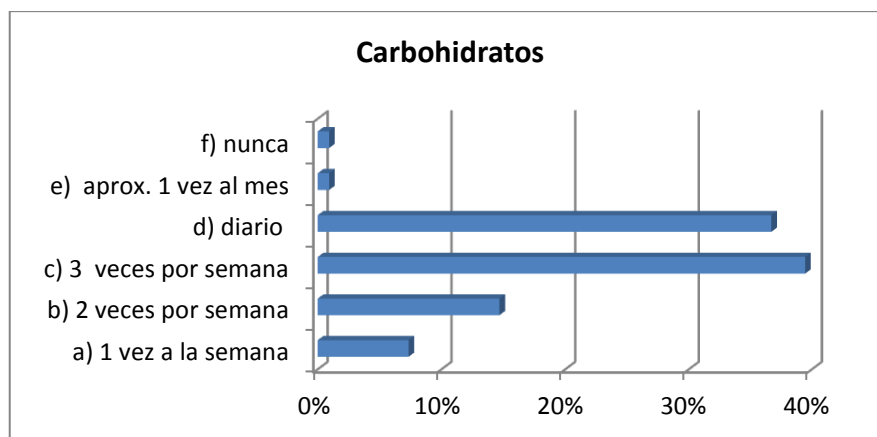
Alternativa Alimentos que contiene carbohidratos	ni	%
a) 1 vez a la semana	6	8%
b) 2 veces por semana	13	15%
c) 3 veces por semana	33	39%
d) diario	31	36%
e) aprox. 1 vez al mes	1	1%
f) nunca	1	1%
Total	85	100%

Fuente; Encuesta aplicada a los y las estudiantes del quinto y Sexto Ciclo de la Escuela de Enfermería –UEB

Elaborado Por Jessica Andaluz y Marilyn Ledesma

### GRAFICO N° 5

Carbohidratos que recibe el organismo



**Análisis e interpretación:** En los resultados obtenidos se observa que el 63% de estudiantes, consumen una vez por semana alimentos ricos en carbohidratos, esta actitud demuestra un inadecuado hábito alimenticio porque es elemental que ingirieran carbohidratos diariamente para un buen estado físico y desarrollo intelectual. Mientras que el 37% ingiere diariamente carbohidratos lo cual es favorable para su aporte de energía diario en el desempeño de actividades en proporciones adecuadas, ya que esto genera energía en las células del cuerpo.

### Cuadro N° 6

#### Vitaminas que recibe el organismo

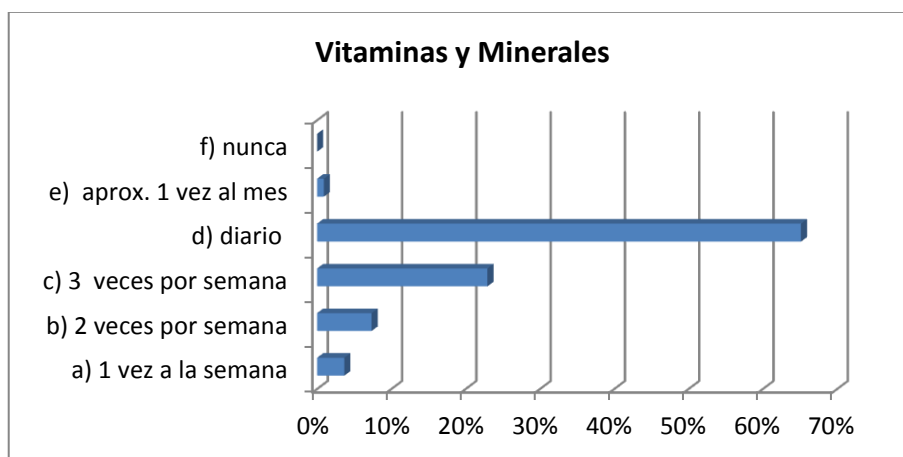
Alternativa productos que contiene vitaminas y minerales	ni	%
a) 1 vez a la semana	3	4%
b) 2 veces por semana	6	6%
c) 3 veces por semana	20	24%
d) diario	55	65%
e) aprox. 1 vez al mes	1	1%
f) nunca	0	0%
Total	85	100%

Fuente; Encuesta aplicada a los y las estudiantes del quinto y Sexto Ciclo de la Escuela de Enfermería –UEB

Elaborado Por Jessica Andaluz y Marilyn Ledesma

### GRAFICO N° 6

#### Vitaminas que recibe el organismo



**Análisis e interpretación:** De la tabla y el gráfico establecido el 35% de estudiantes consumen frutas y vegetales ocasionalmente, mientras que el 65% diariamente. Esta actitud manifiesta que los estudiantes han consolidado el hábito alimenticio, ya que es elemental que ingieran diariamente vitaminas y minerales porque esto incide en el funcionamiento fisiológico y equilibrio mineral del cuerpo humano.



### Cuadro N° 7

#### Proteínas que recibe el organismo

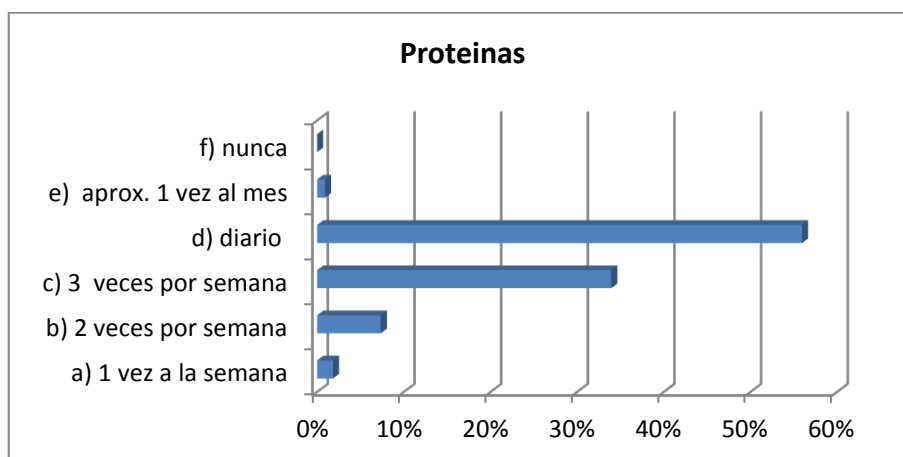
Alternativa de consumo de alimentos que contiene proteínas	ni	%
a) 1 vez a la semana	2	2%
b) 2 veces por semana	6	8%
c) 3 veces por semana	29	34%
d) diario	47	55%
e) aprox. 1 vez al mes	1	1%
f) nunca	0	0%
Total	85	100%

Fuente; Encuesta aplicada a los y las estudiantes del quinto y Sexto  
Ciclo de la Escuela de Enfermería –UEB

Elaborado Por Jessica Andaluz y Marilyn Ledesma

### GRAFICO N° 7

#### Proteínas que recibe el organismo



**Análisis e interpretación:** Según el cuadro y el gráfico se visualiza que el 11% de estudiantes consumen alimentos ricos en proteínas lo hacen de una a dos veces por semana, y un 89% ingieren tres veces por semana o diariamente. Esto demuestra un hábito alimenticio favorable ya que las proteínas ayudan a la regeneración de células en el organismo reparando los tejidos con normalidad.

### Cuadro N° 8

#### Grasas y azucares que recibe el organismo

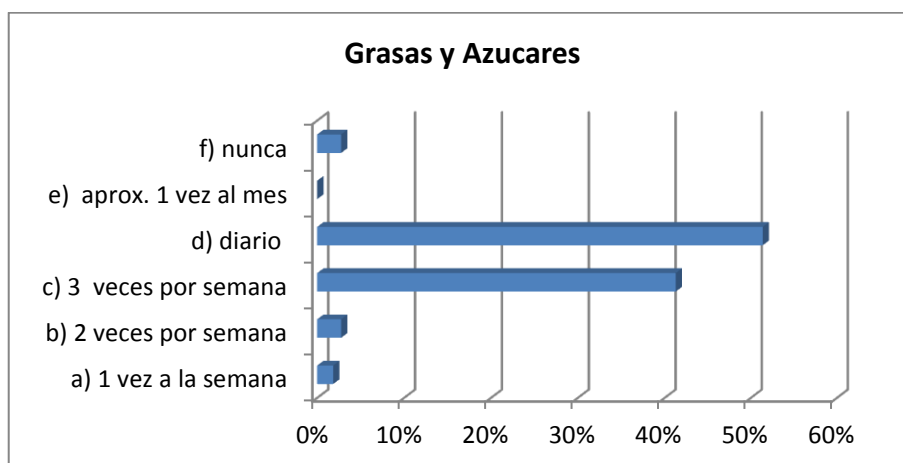
Alternativa del consumo de productos que contiene grasa	ni	%
a) 1 vez a la semana	2	2%
b) 2 veces por semana	3	4%
c) 3 veces por semana	35	41%
d) diario	43	51%
e) aprox. 1 vez al mes	0	0%
f) nunca	2	2%
Total	85	100%

Fuente; Encuesta aplicada a los y las estudiantes del quinto y Sexto Ciclo de la Escuela de Enfermería –UEB

Elaborado Por Jessica Andaluz y Marilyn Ledesma

### GRAFICO N° 8

#### Grasas y azucares que recibe el organismo



**Análisis e interpretación:** se demuestra claramente en la encuesta realizada que la gran mayoría de estudiantes del quinto y sexto ciclo de la carrera de enfermería el 92% ingieren diariamente alimentos que contienen demasiada grasa. Que pueden causar enfermedades tales como: obesidad, colesterol elevado y enfermedades crónico-degenerativas, que perjudican a la capacidad física e intelectual.

### Cuadro N° 9

#### Hábitos de ingerir comida Chatarra

Alternativa de hábitos de ingerir comida chatarra	ni	%
a) 1 vez a la semana	4	5%
b) 2 veces por semana	15	18%
c) 3 veces por semana	51	60%
d) diario	14	16%
e) aprox. 1 vez al mes	0	0%
f) nunca	1	1%
Total	85	100%

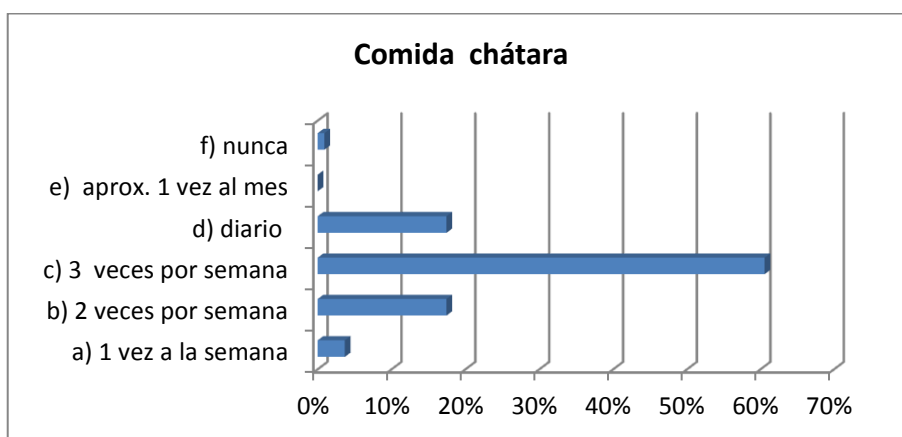
Fuente; Encuesta aplicada a los y las estudiantes del quinto y Sexto

Ciclo de la Escuela de Enfermería –UEB

Elaborado Por Jessica Andaluz y Marilyn Ledesma

### GRAFICO N° 9

#### Hábitos de ingerir comida Chatarra



**Análisis e interpretación:** El cuadro y el gráfico indican el 76% de estudiantes ingieren comida chatarra, según algunos autores esta actitud demuestra un inadecuado hábito alimenticio ya que ocasiona mayor esfuerzo en el metabolismo produciendo un retardo en el desdoblamiento de grasas y calorías en el organismo, esto se puede evitar disminuyendo el consumo de este tipo de alimentación rápida y así evitar enfermedades crónicas como: diabetes, HTA, alteración de colesterol y triglicéridos, cardiopatías, obesidad.

### Cuadro N° 10

Tipo de bebidas que ingiere

Alternativa del tipo de bebidas que ingiere	ni	%
a) colas	36	42%
b) jugos de embace	14	16%
c) Jugos en polvo	15	18%
d) jugos naturales	9	11%
e) agua	11	13%
Total	85	100%

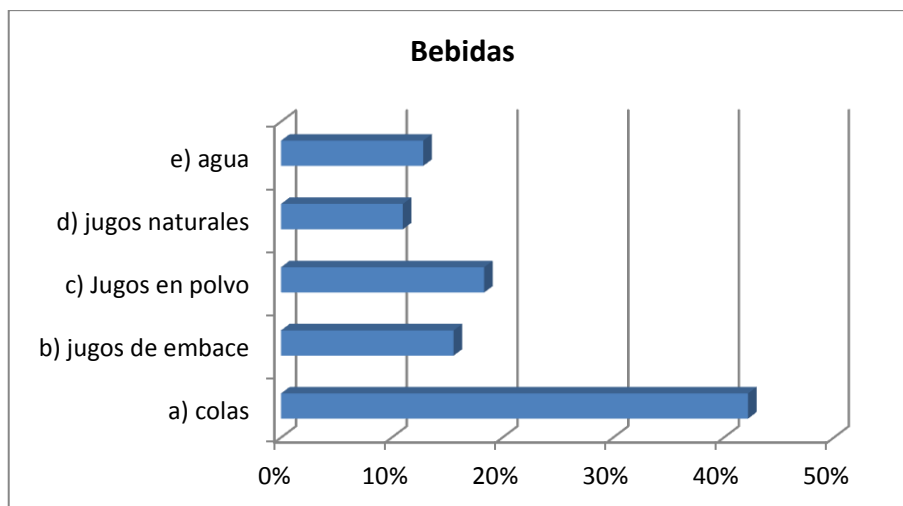
Fuente; Encuesta aplicada a los y las estudiantes del quinto y Sexto

Ciclo de la Escuela de Enfermería –UEB

Elaborado Por Jessica Andaluz y Marilyn Ledesma

### GRAFICO N° 10

Tipo de bebidas que ingiere



**Análisis e interpretación:** Los datos generados en la encuesta se observa que el 76% de estudiantes beben gaseosas y otro tipo de bebidas con perseverantes y colorantes, este tipo de hábito es dañino para las y los estudiantes ocasionándoles enfermedades a temprana edad como: diabetes, gastritis, descalcificación los huesos mientras que el 24% protegen su salud bebiendo agua y jugos naturales, previniendo las consecuencias antes mencionadas.

### Cuadro N° 11

#### Hábito de consumo de dulces

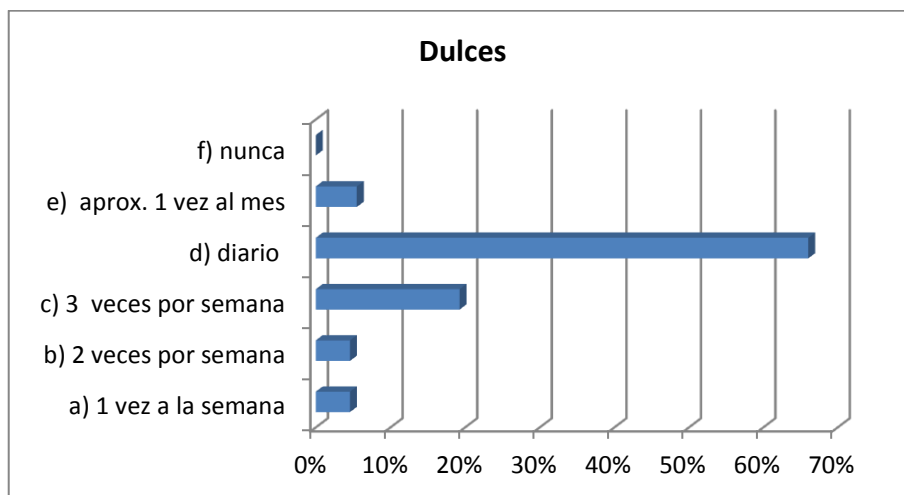
Alternativa de hábitos de consumo de dulces	ni	%
a) 1 vez a la semana	4	5%
b) 2 veces por semana	4	5%
c) 3 veces por semana	16	19%
d) diario	57	66%
e) aprox. 1 vez al mes	5	5%
f) nunca	0	0%
Total	86	100%

Fuente; Encuesta aplicada a los y las estudiantes del quinto y Sexto Ciclo de la Escuela de Enfermería –UEB

Elaborado Por Jessica Andaluz y Marilyn Ledesma

### GRAFICO N° 11

#### Hábito de consumo de dulces



**Análisis e interpretación:** En el análisis de la encuesta realizada a las y los estudiantes sobre el consumo de dulces se observa que el 90 % lo hace diariamente, según la OMS el consumo de dulces excesivo genera cansancio mental, afectando el rendimiento académico y la energía durante el día, además conlleva a enfermedades como: diabetes, caries dentales, enfermedades del corazón en casos graves infartos y accidentes cerebro vasculares.

### Cuadro N° 12

Relación de los hábitos alimenticios con el rendimiento académico

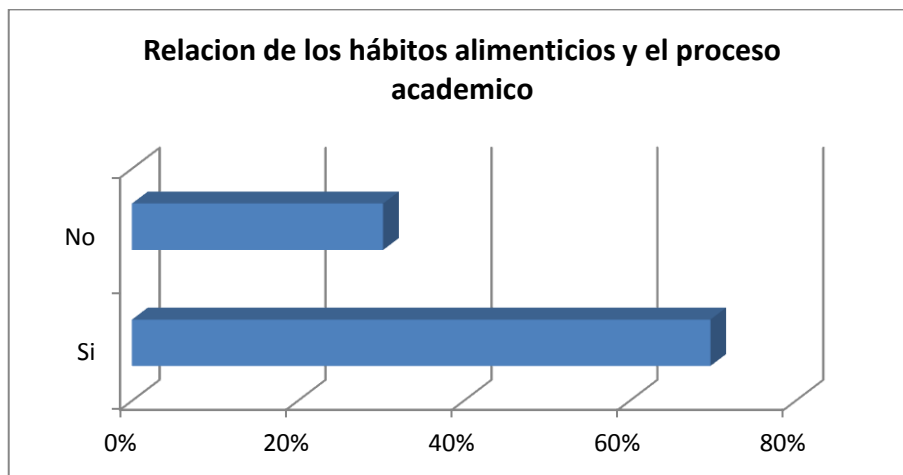
Alternativa de Relación de los hábitos alimenticios con el rendimiento académico	Ni	%
Si	60	71%
No	25	29%
Total	85	100%

Fuente; Encuesta aplicada a los y las estudiantes del quinto y Sexto Ciclo de la Escuela de Enfermería –UEB

Elaborado Por Jessica Andaluz y Marilyn Ledesma

### GRAFICO N° 12

Relación de los hábitos alimenticios con el rendimiento académico



**Análisis e interpretación:** Los datos generados en el cuadro y el gráfico se observa el 71% estudiantes consideran que existe una relación directa entre los hábitos alimenticios con el rendimiento académico, mientras que el 29% indica que no existen relación directa. Esto indica que se debe mejorar los hábitos alimenticios en los estudiantes de la escuela de enfermería de la UEB. Consideran que los factores que influyen es: 1. Alimentación inadecuada, 2. Económicos, 3. Sedentarismo sobre peso, 4. Disponibilidad de tiempo, 5. Sueño, 6. Debilidad, 7. Comida chatarra, 8. Actitud de los docentes.

### CUADRO N° 13

#### Calificaciones

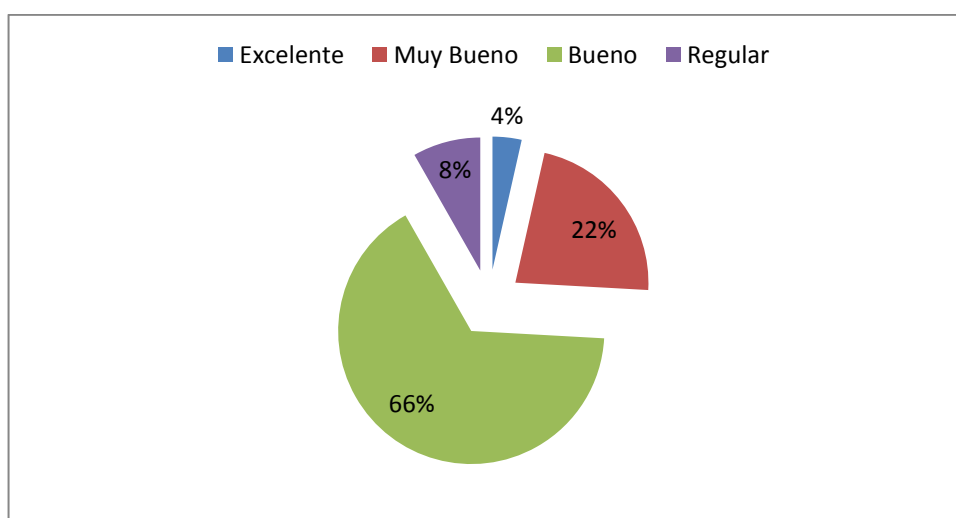
Parámetro Cualitativo	ni	%
Excelente	3	4%
Muy Bueno	19	22%
Bueno	56	66%
Regular	7	8%
TOTAL	85	100%

Fuente; Datos tomados del libro de calificaciones de la escuela de Enfermería de los y las estudiantes del quinto y Sexto Ciclo de la Escuela de Enfermería –UEB

Elaborado Por Jessica Andaluz y Marilyn Ledesma

### GRAFICO N° 13

#### Calificaciones



**Análisis e interpretación:** Según el cuadro y el gráfico se observa el record estudiantil, el 8% en el parámetro regular y el 92% de bueno a excelente. En lo que se refiere a calificaciones, con esto no refleja que hay un excelente hábito alimenticio ya que en la encuesta realizada a las y los estudiantes hay algunos malos hábitos de alimentación, cada estudiante se esfuerza por ser el mejor ya que puede tener un buen hábito alimenticio o no.

### Cuadro N° 14

#### Horario académico

Horario académico	ni	%
a) de 7 a 13 horas	20	23%
b) de 13 a 19 horas	61	72%
c) mañana y tarde	4	5%
TOTAL	85	100%

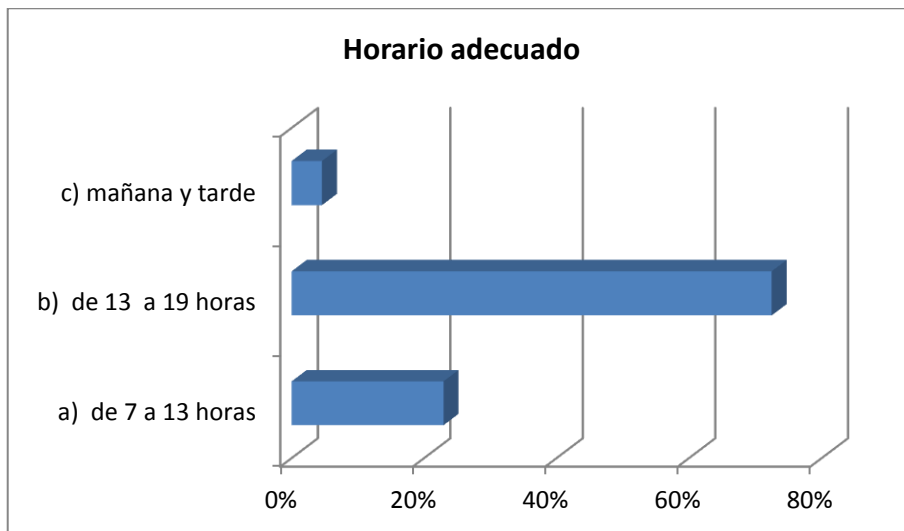
Fuente; Encuesta aplicada a los y las estudiantes del quinto y Sexto

Ciclo de la Escuela de Enfermería –UEB

Elaborado Por Jessica Andaluz y Marilyn Ledesma

### GRAFICO N° 15

#### Horario Académico



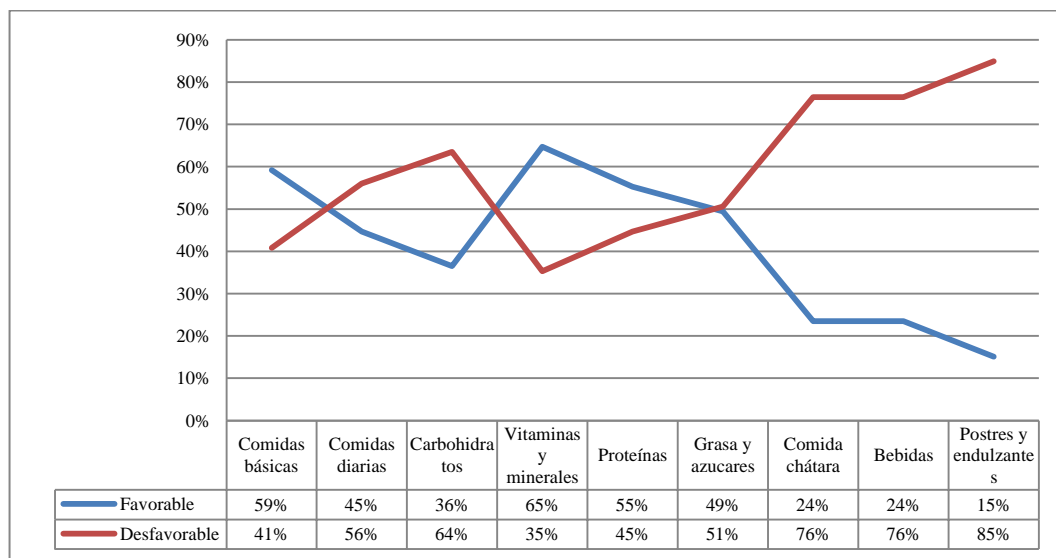
**Análisis e interpretación:** Consultado a las y los estudiantes sobre el horario más adecuado responden que el más adecuado según las condiciones de la gestión en la facultad sería de 13 a 19 horas.



## CAPITULO 4: RESULTADOS O LOGROS ALCANZADOS SEGÚN LOS OBJETIVOS PLANTEADOS

### 4.1 Resultados según objetivo 1

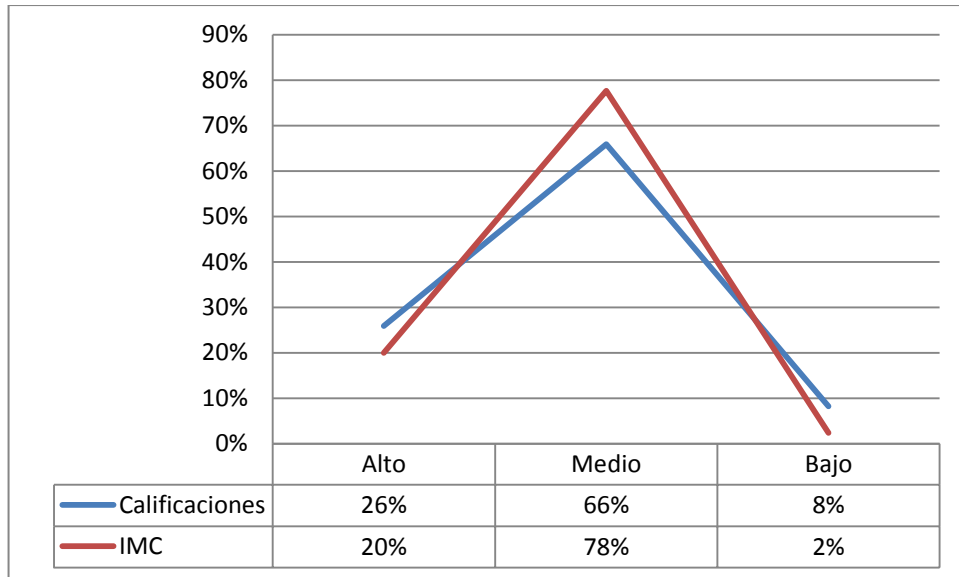
#### Resultado 1.1 Hábitos alimenticios



Los factores que inciden desfavorablemente en los hábitos alimenticios son el 41% no ingieren las tres comidas básicas, el 56% ingieren únicamente comidas diarias. Del grupo de alimentos el 64% no consume la proporción normal de carbohidratos, 35 % no consumen los niveles adecuados de vitaminas y minerales, el 45% no consume cantidades adecuadas de productos ricos en proteínas, el 51% ingieren productos altos en grasas y azúcares, el 76% consume comida chátara, el 76% consume gaseosas y 85% consume postres. Estos resultados confirman que los y las estudiantes de la escuela de Enfermería de la UEB tienen inadecuados hábitos alimenticios, sin embargo el 92% tienen un rendimiento académico de excelente a bueno pese a los malos hábitos alimenticios.

## 4.2 Resultados según objetivo 2

### Resultado 1.1 Rendimiento académico



En referente al rendimiento académico, el 66% se ubica en el estadígrafo, bueno que es un término medio. La relación entre peso y talla es el 78% de estudiantes nos indica que su índice de masa corporal es normal. Estos dos estadígrafos demuestran que el rendimiento académico incide en un cierto porcentaje de 8% y en los hábitos alimenticios incide un 2%.

### 4.3 Estrategia de cambio

Sistematizar y socialización de los resultados como proceso de educación saludable que incide en el rendimiento académico que incide en el rendimiento académico en las y los estudiantes del quinto y sexto ciclo de la carrera de enfermería de la UEB.

Se comprobó que el rendimiento académico va de la mano con los hábitos alimenticios por lo que hace necesario aplicar estrategias a motivación a un cambio en los hábitos alimenticios

Una socialización sobre cuáles son los alimentos que se deben consumir en el día ya que es necesario consumir las 5 comidas del día que son desayuno, almuerzo, merienda, y entre comidas ciertos refrigerios que favorezcan a la nutrición de nuestro cuerpo para aportes de energía, nutrientes.

Según las encuestas realizadas la mayoría de estudiantes optan por un horario de clases adecuado es decir a partir de las 13 horas a 19 horas.

Grupo de alimentos	Frecuencia Recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, integral y pasta	4-6 raciones al día + formas integrales	40-60 g de pan 150-200 g de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	> 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
Frutas	> 3 raciones al día	120- 200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas, 2 rodajas de melón

aceite de oliva	3-6 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
Leche y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur	1 taza de leche 2 unidades de yogur
		40-60 g de queso curado	2-3 lonchas de queso
		80-125 g de queso fresco	1 porción individual
Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos	3-4 raciones de cada la semana. Alternar su consumo	120- 150 g	1 filete pequeño,
			1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres	2-4 raciones a la semana	60- 80 g	1 plato normal individual
Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado		
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado		
Mantequilla, margarina y bollería	Ocasional y moderado		
Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml aproximadamente	1 vaso o 1 botellín
Cerveza o vino	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 ml	1 vaso o 1 copa
		Cerveza: 200 ml	
Practica de actividad física	Diario	> 30 minutos	

# POSTER DE ALIMENTACIÓN DIARIA PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

## EJERCICIO FÍSICO

Diariamente 30 minutos

### GRUPO 4

Grasas, aceites, mantequilla, chocolate, dulces, especias y condimentos



### GRASAS Y AZUCARES

10ml de aceite, Grasas, mantequilla, dulces ocasionalmente, sal condimento, porciones mínimas

### GRUPO 3

Leche, yogur, queso, carne, pescado, aves e hígado, huevos



### LACTEOS Y PROTEÍNAS

1 tasa leche, 2 vasos de yogur, 2 porciones queso, 1 presa de pollo o 1 porción de carne o pescado

### GRUPO 2

Legumbres, nueces frutas y verduras ricas en vitamina



### VITAMINAS Y MINERALES

2 platos con verduras, 3 frutas

### GRUPO 1

Cereales, raíces y tubérculos, pan



### CARBOHIDRATOS

1 plato arroz. 1 papa, 2 panes, 2 tasas de colada

## **CAPITULO 5:**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### 5.1 Conclusiones

- Al no ingerir el número de comidas básicas como son el desayuno almuerzo y merienda, a la hora adecuada son hábitos de alimentación desfavorables en las y los estudiantes de la carrera de Enfermería.
- En la encuesta realizada a las y los estudiantes de la escuela de enfermería de la UEB se demuestra un inadecuado hábito alimenticio debido a diversos factores que se visualizan en los resultados obtenidos y en cuanto al rendimiento académico no tiene relación directa con el mal hábito alimenticio.
- El déficit en el tipo de alimentos que contiene carbohidratos, proteínas y vitaminas y el excesos de consumo de grasas y azúcares en parte de los hábitos de alimentación desfavorables en las y los estudiantes de la carrera de Enfermería.
- El elevado consumo de comida chatarra, gaseosa y dulces es otro hábito de alimentación es desfavorable en las y los estudiantes de la carrera de Enfermería.
- El 92% tienen un rendimiento académico de excelente a bueno pese a los malos hábitos alimenticios.

#### 5.2 Recomendaciones.

- Las Escuela de enfermería debe generar espacios de concientización en los y las estudiantes sobre el número de comidas básicas desayuno almuerzo y merienda y a la hora adecuada que mejoren los hábitos de alimentación.
- Las familias deben motivar en mejorar el estilo de alimentación con alimentos que contiene carbohidratos, proteínas y vitaminas y reducir el consumo de grasas y azúcares

- Las familias de los estudiantes deben motivar en el no consumo de comida chátara, y la preparación de jugos naturales así como la preparación de postres utilizando frutas naturales.
- Una de las los procesos para concientizar el mejoramiento de hábitos alimenticios debe soportarse en la valoración permanente del IMC.

## **BIBLIOGRAFIA**

- BENNASAR V Miguel. (2012). Estilos de Vida y Salud en Estudiantes Universitarios. *Dialnet*.
- FERNANDEZ MORALES, M., AGUILAR VILAS, V., MATEOS VEGA, C., & MARTINEZ PARA, C. (2008). Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara.
- GARCIA , M., CONTRERAS, J., QUINTERO, M., CAMACHO, E., SANCHEZ, J., ORTIZ, A., & MONTES, M. (2009). Hábitos alimenticios.
- GARCIA MORALES, M. (2011). ALIMENTACION Y RENDIMIENTO .
- GOMEZ CANDELA, C., & COS BLANCO, A. (2001). NUTRICION.
- María, G. V. (s.f.). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública.
- MILAGTO, U. E. (2012). Eestudio de Incidencia de los Hábitos Alimenticios. *Revista Ciencia UNEMI*.
- PEREZ LANCHO, C. (2007). alimentación nutricional en la adolescencia.



## ANEXOS

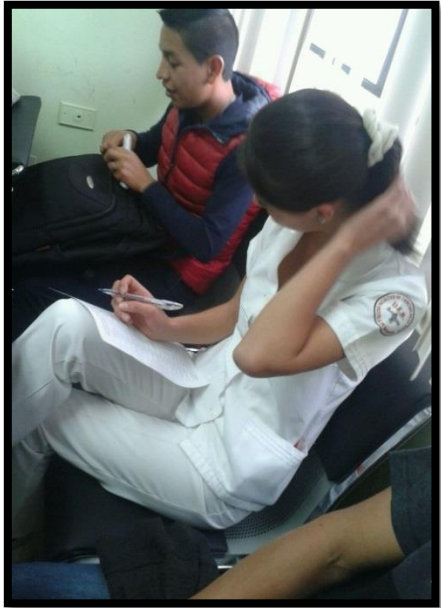
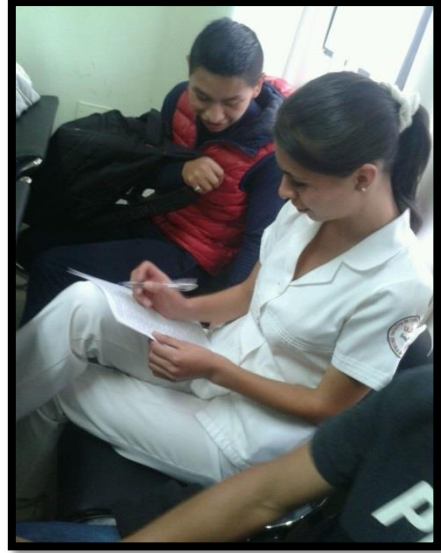
Anexo 1: Encuestas realizadas a los estudiantes del quinto y sexto ciclo de la Escuela De Enfermería.

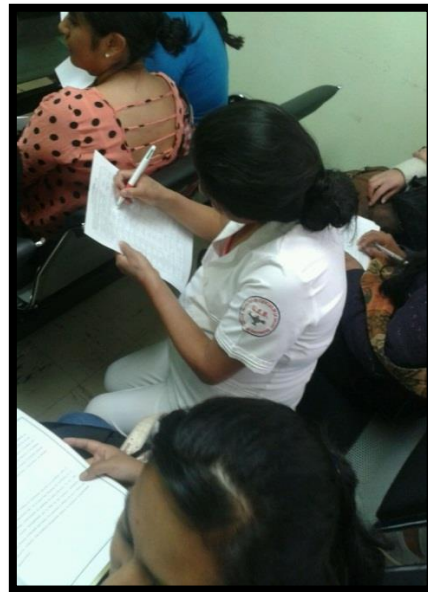
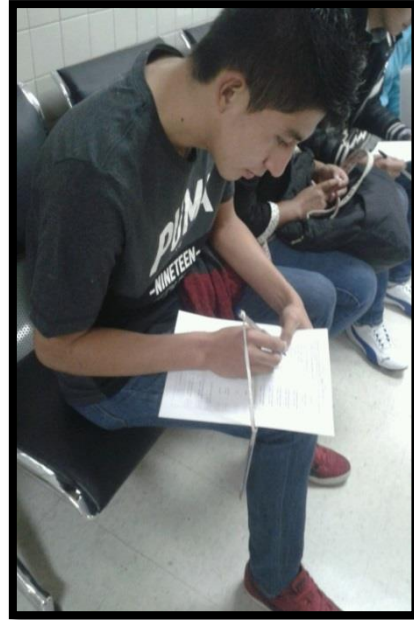
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL SER HUMANO

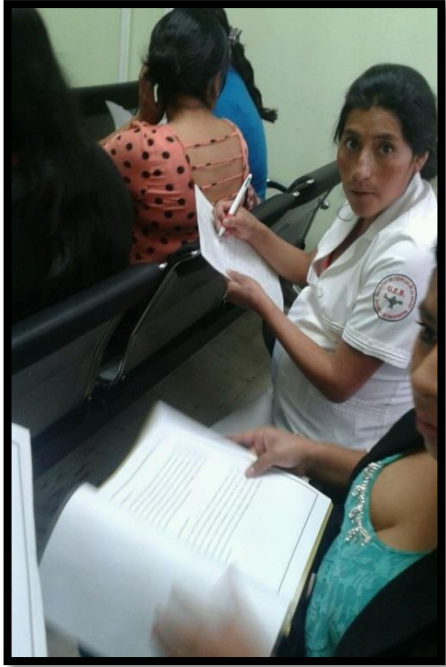
### Encuesta hábitos alimenticios a estudiantes de la escuela de enfermería

Objetivo: Analizar la incidencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico de las y los estudiantes del 5to y 6to ciclo de la carrera de enfermería

1.- ¿Usted desayuna ?					
a) Si	<input type="text"/>	b) No	<input type="text"/>	c) A que hora	<input type="text"/>
2.- ¿Usted almuerza ?					
a) Si	<input type="text"/>	b) No	<input type="text"/>	c) A que hora	<input type="text"/>
3.- ¿Usted merienda?					
a) Si	<input type="text"/>	b) No	<input type="text"/>	c) A que hora	<input type="text"/>
4.- ¿Cuántas comidas realizas al día?					
a) cinco	<input type="text"/>	b) cuatro	<input type="text"/>	c) tres	<input type="text"/>
d) dos	<input type="text"/>	e) una	<input type="text"/>		<input type="text"/>
5.- ¿Cuál es la frecuencia de comer Cereales, tubérculos, harinas, fideos pan ?					
a) 1 vez a la semana	<input type="text"/>	b) 2 veces por semana	<input type="text"/>	c) 3 veces por semana	<input type="text"/>
d) diario	<input type="text"/>	e) aprox. 1 vez al mes	<input type="text"/>	f) nunca	<input type="text"/>
6.- ¿Cuál es la frecuencia de comer verdura, frutas ?					
a) 1 vez a la semana	<input type="text"/>	b) 2 veces por semana	<input type="text"/>	c) 3 veces por semana	<input type="text"/>
d) diario	<input type="text"/>	e) aprox. 1 vez al mes	<input type="text"/>	f) nunca	<input type="text"/>
7.- ¿Cuál es la frecuencia de comer lácteos, carnes, pescado huevos, leguminosas ?					
a) 1 vez a la semana	<input type="text"/>	b) 2 veces por semana	<input type="text"/>	c) 3 veces por semana	<input type="text"/>
d) diario	<input type="text"/>	e) aprox. 1 vez al mes	<input type="text"/>	f) nunca	<input type="text"/>
8.- ¿Cuál es la frecuencia de comer grasa azucares, postres, golosinas y gaseosas ?					
a) 1 vez a la semana	<input type="text"/>	b) 2 veces por semana	<input type="text"/>	c) 3 veces por semana	<input type="text"/>
d) diario	<input type="text"/>	e)aprox. 1 vez al mes	<input type="text"/>	f) nunca	<input type="text"/>
9.- ¿Qué tan seguido comes en lugares de comida rápida?					
a) 1 vez a la semana	<input type="text"/>	b) 2 veces por semana	<input type="text"/>	c) 3 veces por semana	<input type="text"/>
d) diario	<input type="text"/>	e)aprox. 1 vez al mes	<input type="text"/>	f) nunca	<input type="text"/>
10.- ¿Consumo de bebidas?					
a) colas	<input type="text"/>	b) jugos de embace	<input type="text"/>	c) Jugos en polvo	<input type="text"/>
d) jugos naturales	<input type="text"/>	e) agua	<input type="text"/>		<input type="text"/>
11.- ¿Cuántos dulces consumes al día?					
a) 1 vez a la semana	<input type="text"/>	b) 2 veces por semana	<input type="text"/>	c) 3 veces por semana	<input type="text"/>
d) diario	<input type="text"/>	e)aprox. 1 vez al mes	<input type="text"/>	f) nunca	<input type="text"/>
12.- ¿Según usted cual es el horario académico mas adecuada?					
a) de 7 a 13 horas	<input type="text"/>	b) de 13 a 19 horas	<input type="text"/>	c) mañana y tarde	<input type="text"/>
13.- ¿Considera que influye en el bajo rendimiento los habitos alimenticios u otros factores? ¿Qué factores?					
Guaranda, _____					









**ANEXO 2: INDICE DE MASA CORPORAL (IMC) SEGÚN LA OMS**

Menos de 18		Bajo peso
Entre 18 y 24.9		Peso normal
Entre 25 y 29.9		Sobre peso
Más de 30		Obesidad
<b>Agrupación de los alimentos en siete grupos</b>		
<b>Grupo Definición de la OMS Alimentos del grupo</b>		
Grupo 1 Cereales, raíces y tubérculos	Cereales, raíces y tubérculos	Colada espesa de harina de trigo
		Colada espesa de granos
		Papa blanca, yuca, camote
Grupo 2	Legumbres y nueces	Cualquier alimento con frejol, arveja, lenteja
Grupo 3	Lácteos (leche, yogur, queso) Queso, yogur u otro producto lácteo	Queso, yogur u otro producto lácteo
Grupo 4	Carnes (carne, pescado, aves e hígado o carnes provenientes de vísceras)	Hígado, riñón, corazón y otros órganos
		Carne de vaca, chanco, borrego, pollo, pato
		Pescado seco o fresco, mariscos
Grupo 5 Huevos	Huevos	Huevos
Grupo 6	Frutas y verduras ricas en vitamina A	Zapallo, zanahoria, pepino
		Cualquier vegetal de hojas verdes
		Mango maduro, papaya madura
Grupo 7	Otras frutas y verduras	Cualquier otra fruta o vegetal
Alimentos no agrupados	Alimentos no agrupados	Cualquier aceite o grasa, mantequilla
		Chocolate, caramelos, dulces, pastas, pasteles
		Condimentos, ají, ajo, especias
		Aceite de palma, nueces, cocos de palma

		Alimentos procesados de sal (compotas)
		Alimentos procesados de dulce (compotas)
		Otros alimentos

Fuente: Adaptado de ‘Indicadores para evaluar las prácticas del lactante y del niño pequeño’ (OMS, 2009).

### ANEXO 3. Promedio de calificaciones, peso, tala IMC

Nº	Promedio calificación	Cualificación	Peso	Talla	IMC
1	9,25	Excelente	55	1.54	23,00
2	9,13	Excelente	55 kg	1.55	22,91
3	9,13	Excelente	50 kg	1.45	23,80
4	8,88	Muy Bueno	50 kg	1.58	20,00
5	8,88	Muy Bueno	50 kg	1.50	22,00
6	8,88	Muy Bueno	56 kg	1.67	20,20
7	8,88	Muy Bueno	80 kg	1.71	27,00
8	8,75	Muy Bueno	60kg	1.53	25,00
9	8,63	Muy Bueno	73kg	1.65	26,00
10	8,63	Muy Bueno	75 kg	1.60	29,00
11	8,50	Muy Bueno	63 kg	1.63	23,70
12	8,50	Muy Bueno	41 kg	1.49	18,40
13	8,50	Muy Bueno	70	1,56	28,80
14	8,38	Muy Bueno	70	1,56	28,80
15	8,38	Muy Bueno	63 kg	1.58	25,20
16	8,38	Muy Bueno	62 kg	1.60	24,00
17	8,25	Muy Bueno	58 kg	1.55	24,10
18	8,18	Muy Bueno	61.3	1.54	25,80
19	8,14	Muy Bueno	45kg	1.53	19,23
20	8,13	Muy Bueno	59	1,58	23,60
21	8,07	Muy Bueno	43	1,44	20,77

22	8,06	Muy Bueno	55	1,55	20,81
23	8,00	Bueno	60 kg	1.58	25,00
24	8,00	Bueno	50 kg	1.58	20,10
25	8,00	Bueno	50kg	1.45	23,00
26	8,00	Bueno	57 kg	1.58	22,80
27	7,91	Bueno	55,00	1.63	21,50
28	7,91	Bueno	73,00	1.69	25,60
29	7,89	Bueno	45	1,54	18,98
30	7,88	Bueno	47	1,46	22,06
31	7,84	Bueno	55	1,7	19,03
32	7,82	Bueno	55,00	1.54	23,00
33	7,80	Bueno	58	1,6	22,60
34	7,79	Bueno	47,00	1.45	22,00
35	7,75	Bueno	41 kg	1.49	18,40
36	7,75	Bueno	75kg	1.52	32,40
37	7,75	Bueno	60,00	1.59	23,80
38	7,73	Bueno	62,00	1.63	23,50
39	7,69	Bueno	55,00	1.56	22,60
40	7,67	Bueno	52,00	1.70	17,90
41	7,65	Bueno	76	1,7	26,57
42	7,64	Bueno	47	1,46	22,06
43	7,61	Bueno	49	1,51	21,49
44	7,60	Bueno	55,00	1.53	23,50
45	7,59	Bueno	76	1,7	26,57
46	7,58	Bueno	50,00	1.61	19,30
47	7,58	Bueno	57,00	1.54	24,00
48	7,57	Bueno	55	1,6	21,50
49	7,55	Bueno	61	1,65	22,40
50	7,55	Bueno	49,00	1.56	20,13
51	7,53	Bueno	54,00	1.63	20,00
52	7,53	Bueno	55	1,7	19,09
53	7,53	Bueno	50,00	1.45	24,00
54	7,52	Bueno	55,00	1.52	23,00



55	7,50	Bueno	62,00	1.56	25,00
56	7,49	Bueno	43	1,44	20,77
57	7,45	Bueno	49,00	1.56	20,13
58	7,44	Bueno	55	1,7	19,09
59	7,44	Bueno	50	1,5	22,20
60	7,44	Bueno	40	1,45	19,04
61	7,43	Bueno	50	1,5	22,20
62	7,43	Bueno	40	1,58	16,00
63	7,39	Bueno	50,00	1.52	20,00
64	7,37	Bueno	53,00	1.63	23,00
65	7,37	Bueno	60	1,63	22,81
66	7,34	Bueno	50	1,52	21,40
67	7,33	Bueno	46,00	1.57	18,60
68	7,26	Bueno	52,00	1.55	21,60
69	7,25	Bueno	52	1,56	21,37
70	7,22	Bueno	54	1,5	24,00
71	7,22	Bueno	60	1,6	23,43
72	7,19	Bueno	47kg	1.57	19,00
73	7,16	Bueno	60	1,6	23,43
74	7,15	Bueno	49,00	1.63	18,63
75	7,11	Bueno	55,00	1.47	25,00
76	7,03	Bueno	60	1,53	25,64
77	7,01	Bueno	52	1,56	21,37
78	7,01	Bueno	52	1,54	21,94
79	6,95	Regular	58,00	1.53	25,00
80	6,80	Regular	47,00	1.44	22,00
81	6,72	Regular	40	1,58	16,00
82	6,67	Regular	61	1,65	22,40
83	6,64	Regular	58 kg	1.58	23,00
84	6,35	Regular	55	1,65	20,20
85	6,06	Regular	40	1,45	19,04