

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL SER HUMANO

ESCUELA DE ENFERMERÍA

TITULO DEL PROYECTO

HÁBITOS Y COSTUMBRES ALIMENTARIAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR, MAYO – SEPTIEMBRE 2016.

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADOS EN ENFERMERÍA

AUTORES:

AGUA NARANJO DARIO JAVIER

BONILLA URBINA JHAYRO WLADIMIR

DIRECTOR:

DRA. REBECA ALVARADO

GUARANDA – ECUADOR

2016

I. TEMA

HÁBITOS Y COSTUMBRES ALIMENTARIAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR, MAYO – SEPTIEMBRE 2016.

II. DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo investigativo a dios porque ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar en este proceso, a mis padres por todo el apoyo que me han brindado a lo largo de mi vida, por su paciencia, su comprensión y sus consejos, por apoyarme y guiarme, por ser las bases que me ayudaron a llegar hasta aquí, a mis hermanos por su apoyo incondicional, a mi hijo quien fue mi fuente de inspiración e incentivo para seguir y culminar con este objetivo, a mis abuelitos, en especial a mi abuelito Segundo Rafael Agua Arévalo, que ahora ya no está más conmigo y está junto a Dios, por haber sido de igual manera la persona quien me guio con sus consejos y esperaba de mi ver un hombre profesional y realizado y que a pesar que dejo un gran vacío en mí ,quiero salir adelante para que este don este mi padre este orgulloso de mi, finalmente a mis familiares por apoyarme de una u otra manera.

Darío Agua Naranjo

Quiero dedicar este trabajo a Dios y a la Virgen Dolorosa por a verme dado la vida, salud, fortaleza, esperanza y sabiduría necesaria para la realización de este proyecto de investigación y por haberme puesto en mi camino aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio. A mi madre y a mis abuelitos por su apoyo incondicional y permanente en todo momento que ayudaron alcanzar un nuevo logro en mi vida. También a todas las personas que de una u otra manera contribuyeron desinteresadamente durante el proceso de la investigación y presentación final de este trabajo.

Jhayro Bonilla Urbina

III. AGRADECIMIENTO

Queremos expresar nuestro profundo y sinceros agradecimientos a la Universidad Estatal de Bolívar, a nuestra escuela de Enfermería que atravez de sus docentes nos permitieron nutrirnos de conocimientos durante nuestra etapa de formación y por la oportunidad de permitirnos progresar y realizarnos como profesionales.

Nuestro agradecimiento especial a la **Dra. Rebeca Alvarado** directora de nuestro proyecto investigativo por su amistad, dedicación, conocimientos, paciencia, motivación y por saber guiarnos y orientarnos 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 habernos proporcionado la mejor educación, sus consejos, enseñanzas y por su apoyo incondicional para nuestra formación profesional.

Darío Agua Naranjo

Jhayro Bonilla Urbina

IV. INDICE

I. TEMA II

II. DEDICATORIA III

III. AGRADECIMIENTO IV

IV. INDICE V

VI. RESUMEN EJECUTIVO IX

VII. INTRODUCIÓN XI

CAPÍTULO 1 1

EL PROBLEMA 1

1.1. Planteamiento del Problema 1

1.2. Formulación del Problema 1

1.3 Objetivos 2

1.3.1 Objetivo General 2

1.3.2 Objetivos Específicos 2

1.4 Justificación de la Investigación 3

1.5 Limitaciones 4

CAPÍTULO 2 5

MARCO TEÓRICO 5

2.1 Teórico Referencial 5

2.2 Antecedentes de la Investigación 8

2.3 BASES TEÓRICAS 10

2.4 MARCO LEGAL 23

2.5 Ley Orgánica de Salud 24

2.6 Código de la Niñez y Adolescencia 25

2.7 Definición de Términos (Glosario) 26

2.9 SISTEMA DE VARIABLES 29

CAPÍTULO 3: 34

MARCO METODOLOGICO 34

3.1 Nivel de la investigación 34

3.1.1 Tipo de investigación 34

3.1.2 Nivel de Investigación 35

3.2 Diseño 35

3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos 36

3.4.1 Técnicas de investigación 36

3.4.2 Instrumentos 36

3.5 Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos 36

3.5.1 Técnicas de Recolección de Datos 36

3.5.2 Técnica de Procedimientos, análisis y Presentación de Resultados 37

CAPÍTULO 4 51

RESULTADOS O LOGROS ALCANZADOS SEGÚN LOS OBJETIVOS PLANTEADOS 51

4.1 Resultados según los objetivos 51

4. 1.1 Identificar los alimentos o productos no saludables. 51

4.2 Resultados según el objetivo 2 52

4.3 Resultados según el objetivo 3 53

4.4 Estrategias de Cambio 54

CAPITULO 5 55

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 55

5.1 Conclusiones 55

5.2 RECOMENDACIONES 56

BIBLIOGRAFÍA 57

ANEXOS 59

V. CERTIFICADO DE SEGUIMIENTO AL PROCESO INVESTIGATIVO, EMITIDO POR LA TUTORA

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL SER HUMANO

ESCUELA DE ENFERMERIA

CERTIFICACIÓN

En calidad de tutora del trabajo investigación, presentado por los señores **Darío Javier Agua Naranjo,** con C.I. 020231489-4, **Jhayro Wladimir Bonilla Urbina,** con C.I. 020234526-0, para optar el título de Licenciados en Ciencias de la Enfermería cuyo título es **HÁBITOS Y COSTUMBRES ALIMENTARIAS DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR PERIODO MAYO – SEPTIEMBRE 2016.**

Considerando que dicho trabajo de investigación reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la publicación pública y la examinación por parte del jurado.

En la ciudad de Guaranda 23 de septiembre del 2016

_____

Dra. Rebeca Alvarado

VI. RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo investigativo está orientado a la identificación de los hábitos y costumbres alimentarias de los estudiantes de la escuela de Enfermería de la Universidad Estatal De Bolívar. El tipo de investigación que se utilizó fue de manera descriptiva, ya que en el presente estudio no existe una relación causa-efecto, con la inadecuada alimentación que influye directamente en el rendimiento académico. Otros tipos de investigación que ayudaron a la realización de este proyecto fue: observacional, explicativa, Bibliográfica fundamentados en métodos científico, deductivo, inductivo, e investigación-acción, el diseño de investigación es transversal; la muestra fue de 215 de un universo de 485 estudiantes. Resultados. Los factores desfavorables en los malos hábitos y costumbres alimentarias se pudieron determinar que el 95% de los estudiantes no consumen las 6 raciones diarias de una alimentación adecuada, el 78% optan por consumir comida chatarra, el 42% consume bebidas gaseosas y no optan por consumir otra bebida más saludable para nuestro organismo. Este tipo de hábitos alimenticios adquiridos en los universitarios están predispuestos a desarrollar enfermedades como la elevación de triglicéridos, la obesidad mórbida, la diabetes, la descalcificación de los huesos a cusa de la mala alimentación. Estos resultados confirman que los y las estudiantes de la escuela de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar tienen inadecuados hábitos alimenticios en su etapa académica. Referente al rendimiento académico el 58% de los estudiantes en el estadígrafo indica que la gran parte obtienen un promedio de siete lo que nos demuestra una

calificación Buena demostrando que tienen un rendimiento académico medio, el 27% de los estudiantes obtuvieron un promedio superior a nueve demostrando un rendimiento académico alto, y un 15% obtuvo un promedio menor a seis puntos. En base a estos resultados se evidencia que más del 50% de los estudiantes obtienen una calificación buena a pesar de tener una mala alimentación.

VII. INTRODUCIÓN

Una Nutrición adecuada, es la base vital para favorecer las necesidades del ser humano adaptado a los diferentes ciclos de vida para un correcto desarrollo físico, biológico, psíquico e intelectual de la persona, favoreciendo así un óptimo estado de salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS), menciona que una dieta saludable es uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de un buen estado de salud durante el ciclo de vida. (salud, 2002)

La prevención de enfermedades crónicas como el cáncer, la obesidad, enfermedades cardiacas, la diabetes, etc. se deben iniciar en etapas muy tempranas de la vida ya que son provocados por una inadecuada nutrición durante su crecimiento, alterando así sus patrones de alimentación. Según la OMS en el 2014 más de 1900 millones de personas de 18 años o más tienen sobrepeso y más de 600 millones son obesos en el mundo, por lo cual es necesario concientizar a la población estudiantil sobre una buena alimentación limitando especialmente el consumo de grasas, azucares libres, alimentos saturados, etc; Que son altamente perjudiciales para la salud. El estímulo al consumo de alimentos saludables como hortalizas, frutas, cereales, aceites naturales, vitaminas, minerales y otros que ayuden a mejorar su calidad de vida. Durante la etapa universitaria la alimentación debe ser parte de la formación académica.

El presente trabajo investigativo está dirigido a identificar las causas que influyen en una mala alimentación en las y los estudiantes de La Universidad Estatal De Bolívar Escuela de Enfermería. Si se toma en cuenta la problemática que existe en los estudiantes a consecuencia de una mala alimentación debido a sus inadecuados hábitos alimentarios que tenían en su vida cotidiana nos permiten visualizar esta problemática que existe en la alimentación de las y los estudiantes por lo que se pretende aportar en la búsqueda de opciones para sugerir soluciones a fin de mejorar las condiciones que beneficien el estado nutricional, promover la actividad física los mismos que influirán a mejorar el rendimiento académico. **Capítulo 1.** El propósito de esta investigación es identificar cuáles son los hábitos y

costumbres alimentarias de los estudiantes de la escuela de Enfermería de la Universidad Estatal De Bolívar, tratando de conocer los alimentos o productos no saludables de consumo frecuente en los estudiantes de la carrera. Conocer hábitos relacionados a la actividad física de los alumnos de la escuela de enfermería para medir el rendimiento académico de los estudiantes. Este trabajo investigativo pretende conocer los cambios en los hábitos y costumbres alimentarias de las y los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Estatal De Bolívar. Siendo importante conocer el grado de conocimiento de los estudiantes con respecto a una buena alimentación saludable, por lo cual los alumnos de la carrera de enfermería deben saber los problemas que con lleva una nutrición inadecuada que acompañada con el consumo de alcohol y cigarrillo, inciden en el desarrollo integral y biológico de los estudiantes, trayendo como consecuencia un bajo rendimiento académico, además de un desequilibrio en el organismo presentando deficientes niveles energéticos lo que con lleva a un incorrecto funcionamiento del organismo reflejándose en agotamiento físico e intelectual.

En el **capítulo 2.** Se consideran como antecedentes algunas investigaciones realizadas y que tiene relación con este trabajo investigativo entre estos tenemos a (García, 2014 -2015) en su teoría en donde define a "los estilos de vida como una forma general de vida y los patrones indivi**i**duales de conducta, las cuales están determinadas por los factores socioculturales y características personales". El estilo de vida se relaciona con la estructura social, además comprende un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas. Los estudios realizados por Ruiz Fátima y otros, realizados en vasco en el 2005, una investigación sobre: "hábitos de vida de los estudiantes de enfermería" donde los objetivos fueron: conocer los hábitos de alimentación y actividad física en un grupo de alumnos/as de enfermería y los resultados "En cuanto a la actividad física, la mitad de los estudiantes no realizaron ningún tipo de actividad física y la cuarta parte de ellos lo hace esporádicamente; por lo que existe un alto porcentaje de inactividad sobre todo en mujeres. En cuanto a la nutrición se observa que los estudiantes presentan hábitos no saludables ya que la mayoría de las dietas que ingieren son

hipocalóricas, hiperlipídicas y un alto consumo de ácidos grasos saturados" (Irazusta, 2014 - 2015). Tomamos el concepto de los hábitos alimentarios según (Messer, 2002 - 2005). **"**Como formas de comportamiento alimentario profundamente arraigadas en las formas de vida de los miembros de una cultura. Se sirven de este concepto para describir y comprender los modos de comportamiento rutinario y espontaneo que guía la elección de los alimentos que diariamente consumen los miembros de un grupo social y que, por tanto, conforman sus costumbres alimenticias".

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 y costumbres alimentarias en los estudiantes de U.E.B, los tipos de investigación que se utilizaron fueron, observacional, explicativa, descriptiva, Bibliográfica fundamentados en métodos científico, deductivo, inductivo, e investigación-acción, el diseño de investigación es transversal; la muestra fueron 215 estudiantes.

Capítulo 4. Se presentan y demuestran los resultados que se identificaron atravez de las encuestas, obteniendo factores desfavorables en relación con los hábitos y costumbres alimentarias de las y los estudiantes de la escuela de enfermería debido a que el 95% no consumen las 6 raciones diarias de una alimentación adecuada. De las tres comidas principales que son desayuno, almuerzo y cena el 54% no las consume, el 57% consumen frituras, el 78% de los estudiantes optan por consumir comida chatarra, el 10% optan por consumir alimentos azucarados, el 42% consume bebidas gaseosas y no optan por consumir otra bebida más saludable para su organismo. En referencia a la actividad ejercicio los estudiante el 61% no practica ningún deporte. Este tipo de hábitos y costumbre alimentarios influye en la probabilidad de desarrollar enfermedades como la obesidad mórbida, diabetes, descalcificación de los huesos, enfermedades coronarias, etc. Estos resultados porcentuales confirman que los estudiantes de la escuela de enfermería de la UEB tienen inadecuada alimentación. Con respecto al rendimiento académico el 58% de los estudiantes en el estadígrafo indica que la gran parte

obtienen un promedio de siete lo que nos demuestra una calificación “Buena”, en base a estos resultados se demuestra que los inadecuados hábitos alimenticios en las y los estudiantes no influyen directamente al bajo rendimiento académico.

Capítulo 5. Las conclusiones que se sustentan en este trabajo de investigación a) se determina que los inadecuados hábitos y costumbres alimentarias no están directamente relacionadas con el bajo rendimiento académico, b) **se** logra identificar que la gran mayoría de los estudiantes de la escuela de enfermería no realiza actividad física por lo que están expuestos a contraer enfermedades cardiovasculares debido al sedentarismo, c) se evidencia el consumo de alimentos y bebidas altos en grasa y azúcares, no aptos para la salud del ser humano ya que en la etapa académica los estudiantes necesitan una alimentación rica en carbohidratos, proteínas y vitaminas, d)Se concluye que los estudiantes de la escuela de enfermería al modificar sus hábitos y costumbres alimentarias no ingieren el número de comidas necesarias ni en el horario adecuado por lo que existe una alimentación desfavorable para el desempeño en sus actividades diarias.

CAPÍTULO 1

EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del Problema

La investigación de este problema es identificar los hábitos y costumbres alimentarias que acompañado por el sedentarismo repercuten en la salud y en su capacidad intelectual de las y los estudiantes de la Escuela De Enfermería de la Universidad Estatal De Bolívar. Orientándonos a determinar los diferentes factores y causas por lo cual los estudiantes universitarios están expuestos a sufrir cambios en su alimentación cotidiana.

Una buena alimentación en el transcurso de los ciclos de la vida ayudan a prevenir diferentes enfermedades relacionadas a una mala nutrición como el sobrepeso, obesidad y enfermedades cardiovasculares.

Los inadecuados hábitos y costumbres alimentarias que practican los estudiantes de la escuela de enfermería ya sea por falta de conocimiento nutricional, falta de tiempo, lo que conlleva a sufrir cambios en su salud, afectando el desempeño de sus actividades diarias.

1.2. Formulación del Problema

¿Inadecuados hábitos y costumbres alimentarias que acompañado por el sedentarismo los estudiantes de la Escuela de Enfermería de La Universidad Estatal de Bolívar pueden desarrollar enfermedades a causa de la mala alimentación?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Identificar cuáles son los hábitos y costumbres alimentarias de los estudiantes de la escuela de Enfermería de la Universidad Estatal De Bolívar, mayo – septiembre 2016.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Identificar los alimentos o productos no saludables de consumo frecuente en los estudiantes de la carrera.
- Conocer hábitos relacionados a la actividad física de los estudiantes de enfermería
- Medir el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería en base a los registros de calificaciones obtenidas en el período académico.

1.4 Justificación de la Investigación

El presente estudio pretende conocer los hábitos y costumbres alimentarias de las y los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar; además de cumplir con el requisito establecido previo a la obtención del título de licenciados en enfermería.

Siendo importante conocer el grado de conocimiento con respecto a una alimentación saludable, los estudiantes universitarios de la carrera de enfermería deben saber los problemas que conlleva una nutrición inadecuada que acompañada con el consumo de alcohol y cigarrillo, inciden en el desarrollo integral y biológico de los estudiantes, trayendo como consecuencia, un desequilibrio en el organismo presentando deficientes niveles energéticos, incorrecto funcionamiento del organismo lo cual se refleja en agotamiento físico e intelectual.

En el Ecuador mediante su estudio (ENSANUT-ECUADOR 2011 -2013) (Freire et al., 2013) demuestran que la prevalencia de sobrepeso y obesidad es mayor en las mujeres (65.5%) que en los hombres (60%) y el mayor índice se presenta en la cuarta y quinta década de vida, con prevalencia superiores a 73%. En relación con la actividad física, los hombres con un 64,9%, realizan mediana o alta actividad física en relación con las mujeres con el 48.2%. Ante el descontrol de estos estilos de vida, las enfermedades crónicas como: diabetes, hipertensión, síndrome metabólico, van aumentado a medida que avanza en edad de la población.

La Universidad Estatal de Bolívar Escuela de Enfermería acoge estudiantes de diferentes provincias del país por lo cual ve la necesidad de identificar a través de este proyecto investigativo, los diferentes hábitos y costumbres alimentarias de los 485 estudiantes que actualmente se encuentran formándose como futuros profesionales de la salud.

1.5 Limitaciones

Indicamos que una limitante fue la poca existencia de los trabajos investigativos actualizados, acerca de los temas de nutrición, alimentación, hábitos y costumbres alimenticias en los estudiantes universitarios, por lo cual nos resultó complicado recabar información acerca de esta problemática que se presenta en las diferentes instituciones educativas. Ya que la gran mayoría de investigaciones están enfocadas en la alimentación y nutrición de los niños en su etapa escolar y en una mínima cantidad se basa en la alimentación de los adolescentes en su etapa universitaria.

Esta limitante se debe a que los diferentes investigadores, nutricionistas, docentes y personal de salud no miran los problemas que afectan a la salud y al rendimiento académico de los estudiantes universitarios al modificar su alimentación, lo que constituye un problema de nivel social, económico y de salud.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1 Teórico 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 domino 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 auditórium, 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

Según (García, 2014 -2015) define a los estilos de vida como una forma general de vida y los patrones indivi**i**duales de conducta, las cuales están determinadas por los factores socioculturales y características personales. El estilo de vida se relaciona con la estructura social, además comprende un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas.

Según Ruiz Fátima, y otros realizaron en vasco, en el 2005, una investigación sobre: "*hábitos de vida de los estudiantes de Enfermería*". Los Objetivos fueron: conocer los hábitos de alimentación y actividad física en un grupo de alumnos/as de Enfermería. La muestra fue 30 alumnos/as del primer ciclo de la universidad del país Vasco/Euskal Herrico Unibertsitatea. De los que 27 son chicas y 3 son chicos; con una edad promedio de 13.8años. Los resultados fueron:

"En cuanto a la actividad física, la mitad de los estudiantes no realizaron ningún tipo de actividad física y la cuarta parte de ellos lo hace esporádicamente; por lo que existe un alto porcentaje de inactividad sobre todo en mujeres. En cuanto a la nutrición se observa que los estudiantes presentan hábitos no saludables ya que la mayoría de las dietas que ingieren son hipocalóricas, hiperlipídicas y un alto consumo de ácidos grasos saturados" (Irazusta, 2014 - 2015).

"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. (Bennassar, 2014)

Los hábitos alimentarios se conciben como formas de comportamiento alimentario profundamente arraigadas en las formas de vida de los miembros de una cultura.

Se sirven de este concepto para describir y comprender los modos de comportamiento rutinario y espontaneo que guía la elección de los alimentos que diariamente consumen los miembros de un grupo social y que, por tanto, conforman sus costumbres alimenticias. Sus análisis e interpretaciones fueron sumamente utilices porque en una época en la que empezaban a consolidar nuevos hábitos alimentarios surgidos de la industrialización alimentaria, que permitieron diseñar recomendaciones nutricionales para la población y sobre esto fueron aportaciones relevantes porque pusieron en manifiesto la importancia de los factores socioculturales.se empezó a reconocer que los hábitos alimentarios forman parte esencial de la cultura de un pueblo (Messer, 2002 - 2005).

2.3 BASES TEÓRICAS

A. HABITOS ALIMENTARIOS

Se definen como los hábitos adquiridos durante el transcurso de la vida que influyen directamente en la alimentación para llevar una dieta equilibrada, sana, variada y suficiente que asociada a la práctica del ejercicio físico nos permite mantenernos sanos. Una nutrición saludable debe contener alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

"Los hábitos alimentarios como el estudio de los medios por lo que los individuos o grupo de individuos, respondiendo a presiones sociales y culturales selecciona, consume y utilizan porciones del conjunto de alimentos disponibles" (Mead, 1945).

Los hábitos de vida y consumo alimentario se desarrollan desde la infancia y comienzan afianzarse en la adolescencia y la juventud. La dieta de los jóvenes y en especial de los estudiantes universitarios plantea un importante reto, ya que puede suponer cambios importantes en su estilo de vida. Además de los factores emocionales y fisiológicos, el periodo de estudios universitarios suele ser el momento en el cual los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su alimentación. Estos aspectos junto a factores sociales, económicos, culturales y las preferencias alimentarias configuran un nuevo patrón de alimentación que en muchos casos es mantenido a lo largo de la vida (Faustino Cervera Burriel1, 2013)

El aprendizaje de los hábitos alimentarios está condicionado por numerosas influencias procedentes, sobre todo de la familia (factores sociales, económicos y culturales), del ámbito escolar y atravez de los medios de comunicación. La familia desempeña un papel fundamental en la conformación del patrón alimentario del individuo sin embargo en la adolescencia el papel de la familia pierde relevancia y el grupo de amigos y las referencia sociales se convierten en condicionantes claves de la dieta del joven adolescente esta etapa, es por tanto, especialmente vulnerable a la influencia de ciertos patrones que puedan conducir a

alteraciones en la alimentación y como consecuencia de ello a la aparición de deficiencias nutricionales.

Estilos de Vida Saludables

"Un estilo de vida saludable es ideal aquel que cuenta con una dieta balanceada, ejercicio, relajación, recreación, trabajo moderado, promoción de la salud y prevención de la enfermedad mediante el fortalecimiento de nuestro organismo". (Janneth Garcia, 2014)

El estilo de vida saludable se entiende como "los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral". Además es definido como: "una forma de vida con un mínimo de contaminación, estrés y factores nocivos para la salud y el bienestar de cada ser humano en todas sus dimensiones dentro del contexto en el cual se desenvuelve.

Alimentación

La alimentación es un acto voluntario, pues el individuo puede decidir el tipo y la cantidad de alimentos que va a consumir, y es un acto periódico o discontinuo, ya que se come de tres a cinco o seis veces al día, según las costumbres y necesidades fisiológicas.

La alimentación es una necesidad biológica básica de la cual depende la conservación de la vida; es un proceso finamente regulado en el organismo mediante señales químicas, en especial por las sensaciones de hambre y saciedad. (Peralta, Fisiologia de la Nutricion, 2012, pág. 3)

Alimentación Saludable

Según (Salvado, 2008) "se refiere a un conjunto de conceptos vinculados a: suficiencia, en cuanto a que el aporte de energía y nutrientes deben ser suficientes. Variedad, asegurando un aporte tanto de macronutrientes como de micronutrientes. Equilibrio vinculado con las cantidades recomendadas y adecuación, haciendo referencia a las características sociales y culturales de cada individuo".

Importancia de los hábitos alimentarios saludables

La importancia de mantenernos en buenas condiciones vitales, fuertes y saludables, es primordial llevar una nutrición adecuada ya que no solamente es importante la cantidad de alimentos que consumimos, sino también su calidad ya que esto influye en el cuidado adecuado de nuestra salud. Actualmente la gran mayoría de los estudiantes universitarios se alimentan de forma inapropiada, ya que la alta ingesta de alimentos altos en grasas y el poco consumo de alimentos ricos en fibra, proteínas e hidratos de carbono, han originado pésimos hábitos alimentarios que acarrean graves consecuencias para el eficiente desempeño académico y físico de los estudiantes. Por eso es necesario conocer cuál es la contribución nutricional de cada alimento para este modo elegir un plato o menú más sano.

Las comidas que comemos en el transcurso del día deben de estar dividida en cinco porciones:

Desayuno: es la comida primordial del día ya que se ingiere luego de varias horas de ayuno, esta comida nos proporciona la suficiente energía que necesitamos para desarrollar las diferentes actividades durante la mañana. Entre los diferentes beneficios se encuentra la adecuada aporte de nutrientes, ayuda a la regulación del peso ya que evita el picoteo a lo largo de la mañana, mejora el rendimiento mental, físico y previenen enfermedades gastro-intestinales. Un adecuado desayuno nutritivo debería de incluir alimentos como: lácteos (leche, Yogurt), Cereales, jugos naturales y frutas.

Media Mañana: para tener una dieta sana y equilibrada, es importante incluir una toma de alimentos entre el desayuno y el almuerzo, apartando una hora y media a dos horas de espacio entre cada comida, conocida como media mañana, en donde se va a ingerir alimentos semejantes a los del desayuno pero en poca cantidad. Incorporaremos una pequeña cantidad de alimentos ricos en hidratos de carbono, con el propósito de mantener una estable glucemia. Conservar los niveles de azúcar en la sangre es importante para nuestro cuerpo ya que por medio de esta forma dispone de suficiente energía en todo momento, al mismo tiempo mejora el

metabolismo manteniéndose activo ya que está constantemente consumiendo energía, evitando que la mayor parte de energía aportada se almacene en forma de grasa.

Almuerzo: es la comida del medio día más completa ya que esta incluye en la mayoría de los casos casi todos los grupos de alimentos como: cereales, carnes, verduras, leguminosas, frutas, grasas y dulces. El almuerzo es importante ya que proporciona y aporta una gran variedad de nutrientes y azucares, equilibra las hormonas como la insulina la que es encargada de mantener regulada la glucosa en la sangre además, favorece al cerebro que tenga abundante glucosa disponible, pues la glucosa es un sustrato energético preferido.

Media Tarde: esta comida es la que debemos hacer en medio de la tarde para no romper el ayuno entre media tarde y cena. Es fundamental consumir nutriente como vitaminas, calcio, antioxidantes y fibra sin agregar calorías innecesarias para nuestro organismo. Lo cual ayuda a controlar los niveles de apetito, esta comida ayuda a mantener la energía en el cuerpo, mantiene activo el metabolismo y hace que funcione el cerebro correctamente, mediante el aporte continuado de glucosa.

Cena: es la última comida del día es importante para que nuestro cuerpo tenga energía durante las horas que dormimos para poder tener un buen descanso. Esta comida debe de ser ligera y sana ya que ayude a que nuestro cuerpo y cerebro permanezcan relajados, además facilita la digestión, mejora el perfil cardiovascular, previniendo la diabetes y mejorando la presión arterial. Se debe consumir alimentos como proteínas animales y vegetales como verduras, leguminosas (ensaladas), carnes, etc.

B. La alimentación influye en el rendimiento físico e intelectual

Un estudiante con una inadecuada nutrición tendrá dificultades para mejorar su calidad de vida, puesto que la capacidad de rendimiento dentro del campo de estudio y del trabajo, directamente relacionado a la alimentación, ira descendiendo cuando esta sea deficiente, disminuyendo hasta un 30% de su capacidad normal de una persona.

Una alimentación repetitiva o en la que faltan alimentos nutritivos para nuestro organismo pueden ocasionar la aparición de síntomas tanto físicos; cansancio excesivo, falta de reflejos; psíquicos; falta de interés por las cosas, irritabilidad, situaciones que ira mejorando atravez de una alimentación sana y nutritiva.

Recomendaciones para una Alimentación Nutritiva

- "Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida".
- "Consumir todos los días leche, yogurt o queso es necesario en todas las edades".
- "Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color".
- "Comer una amplia variedad de carnes blancas y rojas retirando la grasa visible".
- "Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar".
- "Disminuir el consumo de azúcar y sal".
- "Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas y legumbres".
- "Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas".

Nutrición

Es el conjunto de procesos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta la sustancias contenidas en los alimentos de modo que inicia cuando consumimos un alimento y termina con la eliminación de los delos desechos, ya sea atravez de la orina, las heces, la piel o los pulmones. (Peralta, Fisiologia de la Nutricion, 2012, pág. 2)

La nutrición en general es la que se ocupa de solventar las necesidades energéticas del cuerpo aportándole los hidratos de carbono necesarios, las grasas, las vitaminas, proteínas y todas aquellas sustancias que requiere el cuerpo para poder desarrollar las actividades cotidianas.

Nutrición y Salud

Una buena nutrición es esencial para una buena salud y es importante para el crecimiento y desarrollo físico, una buena composición corporal y para el desarrollo mental. El estado nutricional puede protegerla de enfermedades crónicas o predisponerla a las mismas. Solo hasta se poco se ha descubierto que la nutrición influye en nuestro código genético. (Carrol A. Lutz, 2011)

La estrategia mundial sobre alimentación saludable, actividad física y salud, algunas de las recomendaciones específicas sobre la dieta y la actividad física son las siguientes:

- Aumentar el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos, Aumentar sustancialmente la cantidad de actividad física a lo largo de toda la vida.
- Dejar de consumir grasas saturadas y ácidos grasos de tipo trans y sustituirlos por grasas sin saturar y en algunos casos reducir la ingesta total de grasas.
- En cuanto a los alimentos de origen animal, se debe fomentar el consumo de pescado, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa.
- Reducir la ingesta de azucares "libres o refinados".
- Reducir el consumo de sal de cualquier origen y procurar que esté yodada.
- Informar adecuadamente a los consumidores acerca de los alimentos para que puedan hacer "elecciones sanas".
- Reducir la comercialización intensiva de alimentos ricos en grasas y/o azucares destinados a los niños. (Salud, 2002)

Los Nutrientes

En términos históricos, la ciencia de la nutrición se ha basado en los nutrientes que contienen los alimentos. Los nutrientes son las sustancias químicas provistas por la comida que el cuerpo requiere para su crecimiento, mantenimiento y reparación

Función de los nutrientes: todos los nutrientes llevan a cabo una o más de las siguientes funciones 1.- Servir como fuente de energía o calor, 2.- Sustentar el crecimiento y mantenimiento de los tejidos, 3.- ayudar en la regulación de los

procesos corporales básicos. En conjunto estas tres funciones sustentadoras de la vida forman parte del metabolismo, la totalidad de todos los cambios físicos y químicos que suceden dentro del cuerpo.

Los nutrientes tienen funciones metabólicas específicas e interactúan entre sí para mantener el cuerpo.

Macronutrientes: son aquellos que se encuentran en mayor cantidad en los alimentos que consumimos a diario y que además nuestro organismo necesita, ya que proporcionan una gran fuente de energía para mantener el adecuado funcionamiento de nuestro organismo, pudiendo así realizar diferentes actividades. Entre ellas tenemos: (Lípidos, Proteínas, Hidratos de Carbono).

Micronutrientes: son sustancias que se encuentran en cantidades mucho menores en los alimentos y que el cuerpo humano necesita en pequeñas dosis, estos nutrientes son de vital importancia ya que ayudan a regular procesos metabólicos y catalizadores en el organismo. Entre ellos tenemos: (las Vitaminas, los minerales hierro, yodo y zinc).

FUNCIONES IMPORTANTES DE LOS NUTRIENTES

MACRONUTRIENTES	
Nutrientes	**Función en el Organismo**
Carbohidratos (almidones y azucares)	Proporcionan la energía para mantener la respiración y la vida de nuestro organismo, para mantener la temperatura corporal, posibilitar el movimiento, el crecimiento normal y la reparación de los tejidos. Algunos almidones y azúcares, cuando se consumen en exceso con respecto a las necesidades de energía, se almacenan en forma de grasa en el organismo.
Carbohidratos (Fibra dietética)	La fibra dietética aumenta el volumen y la suavidad de las deposiciones (heces) y absorbe sustancias químicas dañinas, ayudando a mantener sano el intestino. Lentifica la digestión y absorción de los nutrientes aportados por los alimentos y ayuda a prevenir la obesidad
Grasas	Proporcionan una fuente concentrada de energía y ácidos grasos necesarios para el crecimiento y la salud. Las grasas ayudan a la absorción de las vitaminas liposolubles o solubles en grasa como

	la vitamina A.
Proteínas	Sirven para construir las células, los fluidos corporales, los anticuerpos y otras partes del sistema inmune. En algunas ocasiones las proteínas se usan como fuente de energía.
MICRONUTRIENTES	
Nutrientes	**Función en el Organismo**
Hierro	Forma parte de la hemoglobina de la sangre, proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno a las células. Permite que los músculos y el cerebro trabajen de forma apropiada.
Yodo	Forma parte de las hormonas tiroideas que ayudan a controlar el funcionamiento del organismo. El yodo es esencial para el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso en el feto.
Zinc	Ayuda al normal crecimiento y desarrollo del organismo, a la reproducción, y permite el adecuado funcionamiento del sistema inmune.
Vitamina A	Sirve para mantener el adecuado funcionamiento del sistema inmune, prevenir infecciones y para mantener sanas la piel, los ojos y la visión, las vellosidades del intestino y los pulmones.
Vitamina del complejo B	Ayudan al organismo a utilizar la energía aportada por los macronutrientes. También contribuyen al adecuado funcionamiento del sistema nervioso.
Folato	Componente esencial en la formación de nuevas células. Debido al alto recambio de los glóbulos rojos y de las células intestinales, estas células son muy sensibles a la deficiencia de folato. Por ello su déficit puede causar anemia. El nivel normal de folato en las mujeres en edad fértil es muy importante para prevenir anormalidades en el feto.
Vitamina C	Participa en la producción y mantención del colágeno, sustancia proteica que forma la base de todos los tejidos conectivos del cuerpo (huesos, dientes, piel y tendones) y en la cicatrización de las heridas. Actúa como antioxidante, destruyendo moléculas dañinas (radicales libres) que se producen en el cuerpo.

Aporte: *Guía de Nutrición*

Fuentes de Energía

Energía se define en las ciencias físicas como la capacidad para llevar a cabo un trabajo. La energía existe en una variedad de formas: eléctrica, Térmica (calórica), química, mecánica y otras. Todos los alimentos ingresan al cuerpo como energía química el cuerpo procesa la energía química de los alimentos y la convierte en otras formas de energía. Por ejemplo la energía química se transforma en señales eléctricas en los nervios y energía mecánica en los músculos.

Carbohidratos, grasas y proteínas, los nutrientes que proporcionan energía, se conoce como nutrientes energéticos. La energía tanto de los alimentos como dentro del cuerpo se mide en kilocalorías.

Crecimiento y Mantenimiento de los Tejidos

Algunos nutrientes proporcionan las materias primas para la construcción de las estructuras corporales y participan en el crecimiento y mantenimiento continuo de tejidos necesarios.

Agua, proteínas y minerales son las clases de nutrientes que contribuyen de manera significativa a la contribución de las estructuras del cuerpo.

Regulación de Procesos Corporales

Algunos nutrientes controlan o regulan los procesos químicos del cuerpo. Por ejemplo, ciertos minerales y proteínas ayudan a regular la forma en que el agua se distribuye en el cuerpo. Las vitaminas son necesarias para la serie de reacciones implicadas en la generación de energía. En sí mismas, las vitaminas no son una fuente de energía, pero si el cuerpo carece de una vitamina en particular, no producirá energía de manera eficiente. (Carrol A. Lutz K. R., 2011)

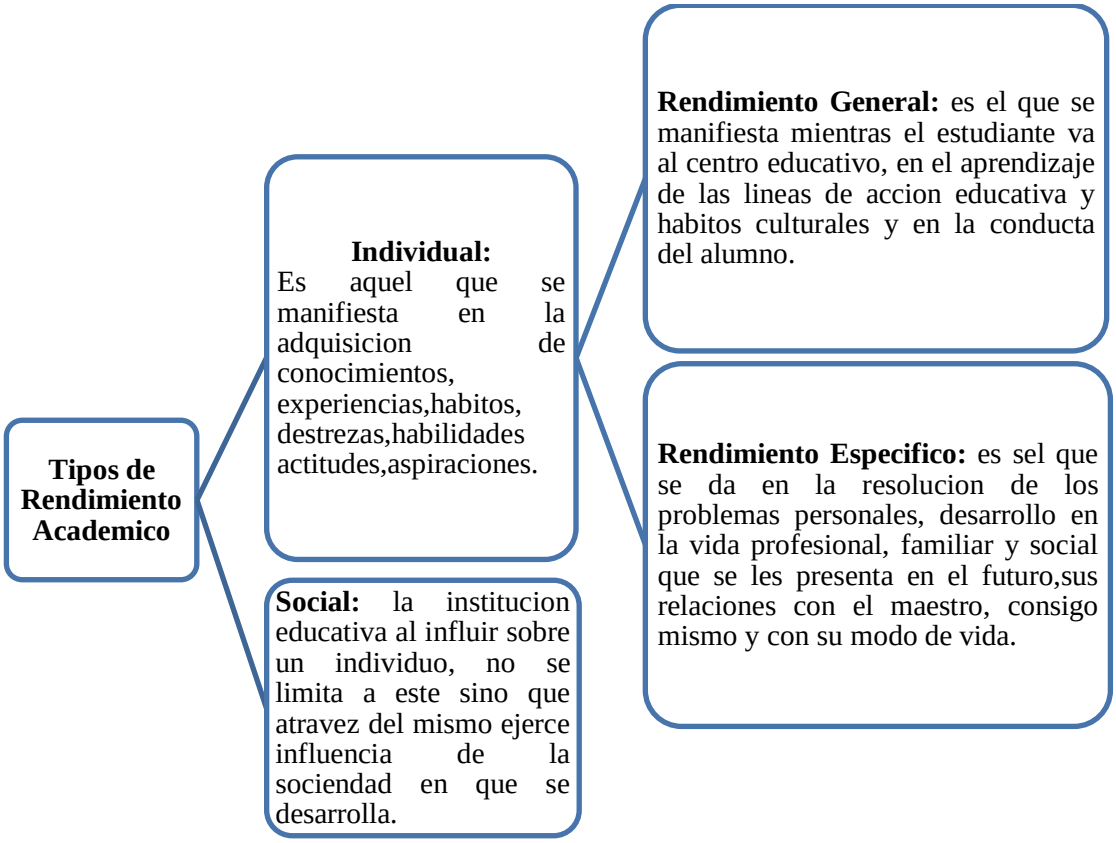
C. Rendimiento Académico

El rendimiento académico de los estudiantes constituye uno de los indicadores de mayor consenso al abordar la calidad de la enseñanza superior; se relaciona con conceptos tales como excelencia académica y eficacia escolar. Las universidades requieren de todo un sistema de acciones psicopedagógicas para asegurar el progreso satisfactorio de los educandos con los planes de estudio y que sus egresados alcancen una formación académica integral y de alta calidad educativa.

Los factores o variables que inciden en el rendimiento académico son diversas y corresponden a múltiples interacciones de muy diversos referentes como inteligencia, motivación, personalidad, actitudes, contextos, entre otros (Yaritza García Ortiz1, 2014).

En otras palabras el rendimiento académico se refiere al resultado cuantitativo que se obtiene en el proceso de aprendizaje de conocimientos conforme a las evaluaciones que realiza el docente mediante pruebas objetivas y subjetivas y otras actividades complementarias.

(Figueroa, 2004) Define que el rendimiento académico es "*el conjunto de transformaciones operadas en el educando, atravez del procesó enseñanza – aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación*". También clasifica al rendimiento académico en dos tipos:



El rendimiento académico se mide a través del nivel de conocimiento alcanzado por parte del estudiante, que es tomado como un criterio para medir el éxito o el fracaso, representado por un sistema de calificaciones positivas o negativas que obtienen los educandos por medio de un proceso de enseñanza- aprendizaje, reflejado en el crecimiento de habilidades, destrezas, aptitudes, ideales, intereses, etc. de la personalidad en su formación, siendo el docente responsable de la gran parte del rendimiento académico en donde interviene factores como la metodología del profesor, el aspecto individual del alumno, el apoyo familiar, la situación social, y la alimentación.

En el sistema educativo el rendimiento académico se evalúa mediante una tabla de calificaciones que van de 0 a 10 puntos en los centros educativos públicos y privados a nivel del Ecuador, en lo cual refleja las diferentes y complejas etapas del proceso educativo, representado no solo en el material memorizado por parte de los educandos si no por cuanto han incorporado lo aprendido a su conducta, manifestándolo en su manera de sentir y resolver los problemas.

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	**6.49**	**Insuficiente**

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:

- El rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno;
- En su aspecto estático que comprende al producto del aprendizaje generado por las y los estudiantes y expresa una conducta de aprovechamiento;
- El rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración;
- El rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo;
- 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.

En conclusión el rendimiento académico depende en gran parte de mecanismos y tácticas afectivas y cognitivas que el estudiante aplica en el procesamiento, integración y elaboración de la información, atravez de una metodología adecuada por parte del docente hacia el educando puede mejorar que el estudiante distribuya el tiempo de trabajo, mayor organización de sus tareas, disminución de la ansiedad y el miedo al fracaso y una mejora del concepto de sí mismo.

BAJO RENDIMIENTO ACADEMICO

Los estudiantes con bajo rendimiento académico tienen dos dificultades primordiales: no saben estudiar y no saben aprender. Por ello, el docente debe enfocar su trabajo en el mejoramiento de las habilidades para aprender de los estudiantes. Tomando en consideración algunos elementos que inciden en el proceso de aprendizaje -condiciones de estudio, administración de su tiempo, hábitos y métodos, metas de aprendizaje y estrategias de aprendizaje- se recomiendan las siguientes acciones a desarrollar por los docentes:

- Mostrar al estudiante los factores ambientales que favorecen el estudio.
- Enseñar a administrar con eficacia el tiempo de estudio.
- Potenciar el estudio sistemático y la conformación de grupos de estudio como vía para buscar apoyo en los alumnos más aventajados del grupo.

- Mostrar la inefectividad del aprendizaje memorístico, enseñando a los estudiantes a elaborar mapas conceptuales como vía para obtener un aprendizaje significativo.
- Mostrar aquellas estrategias que facilitan y desarrollan los diversos procesos de aprendizaje escolar por medio de las cuales el estudiante procesa, organiza, retiene y recupera el contenido que necesita aprender y enseñar los contenidos desde un plano cognitivo (saber), afectivo (ser) y de comportamiento.

2.4 MARCO LEGAL

Constitución Política de la República del Ecuador

Capitulo Segundo

Derechos del Buen Vivir

Sección Primera

Agua y alimentación

Art. 12.- El derecho humano al agua es fundamental e irrenunciable. El agua constituye patrimonio nacional estratégico de uso público, inalienable, imprescriptible, inembargable y esencial para la vida.

Art. 13.- Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.

Capitulo Cuarto

De los Derechos Económicos, sociales y culturales

Sección Cuarta

De la salud

Art. 42.- El Estado garantizará el derecho a la salud, su promoción y protección, por medio del desarrollo de la seguridad alimentaria, la provisión de agua potable y saneamiento básico, el fomento de ambientes saludables en lo familiar, laboral y comunitario, y la posibilidad de acceso permanente e ininterrumpido a servicios de salud, conforme a los principios de equidad, universalidad, solidaridad, calidad y eficiencia.

Sección Octava

De la educación

Art. 66.- La educación es derecho irrenunciable de las personas, deber inexcusable del Estado, la sociedad y la familia; área prioritaria de la inversión pública,

requisito del desarrollo nacional y garantía de la equidad social. Es responsabilidad del Estado definir y ejecutar políticas que permitan alcanzar estos propósitos.

Art. 67.- La educación pública será laica en todos sus niveles; obligatoria hasta el nivel básico, y gratuita hasta el bachillerato o su equivalente. En los establecimientos públicos se proporcionarán, sin costo, servicios de carácter social a quienes los necesiten. Los estudiantes en situación de extrema pobreza recibirán subsidios específicos.

Art. 68.- El sistema nacional de educación incluirá programas de enseñanza conformes a la diversidad del país. Incorporará en su gestión estrategias de descentralización y desconcentración administrativas, financieras y pedagógicas. Los padres de familia, la comunidad, los maestros y los educandos participarán en el desarrollo de los procesos educativos

2.5 Ley Orgánica de Salud

CAPÍTULO II

De la alimentación y nutrición

Art. 16.- El Estado establecerá una política intersectorial de seguridad alimentaria y nutricional, que propenda a eliminar los malos hábitos alimenticios, respete y fomente los conocimientos y prácticas alimentarias tradicionales.

Así como el uso y consumo de productos y alimentos propios de cada región y garantizará a las personas, el acceso permanente a alimentos sanos, variados, nutritivos, inocuos y suficientes.

Art. 18.- La autoridad sanitaria nacional, en coordinación con los gobiernos seccionales, las cámaras de la producción y centros universitarios desarrollará actividades de información, educación, comunicación y participación comunitaria dirigidas al conocimiento del valor nutricional de los alimentos, su calidad, suficiencia e inocuidad, de conformidad con las normas técnicas que dicte para el efecto el organismo competente y de la presente Ley.

2.6 Código de la Niñez y Adolescencia

LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES COMO SUJETOS DE DERECHOS

TITULO V

DEL DERECHO A ALIMENTOS

Art. 126.- Ámbito y relación con las normas de otros cuerpos legales.- El presente Código regula el derecho a alimentos de los niños, niñas, adolescentes y de los adultos que se señalan en el artículo 128. En lo que respecta a las demás personas que gozan de este derecho, se aplicarán las disposiciones sobre alimentos del Código Civil.

Art. 127.- Naturaleza y caracteres.- Este derecho nace como efecto de la relación parento- filial, mira al orden público familiar y es intransferible, intransmisible, irrenunciable, imprescriptible y no admite compensación. Tampoco admite reembolso de lo pagado; ni aun en el caso de sentencia judicial que declare inexistente la causa que justificó el pago.

Lo anterior no se aplica a las pensiones de alimentos que han sido fijadas y se encuentran adeudadas, las que podrán compensarse, se transmiten activa y pasivamente a los herederos, y la acción para demandar su pago prescribe según lo dispuesto en el artículo 2439 del Código Civil.

Art. 128.- Titulares de este derecho.- Tienen derecho a reclamar alimentos:

1. Los niños, niñas y adolescentes no emancipados;
2. Los adultos hasta la edad de veintiún años, si se encuentran cursando estudios superiores que les impidan o dificulten el dedicarse a alguna actividad productiva y carezcan de recursos propios suficientes; y,
3. Las personas de cualquier edad que no estén en condiciones físicas o mentales de procurarse los medios para subsistir por sí mismos.

2.7 Definición de Términos (Glosario)

Alimento.- Se considera a los tejidos y secreciones de organismos del reino vegetal y animal, incluido raíces como los tubérculos.

Ácidos grasos.-son componentes orgánicos con pequeñas moléculas que se unen formando largas cadenas hidrocarbonadas lineales con un grupo carboxilo en su extremo, son los lípidos que proporcionan energía y permiten desarrollar los tejidos.

Alimentos saturados.- se refieren a los alimentos el cual predominan los ácidos grasos. Un elevado consumo de este tipo de grasa se relaciona con la mayor incidencia de enfermedades cardiovasculares. Se encuentran en alimentos de origen animal como carnes, embutidos, leche y sus derivados (queso, helados). Se trata de grasas que solidifican a temperatura ambiente.

Comida chatarra.- se denominan a los alimentos que tienen un gran aporte de calorías, ricas en (grasa y azúcar) y una mínima cantidad de nutrientes que son altamente perjudiciales para el organismo.

Ciclo vital.-El llamado ciclo vital del ser humano es la forma de evolución de la existencia, desde el mismo nacimiento hasta la muerte. En él se distinguen principalmente tres grandes periodos: desarrollo, madurez e involución.

Costumbres alimentarias.- son aquellas acciones, actividades y prácticas que pertenecen a una comunidad, sociedad o familia en relaciona al patrón de alimentación saludable que tiene el ser humano atravez del tipo de alimentaciones, horario de las comidas, etc.

Enfermedades cardiovasculares.- se definen a las enfermedades cardiovasculares que constituyen un conjunto de entidades que afectan el corazón y los vasos sanguíneos afectando la salud del ser humano.

Hierro.- es un oligoelemento necesario para la formación de los glóbulos rojos y hemoglobina, ayuda a transportar el oxígeno en la sangre además ayuda a prevenir la anemia ferropénica principalmente en mujeres embarazadas.

Hábitos Alimenticios.- se definen como los hábitos adquiridos durante el transcurso de la vida que están condicionados a diversos factores como la familia,

la cultura, situación geográfica, etc. Que el ser humano tiene la capacidad de la selección y preparación de los alimentos, para llevar una dieta equilibrada, variada y nutritiva.

Fibra.- son sustancias que se encuentran principalmente en los alimentos de origen vegetal y que el organismo humano no es capaz de digerir ni absorber Su función es, principalmente, mecánica y reguladora del tránsito intestinal.

Fibra dietética.-es un elemento importante para una nutrición sana , que se encuentran presentes en los alimentos de origen vegetal, cuya característica principal es que no son absorbidas por el intestino delgado y lo que ayuda a la modificación del intestino grueso. La fibra dietética está formado por polímeros de hidratos de carbono.

Nutrición.- es el proceso biológico que el ser humano realiza atravez de la ingesta de alimentos nutritivos, en relación a las necesidades dietéticas que el organismo necesita para el correcto crecimiento, funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales.

Obesidad.- se define como la acumulación excesiva o anormal de tejido adiposo que puede ser perjudicial para la salud, se puede determinar el sobre peso y la obesidad atravez del (IMC). Una persona obesa corre el riesgo de sufrir diabetes, hipertensión arterial y trastornos cardíacos, entre otras complicaciones físicas.

Oligoelemento.- son cualquier molécula pequeña que es indispensables para nuestro cuerpo humano como el cobre, zinc, hierro, etc. Tanto su carencia como su exceso pueden ser altamente perjudicial para el organismo.

Proteínas.- son moléculas complejas imprescindibles para la formación de la estructura y función de las células estos macronutrientes constituyen un nutriente principal para la formación de los músculos del cuerpo humano.

Sobrepeso.- Se denomina sobrepeso a un peso excesivo. Puede tratarse del peso de más que tiene una carga o una persona, tomando en cuenta los valores que se consideran normales o aceptables.

Verduras.- son hortalizas especialmente aquellas que disponen órganos verdes como los tallos y hojas verdes que forman parte de una alimentación sana para el

ser humano además aportan con un bajo contenido de grasa y calorías, representando además como una fuente rica en minerales, vitaminas, fibra e hidratos de carbono.

Vitaminas.- son sustancias orgánicas que se encuentran en pequeñas cantidades en los alimentos que son necesarias para el correcto funcionamiento del organismo que actúan como facilitadores o herramientas para las enzimas capacitándolas, para cumplir mejor sus tareas, en mejorar las funciones de metabólicas.

Zinc.- oligoelemento esencial para nuestro organismo y está distribuido en diferentes alimentos, nuestro organismo necesita alrededor de 2 a3 gramos de zinc este micro nutriente para cumplir las funciones como la formación de los huesos y la producción de hormonas. Una dieta equilibrada es la mejor forma de obtener estos nutrientes**.**

2.9 SISTEMA DE VARIABLES

VARIABLE DEPENDIENTE	DESCRIPTOR	VARIABLE INDEPENDIENTE	DESCRIPTOR
Hábitos y costumbres alimentarias	Se definen hábitos y costumbres alimentarias a las diferentes formas de alimentación adquiridas durante el transcurso de nuestra vida ya que influyen directamente en el ciclo vital del ser humano; el cual nos permite llevar una dieta equilibrada y variada asociada con actividad física para el correcto funcionamiento del organismo.	Estudiantes de la escuela de enfermería de la UEB.	Los estudiantes en la etapa universitaria inician un nuevo ciclo de vida en donde necesitan sobrellevar un nuevo mundo de responsabilidad e independencia de sí mismo, afrontando cambios en sus hábitos cotidianos como el saber distribuir el tiempo, la modificación de en sus costumbres y hábitos de vida como alimentación, el sedentarismo, la mantención de higiene y orden, y la adquisición de conductas como el consumo de tabaco y alcohol.
Variables de interés	Descriptor	Variable de interés	Descriptor
Conocer los Hábitos y costumbres alimentarias saludables	Está dirigida a saber cuáles son las diferentes formas y costumbres alimentarias en donde se conozcan que grupos de alimentos se consumen en mayor frecuencia en la etapa académica.	Estudiantes de la escuela de enfermería de la UEB.	Los estudiantes universitarios especialmente los alumnos de la escuela de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar pueden desarrollar cambios en sus hábitos de vida principalmente afectando sus costumbres lo cual repercute para su salud a causa de la inadecuada alimentación acompañada por la falta de ejercicio pueden desarrollar enfermedades como el sobrepeso, la obesidad y la desnutrición,
Cambios de hábitos alimentarios	Nos permite percibir las diferentes circunstancias		

	porque el estudiante universitario varía su alimentación en la etapa académica.		
Consumo de nutrientes no aptos para una alimentación saludable	Se refiere al consumo de alimentos no saludables para el ser humano como la estimación en mayor frecuencia por parte de los estudiantes el consumo de comida chatarra y bebidas azucaradas, gaseosas, etc.		

OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

Variable	Definición	Dimensión	Indicadores	Escala	Técnica
Hábitos y costumbres alimentarias	Son los hábitos y costumbres adquiridos en el transcurso de la vida que contribuyen en nuestra alimentación llevando una dieta variada, equilibrada y suficiente acompañada de la actividad física, para lograr cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.	Numero de comidas que ingiere al día	1-2 comidas 3-4 comidas 5-6 comidas	Si / No	Encuesta
		Que comidas ingiere al día.	Desayuno Media mañana Almuerzo Media tarde Merienda	SI / NO	Encuesta
		grupos de alimentos que usted conoce	Cereales Frutas – verduras Lácteos – carnes Grasas – dulces	SI / NO	Encuesta
Cambios de hábitos	El cambio en hábitos	Dietas más frecuentes	Fritos	Señale la respuesta	Encuesta

alimentarios	alimentarios representa altas modificaciones para la salud ya que es vinculado a modificaciones por cuestiones sociales y ambientales de la persona modificada de forma positiva o negativa su alimentación.	que consume	Asados o a la plancha Al vapor o hervidos Al Horno	con X	
Variable	Definición	Dimensión	Indicadores	Escala	Técnica
Nutrientes no aptos para una alimentación saludable	Son los alimentos con poca cantidad de aporte de nutrientes para el cuerpo humano con un alto contenido de grasa, sal, azúcar y condimentos, elementos que el organismo puede obtener en exceso con mucha facilidad almacenándose como grasa.	Comida chatarra que consume	Papas Fritas Snacks Yogurt / frutas Dulces	Mencione cual consume con mayor frecuencia.	Encuesta
		Bebidas que ingiere	Agua Gaseosas Bebidas Energizantes	Señale la respuesta con X	Encuesta

			Jugos Naturales		
			Te		
		Se Fija usted en las Calorías que consume en los alimentos	Si	Señale la respuesta correcta	Encuesta
			No		
Rendimiento Académico	El rendimiento académico es la suma de diferentes y complejos factores que intervienen en la persona que adquiere conocimiento a lo largo del ciclo de aprendizaje que se ve reflejado atravez de la calificación obtenida, con una valoración cuantitativa cuyos resultados muestran las materias aprobadas o perdidas representada atravez de su promedio final de calificaciones.	Promedios de Calificaciones	Escala de notas académicas	>9 Sobresaliente 8-9 Muy Bueno 7-8 Bueno 6-7 Regular <6 insuficiente	Revisión de Notas académicas

CAPÍTULO 3:

MARCO METODOLOGICO

3.1 Nivel de la investigación

3.1.1 Tipo de investigación

El presente trabajo investigativo se desarrolló mediante una investigación laboriosa, lo que nos permitió analizar la relación de las variables entre hábitos y costumbres alimentarias de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar.

Por el Propósito.- Observacional esto nos proporcionó identificar los diferentes parámetros que se valoró en cada una de las variables, sin a ver modificado las variables para alcanzar resultados.

Por el Nivel

Explicativa el estudio de esta investigación nos llevó a diagnosticar la situación de los diferentes hábitos y costumbres alimentarias de las y los estudiantes de la Escuela de Enfermería, originando una perspectiva con respecto a las consecuencias que conlleva la mala alimentación.

Descriptiva.- Mediante esta investigación nos permite analizar los aspectos negativos y perjudiciales de una mala alimentación de los estudiantes afectando el desempeño académico y a la salud.

Por el Origen

Bibliográfica.- esta investigación está sustentada en la revisión bibliográfica de diferentes fuentes y autores de libros, artículos, revistas científicas lo que permite la realización de la problematización y el marco teórico.

3.1.2 Nivel de Investigación

Método Científico

El método científico es la explicación, descripción y predicción de fenómenos cuyo objetivo primordial es obtener con mayor facilidad el conocimiento científico.

Método Deductivo

Conociendo las diversas teorías de los hábitos y costumbres alimentarias y las consecuencias en el rendimiento académico y problemas en la salud se exponen ideas, conceptos y definiciones en esta investigación, de las cuales se ha extraído las respectivas conclusiones. Motivo por el cual se ha considerado implementar esta metodología en el presente trabajo de investigación.

Método Inductivo

De la información recolectada atravez de las encuestas aplicadas permitieron analizar, determinar y descubrir el problema para buscar soluciones que ayuden a mejorar sus hábitos y costumbres alimentarias de los estudiantes**.**

Método investigación

Este método se lo aplico en nuestra investigación ya que es de mucha importancia para el planteamiento del problema, el análisis de datos, conclusiones y recomendaciones; atravez de este método se logró la participación activa de los estudiantes e investigadores mediante diversas actividades.

3.2 Diseño

El diseño de este proyecto investigativo es de carácter transversal ya que se realizó en un periodo estimado mayo a septiembre 2016.

3.3 Universo y Muestra

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^{2} p * q}{d^{2} * (N-1) + Z_{\alpha}^{2} * p * q}$$

El universo de este estudio investigativo es de 485 alumnos de la escuela de enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar.

La Muestra corresponde a 215 estudiantes de la escuela de Enfermería

- N= 485
- Za= 1.96 al cuadrado
- p= 0.05
- q=1-p
- d=5%

3.4 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.4.1 Técnicas de investigación

Observacional.- atravez de la revisión de las calificaciones de los estudiantes

Encuesta.-se aplicaron las encuestas a los 215 estudiantes sujetos a la investigación

3.4.2 Instrumentos

Los instrumentos aplicados durante esta investigación son:

Observación: la revisión de los registros de calificaciones y las encuestas realizadas a los estudiantes de la Escuela de Enfermería.

3.5 Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos

3.5.1 Técnicas de Recolección de Datos

La recolección de información sobre los hábitos y costumbres alimentarias se obtuvo mediante la observación y generación de datos obtenidas atravez de las encuestas aplicadas.

3.5.2 Técnica de Procedimientos, análisis y Presentación de Resultados

La interpretación de la información obtenida mediante los instrumentos de recolección de datos, nos permite identificar la frecuencia, cantidad, y tipo de alimentos que ingieren durante su permanencia en el periodo de formación universitaria, para determinar sus hábitos y costumbres alimentarias así como la influencia en la salud y en el bajo rendimiento académico, y así responder nuestros objetivos planteados utilizando el programa Excel, sistematizando en tablas estadísticas y visualizado en gráficos, obteniendo resultados y determinando conclusiones y recomendaciones.

Análisis de datos

Cuadro No 1

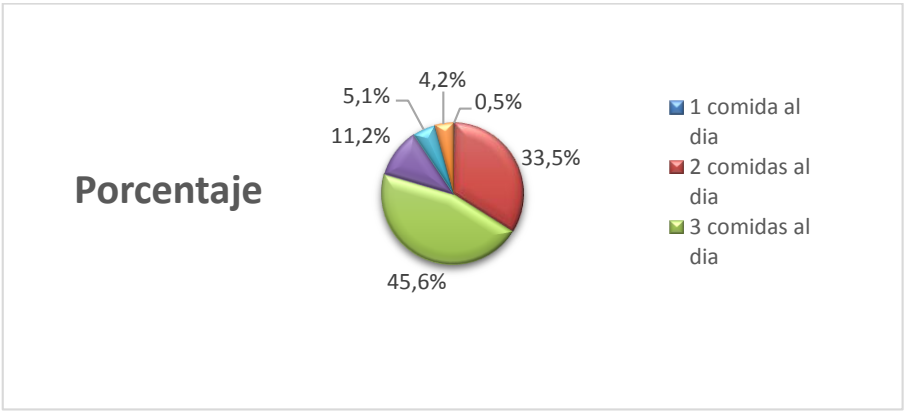
¿Cuántas comidas ingiere usted al día?

Opciones	Respuestas	Porcentaje
1 comida al día	1	0,5%
2 comidas al día	72	33,5%
3 comidas al día	98	45,6%
4 comidas al día	24	11,2%
5 comidas al día	11	5,1%
6 comidas al día	9	4,2%
Total	215	100,0%

Fuente: Encuesta Aplicada a los y las estudiantes de la escuela de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar.

Elaborado por: Darío Agua – Jhayro Bonilla

Grafico No1



Análisis e interpretación: como se observa en el cuadro y en el grafico un gran porcentaje representa el 46.6% comen tres comidas al día, el 33.5% comen dos comidas, el 11.2% comen cuatro comidas, 5.1% comen 5 comidas al día, el 4.2% comen 6 comidas al día un dato relevante podemos referirnos que en un 34% de estudiantes de la escuela de Enfermería apenas comen dos veces al día el cual es un factor negativo para mantener un buen desempeño en sus actividades diarias, disminuyendo así el desempeño académico, físico y su salud, provocando el desarrollo de enfermedades por la mala alimentación entre las más comunes pueden ser a nivel gastro-intestinal.

Cuadro No 2

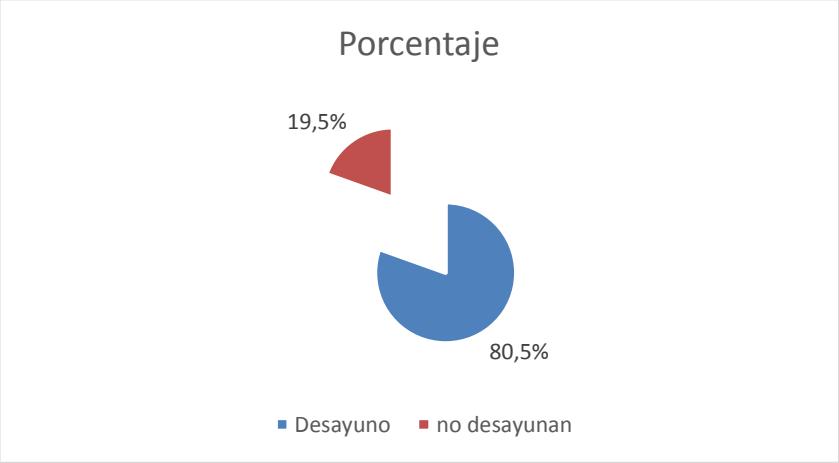
¿Usted Desayuna?

Opciones	Respuesta	Porcentaje
Desayuno	173	80,5%
No desayunan	42	19,5%
Total	215	100,0%

Fuente: Encuesta Aplicada a los y las estudiantes de la escuela de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar.

Elaborado por: Darío Agua – Jhayro Bonilla.

Grafico No2



Análisis e interpretación: como se observa en el cuadro y el grafico un gran porcentaje el 80.5% de estudiantes desayunan, y un 19.5% no desayunan; El desayuno es un gran sustento que se necesita para comenzar con las actividades

diarias, ya que desayunar nutritivamente nos proporciona suficiente glucosa la cual se transforma en una gran fuente energética para comenzar el día; La falta de esta comida en el ser humano, hace que se consuma otras fuentes de reservas energéticas, alterando su normal funcionamiento del organismo demostrado en cansancio, debilidad, enfermedades estomacales, y por consecuencia disminuye su rendimiento académico.

Cuadro No2.1

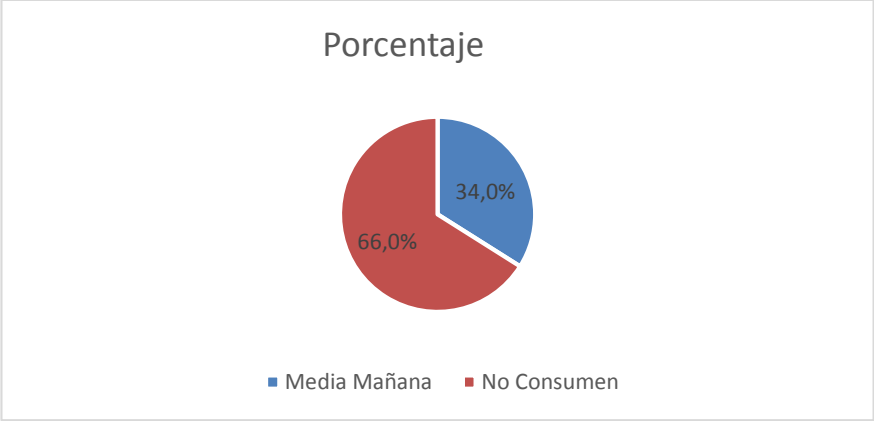
¿Usted Come a Media Mañana?

Opciones	Respuesta	Porcentaje
Media Mañana	73	34,0%
No Consumen	142	66,0%
Total	215	100,0%

Fuente: Encuesta Aplicada a los y las estudiantes de la escuela de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar.

Elaborado por: Darío Agua – Jhayro Bonilla

Gráfico No2.1



Análisis e interpretación: Como se observa en el cuadro y grafico observamos que en un gran porcentaje el 66% no comen a media mañana y el 34% si comen en la media mañana durante el día. La importancia de esto es que nuestro organismo es una máquina que está trabajando constantemente y consumiendo glucosa, como tal necesita fuentes de energía para que el funcionamiento sea lo más óptimo posible.

Cuadro No 2.2

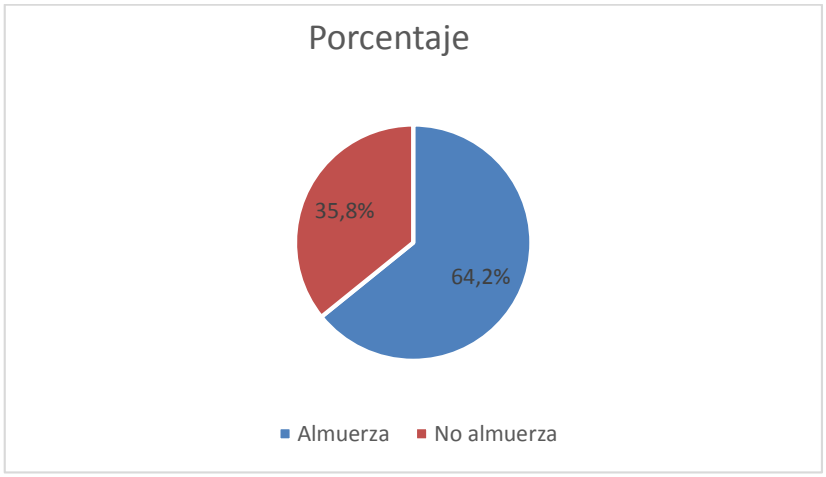
¿Usted Almuerza?

Opciones	Respuesta	Porcentaje
Almuerza	138	64,2%
No almuerza	77	35,8%
Total	215	100,0%

Fuente: Encuesta Aplicada a los y las estudiantes de la escuela de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar.

Elaborado por: Darío Agua – Jhayro Bonilla.

Gráfico No 2.2



Análisis e interpretación: Por medio de esta investigación se observa que el 64.2% almuerzan y que el 35.8% no almuerzan. Lo que esta conducta del 36% de los estudiantes que no almuerzan, influyen en aquellos estudiantes que se movilizan de diferentes partes lejanas para llegar a la Universidad, siendo un factor negativo en el rendimiento académico y físico de la persona también están vulnerables a provocar alteraciones metabólicas que se manifiestan atravez de la pérdida o aumento de peso.

Grafico No 2.3

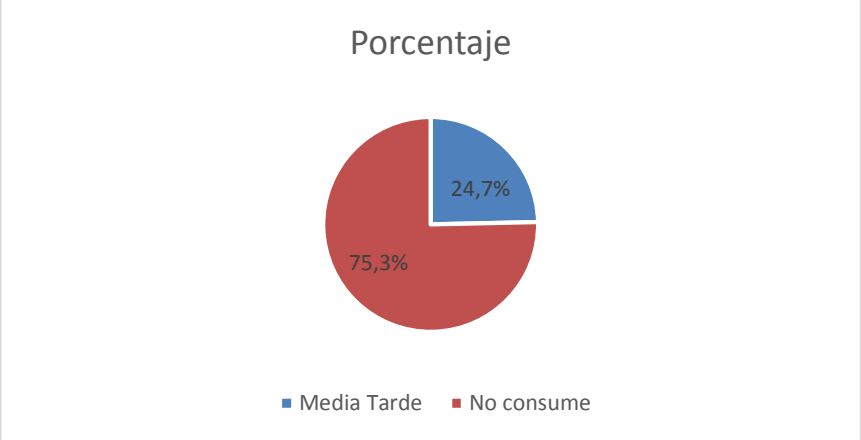
¿Usted Come a Media Tarde?

Opciones	Respuesta	Porcentaje
Media Tarde	53	24,7%
No consume	162	75,3%
Total	215	100,0%

Fuente: Encuesta Aplicada a los y las estudiantes de la escuela de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar.

Elaborado por: Darío Agua – Jhayro Bonilla.

Gráfico No 2.3



Análisis e interpretación: como se observa mediante el cuadro y grafico un gran porcentaje el 75.3% no comen a media tarde y el 24.7% comen a media tarde, la importancia de esta comida es que ayuda a mantener con suficiente energía que se transa forma en glucosa para realizar diferentes actividades durante la jornada laboral.

Cuadro No 2.4

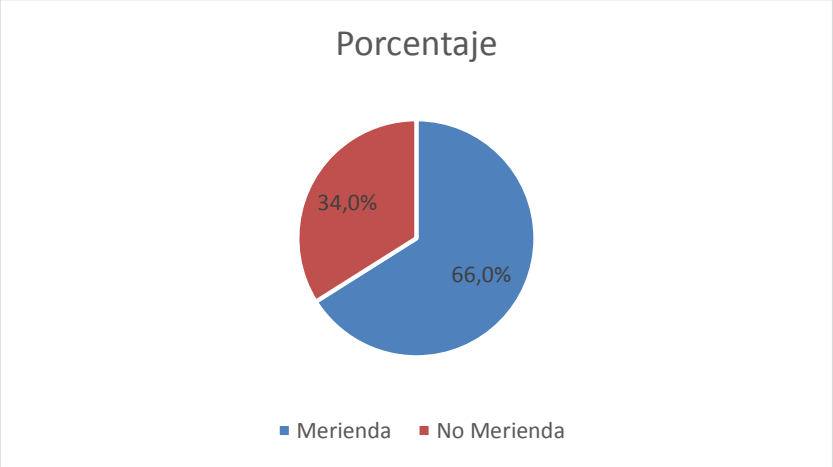
¿Usted Merienda?

Opciones	Respuesta	Porcentaje
Merienda	142	66,0%
No Merienda	73	34,0%
Total	215	100,0%

Fuente: Encuesta Aplicada a los y las estudiantes de la escuela de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar.

Elaborado por: Darío Agua – Jhayro Bonilla.

Gráfico No 2.4



Análisis e interpretación: según el análisis realizado**,** se observa en el siguiente cuadro y grafico que el 66% merienda y el 34% no meriendan. Esta comida es de vital importancia ya que forma parte de las 5 comidas que tenemos que ingerir al día. La merienda contribuye a un buen equilibrio alimentario para el ser humano, esta comida debe de a portar entre un 10 y 15% de las calorías diarias que necesitamos, ya que debemos ingerir pequeñas cantidades de calorías, porque no se requiere de mucha energía.

Cuadro No 3

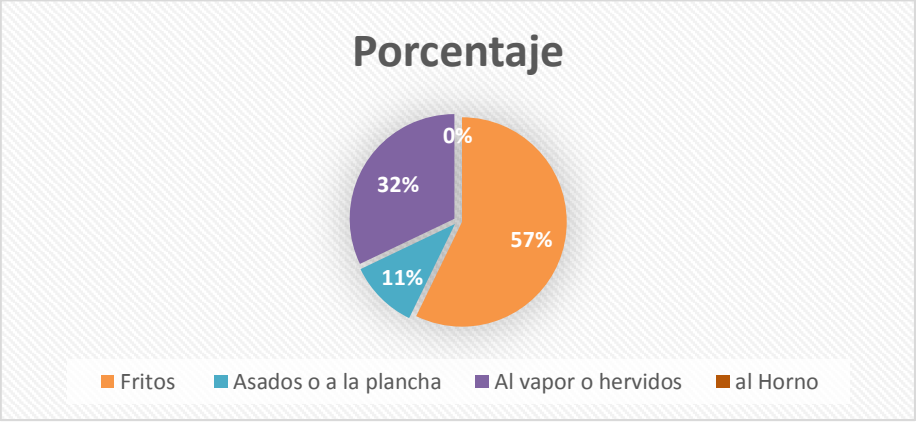
Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Fritos	123	57,2%
Asados o a la plancha	23	10,7%
Al vapor o hervidos	69	32,1%
al Horno	0	0,0%
Total	215	100,0%

¿Cuál es la preparación de dietas más frecuentes que usted consume?

Fuente: Encuesta Aplicada a los y las estudiantes de la escuela de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar.

Elaborado por: Darío Agua – Jhayro Bonilla.

Grafico No 3



Análisis e interpretación: En esta encuesta realizada se demuestra claramente que el 11% tienden a alimentarse con asados a la plancha, el 32% al vapor o hervidos y la gran mayoría de los estudiantes de la escuela de enfermería, el 57% ingieren alimentos que poseen alto contenido en grasa, la cual es un factor negativo para los estudiantes ya que tienen probabilidades, de desarrollar

enfermedades como la obesidad, enfermedades crónico degenerativas, colesterol elevado, triglicéridos, etc. La cual desfavorece la capacidad física e intelectual de la persona.

Cuadro No 4

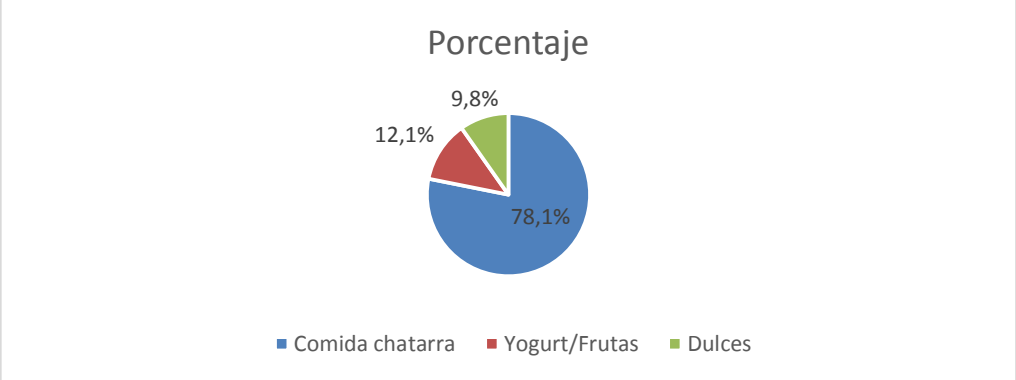
¿Qué suele ingerir usted habitualmente entre comidas?

Opciones	Respuestas	Porcentaje
Comida chatarra	168	78,1%
Yogurt/Frutas	26	12,1%
Dulces	21	9,8%
Total	215	100,0%

Fuente: Encuesta Aplicada a los y las estudiantes de la escuela de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar.

Elaborado por: Darío Agua – Jhayro Bonilla.

Grafico No 4



Análisis e interpretación: en el siguiente cuadro y grafico se demuestra que el 78.1% de los estudiantes de la escuela de enfermería de la UEB ingieren comida chatarra, el 12.1% ingiere yogurt/Frutas, y el 9.8% ingieren dulces habitualmente. Este inapropiado hábito alimenticio en los estudiantes origina un alto esfuerzo en la metabolización de estos alimentos, provocando un enlentecimiento en el desdoblamiento de estas grasas y calorías en el organismo, el gran consumo de la comida chatarra por parte de los estudiantes se debe a la falta de tiempo para preparar sus propios alimentos, por el sabor del alimento, el costo económico, etc. Diferentes autores demuestran que se

deben consumir alrededor de 3000 calorías en las diferentes comidas a lo largo del día; y tan solo una de estas comida chatarra como las papas Fritas, snacks pueden contener 9000 calorías, lo cual están vulnerables a desarrollar enfermedades como la obesidad, HTA, cardiopatías, diabetes, triglicéridos, etc. además de la disminución de la capacidad intelectual y fisca del estudiante.

Cuadro No 5

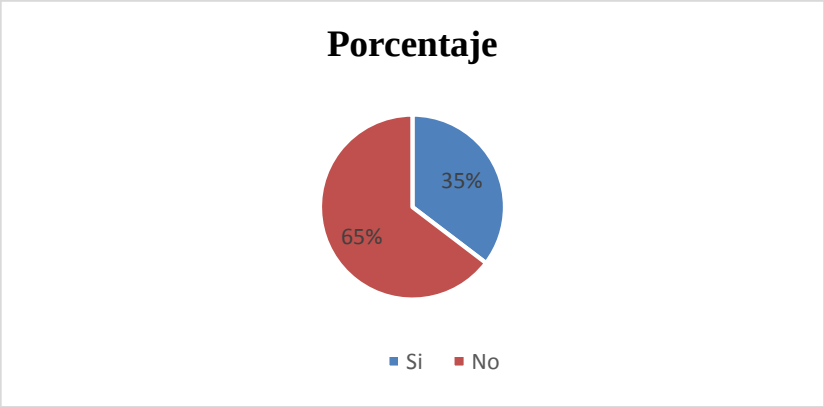
¿Se Fija usted en las Calorías que consume en los alimentos?

Opciones	Respuestas	Porcentaje
Si	76	35%
No	139	65%
Total	215	100%

Fuente: Encuesta Aplicada a los y las estudiantes de la escuela de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar.

Elaborado por: Darío Agua – Jhayro Bonilla.

Grafico No 5



Análisis e Interpretación: mediante esta encuesta en el cuadro y grafico se logra determinar que el 65% de los estudiantes no observan el valor nutricional de los alimentos y un 35% asegura que miran las colarías que contienen los alimentos. La importancia de verificar las calorías de las etiquetas en los alimentos ayuda a tomar decisiones sobre una correcta alimentación saludable determinando el valor nutricional de cada alimento, que

contribuyan a formar hábitos alimenticios saludables y permanentes para los estudiantes.

Cuadro No 6

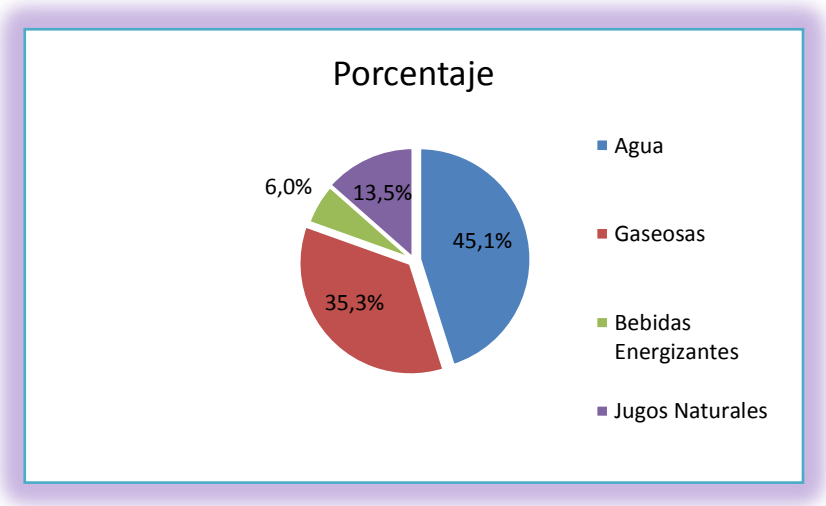
¿Qué prefiere tomar usted cuando tiene sed?

Opciones	Respuesta	Porcentaje
Agua	97	45,1%
Gaseosas	76	35,3%
Bebidas Energizantes	13	6,0%
Jugos Naturales	29	13,5%
Total	215	100,0%

Fuente: Encuesta Aplicada a los y las estudiantes de la escuela de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar.

Elaborado por: Darío Agua – Jhayro Bonilla.

Grafico No 6



Análisis e interpretación: en los siguientes datos obtenidos atravez de esta cuenta se observa en el siguiente cuadro y grafico que el 45.1% ingiere agua, el 13.5% ingiere jugos naturales es decir que un 58.6% de los estudiantes de la escuela de enfermería cuidan su salud, ya que el agua ayuda a estimular el

correcto funcionamiento metabólico, elimina toxinas y desechos corporales, regula el apetito, etc. Mientras que el 41.3% beben gaseosas y bebidas energizantes. El habito de consumir estas bebidas altamente azucaradas, colorantes y con preservantes para los estudiantes, ocasionan a temprana edad enfermedades como la diabetes, gastritis, descalcificación de los huesos, obesidad entre otras enfermedades las que perjudican a la salud.

Cuadro No 7

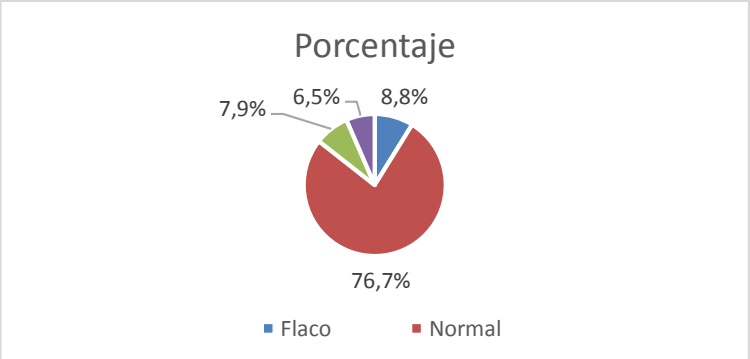
¿Cómo te consideras?

Opciones	Respuestas	Porcentaje
Flaco	19	8,8%
Normal	165	76,7%
Sobre Peso	17	7,9%
Obeso	14	6,5%
Total	215	100,0%

Fuente: Encuesta Aplicada a los y las estudiantes de la escuela de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar.

Elaborado por: Darío Agua – Jhayro Bonilla.

Grafico No 7



Análisis e interpretación: mediante la encuesta realizada a los estudiantes de la escuela de enfermería se realizó una autoevaluación del cómo se considera en su apariencia física, en el cual el 76.7% se considera normal, el 8.8% flaco, el 7.9% se considera con sobre peso y el 6.5% se considera obeso. La importancia de esta autoevaluación es concientizar a los estudiantes a que deben tener buenos hábitos alimenticios, mediante una alimentación saludable y nutritiva, acompañada de actividad física para mejorar y mantenerse saludable.

Cuadro No 8

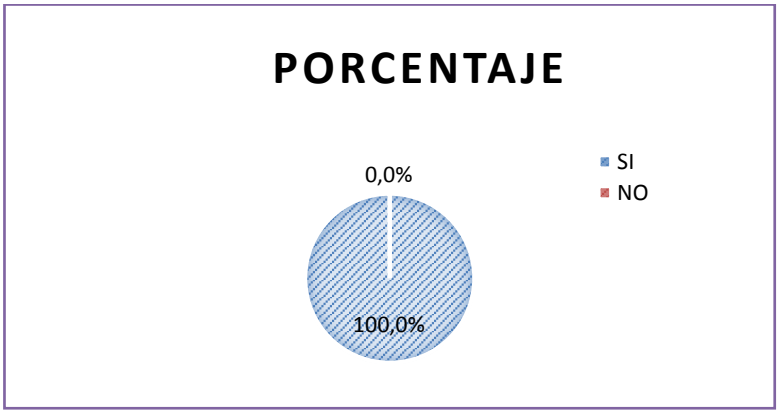
¿Conoce usted que grupos de alimentos hay?

Opciones	Respuesta	Porcentaje
SI	215	100,0%
NO	0	0,0%
TOTAL	215	100,0%

Fuente: Encuesta Aplicada a los y las estudiantes de la escuela de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar.

Elaborado por: Darío Agua – Jhayro Bonilla.

Gráfico No 8



Análisis e interpretación: según la encuesta realizada a los estudiantes acerca el conocimiento de los grupos alimentarios según la pirámide alimenticia el 100% afirma conocer dichos grupos alimenticios. El conocimiento de estos alimentos por parte de los estudiantes es importante ya que por medio de ello pueden llevar una dieta variada, equilibrada y saludable.

Cuadro No 9

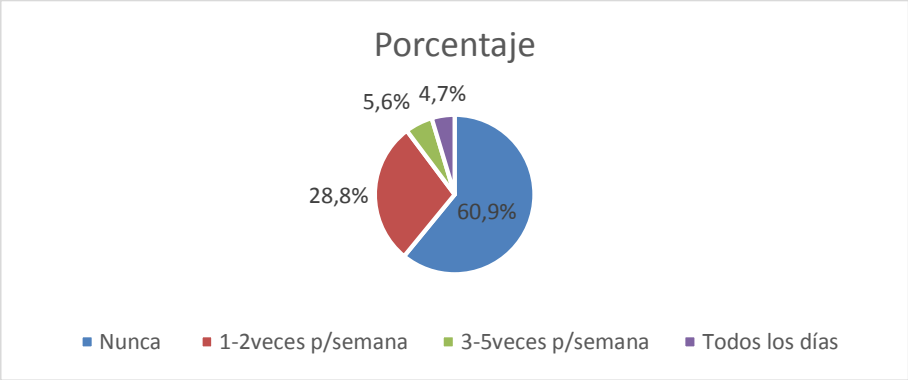
¿Con que frecuencia realiza actividad física?

Opciones	Respuesta	Porcentaje
Nunca	131	60,9%
1-2veces p/semana	62	28,8%
3-5veces p/semana	12	5,6%
Todos los días	10	4,7%
TOTAL	215	100,0%

Fuente: Encuesta Aplicada a los y las estudiantes de la escuela de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar.

Elaborado por: Darío Agua – Jhayro Bonilla.

Grafico No 9



Análisis e interpretación: como se observa en el siguiente cuadro y grafico se determina que un 60.9% de los estudiantes de la escuela de enfermería de la UEB no realizan ninguna actividad física, el 28.8% realiza de 1-2 veces p/semana, el 5.6% realiza de 3-5 veces p/semana y el 4.7% realizan todos los días actividad física. Mediante esta encuesta se demuestra la inactividad y el sedentarismo por parte de los estudiantes, a consecuencia del cansancio, las excesivas tareas, trabajos y presión de los docentes en los universitarios,

ocasionan falta de tiempo para realizar actividad física, lo cual también incrementa el sedentarismo por parte de los estudiantes, aumentando el riesgo de padecer diferentes enfermedades como el estrés, el sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares y coriónicas, dolores articulares, bajo autoestima, etc. Disminuyendo así rendimiento académico en los estudiantes.

Cuadro No 10

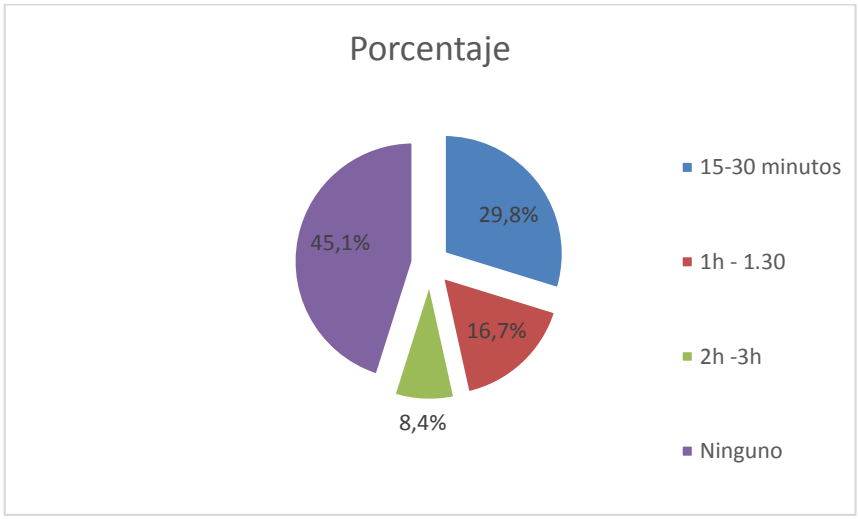
¿Qué tiempo le dedica a esta actividad Física en el día?

Opciones	Respuesta	Porcentaje
15-30 minutos	64	29,8%
1h - 1.30	36	16,7%
2h -3h	18	8,4%
Ninguno	97	45,1%
TOTAL	215	100,0%

Fuente: Encuesta Aplicada a los y las estudiantes de la escuela de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar.

Elaborado por: Darío Agua – Jhayro Bonilla.

Grafico No 10



Análisis e interpretación: mediante esta encuesta se logró determinar el tiempo en que los estudiantes realizan actividad física en donde el 45.1% no realizan actividad física, el 29.8% realiza de 15 a 30 minutos, el 16.7% realiza de 1h a 1.30, el 8.4% realiza de 2h -3h actividad Física. La importancia de practicar cualquier ejercicio en los estudiantes, es que ayudan a mantener un

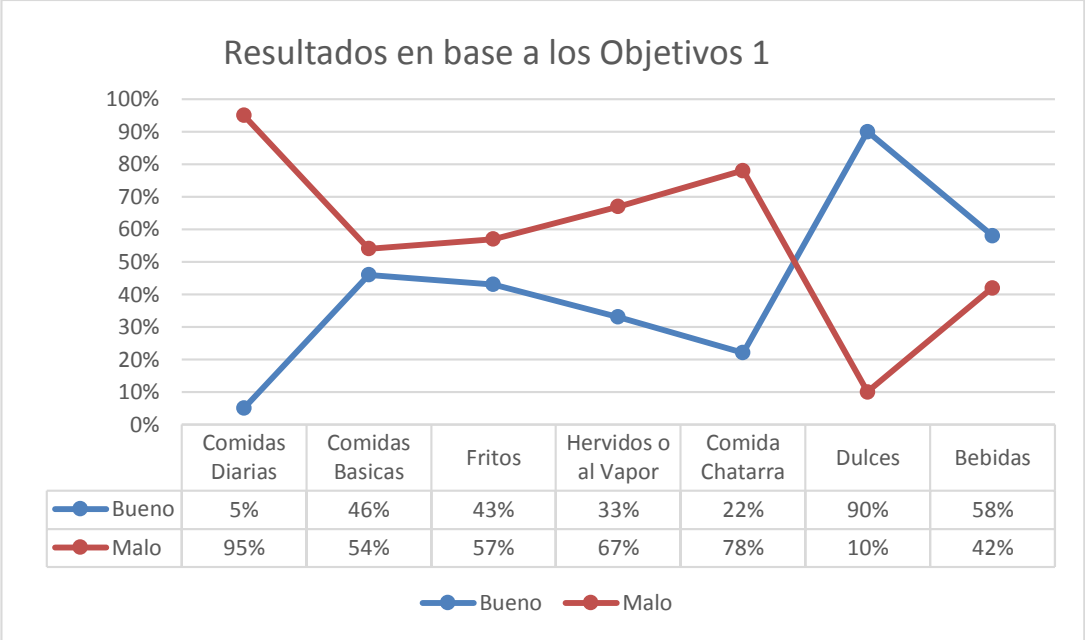
control en la ansiedad y depresión, además colabora en el desarrollo del aparato locomotor y mantiene un peso corporal saludable.

CAPÍTULO 4

RESULTADOS O LOGROS ALCANZADOS SEGÚN LOS OBJETIVOS PLANTEADOS

4.1 Resultados según los objetivos

4. 1.1 Identificar los alimentos o productos no saludables.

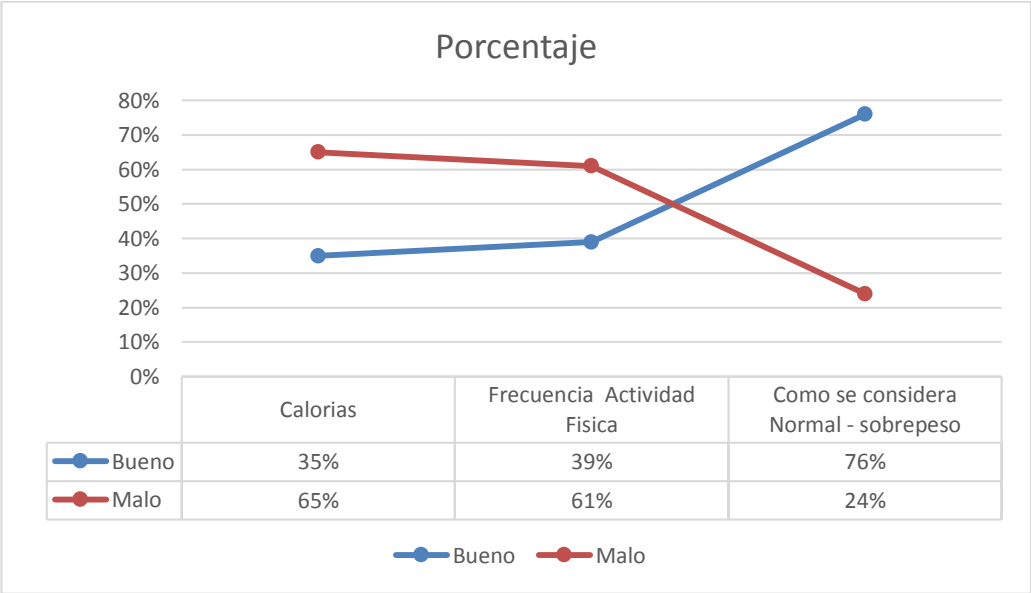


	Comidas Diarias	Comidas Basicas	Fritos	Hervidos o al Vapor	Comida Chatarra	Dulces	Bebidas
Bueno	5%	46%	43%	33%	22%	90%	58%
Malo	95%	54%	57%	67%	78%	10%	42%

La identificación y determinación de los alimentos o productos de consumo más habitual de los estudiantes de la carrera de enfermería influyen en los cambios alimentarios debido a que el 95% no consumen las 6 raciones diarias de una alimentación adecuada y tan solo el 5% las consume, de las tres comidas principales que son desayuno, almuerzo y cena el 54% no las consume mientras que el 46% si, el 57% consumen frituras, el 67% consumen comidas hervidas o al vapor, el 78% de los estudiantes optan por consumir comida chatarra, el 10% optan por consumir alimentos azucarados, el 42% consume bebidas gaseosas y no optan por consumir otra bebida más saludable

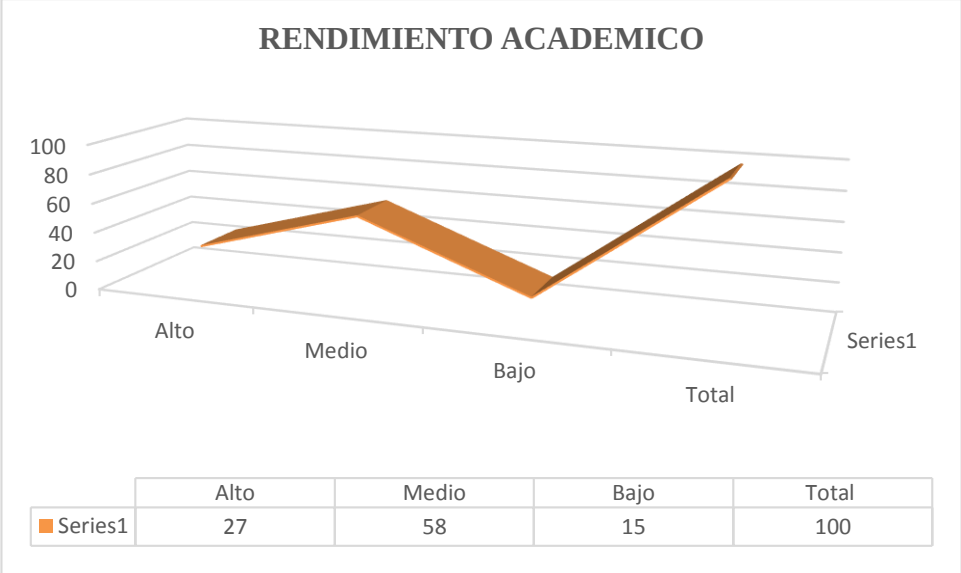
para nuestro organismo. Estos resultados porcentuales confirman que los estudiantes de la escuela de enfermería de la UEB, mantienen una inadecuada alimentación cambiando constantemente sus hábitos y costumbres alimentarias, a pesar de los malos hábitos no se han registrado enfermedades gastrointestinales ni tampoco un bajo rendimiento académico en los estudiantes de la carrera.

4.2 Resultados según el objetivo 2



Se logró comprobar que el 35% identifican la cantidad de calorías que contienen los alimentos que consumen, el 65% no identifican las calorías en los alimentos, en cuanto a la actividad física el 39% de los estudiantes practican actividad física, mientras que el 61% de los estudiantes no realizan actividad física, en la encuesta realizada el 76% de los estudiantes se consideran de peso normal y el 24% asegura tener sobrepeso. Estos resultados porcentuales demuestran que los estudiantes de la escuela de Enfermería de la universidad estatal de Bolívar, en un gran porcentaje no practican alguna actividad física y acompaña de una inadecuada alimentación están expuestos a desarrollar enfermedades como la diabetes, obesidad, enfermedades coriónicas y el cáncer.

4.3 Resultados según el objetivo 3



Con respecto al rendimiento académico el 58% de los estudiantes en el estadígrafo indica que la gran parte obtienen un promedio de siete lo que nos demuestra una calificación Buena demostrando que tienen un rendimiento académico medio, el 27% de los estudiantes obtuvieron un promedio superior a nueve demostrando un rendimiento académico alto, y un 15% obtuvo un promedio menor a seis puntos. En base a estos resultados se demuestra que llevar una nutrición saludable ayuda a mantener un buen desempeño en nuestras actividades diarias.

4.4 Estrategias de Cambio

A través de este estudio realizado en la escuela de enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar mediante las encuestas se ha identificado que los alimentos que consumen los estudiantes en su mayoría es la comida chatarra, no realizan actividad física de manera continua y además hemos comprobado que el rendimiento académico no está relacionado directamente a los malos hábitos alimentarios si no que influyen diversos factores tanto de nivel económico, social, psicológico, por lo que hace necesario implementar estrategias motivacionales, charlas educativas, foros académicos, socialización acerca de una alimentación saludable con los estudiantes de la carrera de enfermería para incentivar a que realicen cambios en sus hábitos y costumbres alimentarias mejorando así su calidad y estilo de vida.

Socializar acerca de la importancia que conlleva el consumo de alimentos sanos y ricos en carbohidratos, proteínas, vitaminas, además del consumo diario de las 5 comidas del día como son: desayuno, almuerzo, merienda y las entre comidas, favoreciendo así una nutrición sana de nuestro cuerpo la cual brindara aportes calóricos y energéticos para un buen desempeño en las actividades diarias del ser humano.

CAPITULO 5

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Mediantes las encuestas aplicadas a las y los estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar se concluye que los inadecuados hábitos y costumbres alimentarias no están directamente relacionadas con el bajo rendimiento académico.
- Los resultados según la información recabada en cuanto a la actividad física se logra identificar que la gran mayoría de los estudiantes de la escuela de enfermería no realiza actividad física por lo que están expuestos a contraer enfermedades cardiovasculares debido al sedentarismo.
- Atravez de este estudio realizado en la escuela de enfermería se evidencia el consumo de alimentos y bebidas altos en grasa y azúcares, no aptos para la salud del ser humano ya que en la etapa académica los estudiantes necesitan una alimentación rica en carbohidratos, proteínas y vitaminas.
- Se concluye que los estudiantes de la escuela de enfermería al modificar sus hábitos y costumbres alimentarias no ingieren el número de comidas necesarias ni en el horario adecuado por lo que existe una alimentación desfavorable para el desempeño en sus actividades diarias.

5.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda concientizar a las y los estudiantes de la escuela de enfermería a través de charlas motivacionales dentro de los espacios académicos sobre la importancia del consumo adecuado de las tres comidas básicas y necesarias que necesita el ser humano para el desempeño de sus actividades diarias.
- En coordinación con el instituto de cultura física de la universidad estatal de Bolívar organizar jornadas deportivas, caminatas, práctica de gimnasia, entre otras que ayuden a disminuir el sedentarismo evitando el riesgo de contraer enfermedades.
- Sugerir la implementación de un bar con alimentos saludables, libres de grasas saturadas, espacio en el cual se evidencie la importancia del consumo de una alimentación sana y variada y que sea acorde a la situación económica de las y los estudiantes de la universidad estatal de Bolívar.
- Las familias deben motivar y mejorar la alimentación sana, mediante la preparación de jugos naturales, postres, ensaladas utilizando frutas y verduras ricas en proteínas, carbohidratos y vitaminas, reduciendo así el consumo de comida chatarra altos en grasas y azucares.

BIBLIOGRAFÍA

Bennassar, M. (2014). *ESTILOS DE VIDA Y SALUD.* España: Euniversidad de iIles Balears.

Carrol A. Lutz, K. R. (2011). *Nutricion y Dietoterapia* . Mexico: Editorial mexicana .

Faustino Cervera Burriel1, R. S. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *scielo* , 1-2.

Figueroa, C. (2004). Rendimiento acdemico. En C. Figueroa, *sistemas de Evaluacion Academica* (pág. 25). salvador: Editoria Universitaria .

García, G. T. (2014 -2015). ESTILOS DE VIDA. *tesis estilos de vida saludables*, 20.

Irazusta, R. ,. (2014 - 2015). *Estilos de Vida Saludables.* Guayaquil: Guayas.

Janneth Garcia, R. S. (2014). Estilos de vida Saludable . *El desepeño academico de los adolecentes* , 20.

Mead, G. (1945). Habitos alimentarios. *Alimentacion*, 25.

Messer, G. y. (2002 - 2005). *estilos de vida y alimentacion* . España: Murcia.

Peralta, C. A. (2012). *Fisiologia de la Nutricion.* Mexico : Editoria Mexicana.

rodriguez. (2000). *alimentos.* españa: españa.

Salud, O. M. (2002). DOCUMENTO DE CONSULTA PARA LA PREPARACIÓN DE UNA ESTRATEGIA MUNDIAL OMS SOBRE RÉGIMEN ALIMENTARIO, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD. *informe sbre la salud en el mundo,*, 2-5.

salud, o. m. (2002). reducir riesgos y promoveer una vida sana . *estrategia mundial sobre el regimen alimentario, actividad Fisica y salud* , 1-5.

Salvado, S. (2008). Alimentacion Saludable . *Guias Alimentarias*, 32.

Yaritza García Ortiz1, D. L. (5 de mayo - agosto de 2014). *Estudiantes Universitarios con bajo Rendimiento que hacer*. Obtenido de Scielo: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742014000200018

ANEXOS

Anexo1: realización de las encuestas de los diferentes ciclos y paralelos de los estudiantes de la escuela de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar

















Anexo2. Encuesta realizada a las y los estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar.

UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y DEL SER HUMANO

ESCUELA DE ENFERMERÍA

ENCUESTA DIRIGIDA A: ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA

Nombres: **Edad:**

Curso: **Fecha:**

Objetivo: Conocer cuáles son los hábitos y costumbres alimentarios de los estudiantes de la Escuela Enfermería.

1.- ¿Cuántas comidas ingiere usted al día?

Una comida ☐ **Dos comidas** ☐

Tres comidas ☐ **Cuatro comidas** ☐

Cinco comidas ☐ **Seis comidas** ☐

2.- ¿Cuáles son estas comidas que ingiere usted?

……

……

……

……

3.- ¿Cuál es la preparación de dietas más frecuentes que usted consume?

a) Fritos ☐ b) Al vapor o hervidos ☐

c) Asados o a la plancha ☐ d) al Horno ☐

e) Otros……..

4.- ¿Qué suele ingerir usted habitualmente entre comidas?

……

……

5.- ¿Que prefiere tomar usted cuando tiene sed?

a) Agua ☐ b) Gaseosas ☐

c) bebidas energizantes ☐ d) Jugos Naturales ☐

e) Te ☐

6.- ¿Se Fija usted en las Calorías que consume en los alimentos?

Sí ☐ No ☐

7.- ¿Cómo te consideras?

a) Flaco ☐ b) Obeso ☐ c) Normal ☐

8.- ¿Conoce usted que grupos de alimentos hay?

a) Si ☐

No ☐

b) ¿Dígame cuales son estos?

……

…….

c) ¿Y de estos cuales consume en mayor frecuencia?

……

…….

9.- ¿Con que frecuencia realiza actividad física?

a) Nunca ☐ b) 1-2veces p/semana ☐

c) 3-5veces p/semana ☐ d) todos los días ☐

9.1.- ¿Qué tiempo le dedica a esta actividad en el día?

…….....

.....

10.- ¿Cuál es la actividad principal que ha hecho usted para bajar de peso?

a) Dietas ☐ b) Dejar de Comer ☐

c) Ejercicios ☐ d) otros ☐

Anexo No 3 MARCO ADMINISTRATIVO

RECURSOS

1.- Talento Humano

Estudiantes de la escuela de enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar

Dario Javier Agua Naranjo

Jhayro Wladimir Bonilla Urbina

Directora del Proyecto de Titulación

Dra. Rebeca Alvarado

2.- RECURSOS TECNICOS

Computador portátil

Pen Drive

3.-Recursos Materiales

- Impresiones de oficios para la respectiva denuncia del tema del proyecto de titulación
- Impresión de un borrador para la revisión de los avances en las horas de tutoría
- Impresión para la solicitud de los pares académicos
- Impresión de los borradores del proyecto de titulación
- Empastado del CD del proyecto grabación de proyecto en el CD
- Impresiones finales para empastados
- Empastados
- Llamadas Telefónicas (recargas)

Presupuesto de recursos Técnicos

Materiales	Cantidad	Valor Unitario	Valor Total

Computadora Portátil	1 (UNO)	$250	$250
Pen Drive	1 (UNO)	$10	$10
Total	**2 (DOS)**	**$260**	**$260**

Presupuesto de recursos Materiales

Materiales	**Cantidad**	**Valor Unitario**	**Valor Total**
Impresiones de oficios para la respectiva denuncia del tema del proyecto de titulación	**4(Cuatro)**	**$0,50**	**$2.00**
Impresión de un borrador para la revisión de los avances en las horas de tutoría	**1(Uno)**	**$4,50**	**$4,50**
Impresión para la solicitud de los pares académicos	**4(Cuatro)**	**$0,50**	**$2.00**
Impresión de los borradores del proyecto de titulación	**3(Tres)**	**$7.00**	**$21.00**
Empastado del CD del proyecto grabación de proyecto en el CD	**1 (Uno)**	**$10**	**10**
Impresiones finales	**3(Tres)**	**$10**	**30**

para empastados de los proyectos			
Llamadas telefónicas (Recargas)	**3(Tres)**	**$2.00**	**$6.00**
Alimentación y Transporte		**$30**	**$30**
Total			**105**

Programa de Actividades de Acuerdo al Tiempo Disponible

Actividades	**Meses del año 2016**							**Responsables**
	Abril	**Mayo**	**Junio**	**Julio**	**Agosto**	**Septiembre**	**Octubre**	
Planteamiento del tema de Titulación	**X**							Sr. Dario Agua Sr.Jhayro Bonilla
Denuncia y aprobación del tema de investigación	**X**							Sr. Dario Agua Sr.Jhayro Bonilla
Designación para el director del proyecto		**X**						Departamento del CIE
Desarrollo del proyecto: Tema, Objetivos, justificacion,planteamiento del problema, formulación del problema		**X**	**X**	**X**	**X**			Sr. Dario Agua Sr.Jhayro Bonilla Dra. Rebeca Alvarado
Desarrollo de marco teórico y marco metodológico					**X**	**X**		Sr. Dario Agua Sr.Jhayro Bonilla Dra. Rebeca Alvarado
Identificación y operacionalizacion de las variables						**X**		Sr. Dario Agua Sr.Jhayro Bonilla Dra. Rebeca Alvarado

Análisis e interpretación de datos estadísticos y resultados de objetivos alcanzados						**X**		Sr. Dario Agua Sr.Jhayro Bonilla Dra. Rebeca Alvarado
Conclusiones y recomendaciones						**X**		Sr. Dario Agua Sr.Jhayro Bonilla Dra. Rebeca Alvarado
Impresiones de borradores y solicitud de asignación de pares académicos						**X**	**X**	Sr. Dario Agua Sr.Jhayro Bonilla
Designación de Pares académicos para la revisión y calificación del proyecto							**X**	Departamento del CIE
Defensa del Trabajo de Investigación							**X**	Sr. Dario Agua Sr. Jhayro Bonilla