

**FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS COMPORTAMIENTOS ALIMENTICIOS  
DE ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE ENFERMERÍA DE UNA INSTITUCIÓN  
DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN EL DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA**

**JOSÉ ARMANDO CARMONA VEGA**

**ANA CAMILA GUZMÁN OJEDA**

**UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA DE ENFERMERÍA  
MONTERÍA, CÓRDOBA**

**2023**

**FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS COMPORTAMIENTOS ALIMENTICIOS  
DE ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE ENFERMERÍA DE UNA INSTITUCIÓN  
DE EDUCACIÓN SUPERIOR EN EL DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA**

**JOSÉ ARMANDO CARMONA VEGA**

**ANA CAMILA GUZMÁN OJEDA**

**DIRECTORES**

**NEILA ESTHER BERROCAL NARVAEZ**

**ÁLVARO ANTONIO SÁNCHEZ CARABALLO**

**UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**PROGRAMA DE ENFERMERÍA**

**MONTERÍA, CÓRDOBA**

**2023**

**Nota de aceptación**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Firma del presidente del jurado**

---

**Firma del jurado**

---

**Firma del jurado**

**Montería, diciembre de 2023**

## **DEDICATORIA**

Gracias a Dios por guiarme por este camino y llevarme a este punto, a mi familia que sumó su granito de arena al proceso, y en especial a mi madre padre quien me brindó su apoyo económico y emocional incondicional, pero sobre todo mi madre quien es mi modelo para seguir quien más confió en mí y siguió apoyándome y nunca dejó que no me rendiera. También quisiera agradecer a las profesoras Beatriz Tejada y Liliana Padilla por sus enseñanzas fueron grandes docentes de las que aprendí mucho increíbles seres humanos y por último a mi compañera Ana Guzmán con quien tome la responsabilidad de este increíble proyecto.

**José Armando Carmona Vega**

A Dios, porque he tenido más ganas de rendirme que de intentarlo, pero aquí sigo, y esa ha sido su voluntad. A mi madre que me ha apoyado y amado incondicionalmente toda la vida, a mi papá por su apoyo económico y su cariño. A mis hermanos y familia en general, a mis amigos y a todas las personas que me han apoyado y motivado a seguir adelante. A mi solecito que me ha apoyado en todo momento y me motiva a ser mejor persona. A mí misma por seguir aquí después de tantas tormentas en mi vida y a la música por acompañarme en los buenos y malos momentos. Finalmente, a mi compañero José Carmona por el trabajo en equipo que tuvimos juntos para realizar este proyecto.

**Ana Camila Guzmán Ojeda**

## **AGRADECIMIENTOS**

### **A la Universidad de Córdoba**

Agradecemos principalmente a la Universidad de Córdoba que es el alma máter de nuestro desarrollo educativo, por habernos permitido realizar nuestra formación profesional en el Programa de Enfermería

### **A la Facultad de Ciencias de la Salud y al Programa de enfermería**

Estamos agradecidos de poder culminar este proyecto de investigación y de contar con un ejército de docentes que aportan los conocimientos necesarios para convertirnos en profesionales y personas éticas.

### **A los directores**

Especial agradecimiento a la profesora Neila Esther Berrocal y al profesor Álvaro Antonio Sánchez Caraballo, por habernos brindado la oportunidad de recurrir a sus capacidades y conocimientos científicos y su orientación durante todo el desarrollo de este proyecto de investigación.

### **A los estudiantes de enfermería**

Por su participación voluntaria para el desarrollo y el éxito de este proyecto.

## RESUMEN

**Introducción:** La alimentación es una necesidad básica del ser humano debido a que proporciona los nutrientes necesarios para su crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud un óptimo desarrollo físico mental. la alimentación está conformada por un conjunto de patrones de comportamiento que incluyen acciones conscientes colectivas y repetidas que conducen a la elección de consumir y utilizar ciertos alimentos o dietas en respuesta a las influencias sociales, culturales, económicas y biológicos que tiene una persona. **Objetivo:** Analizar los factores que influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes del programa de enfermería en una institución de educación superior del departamento de Córdoba con el fin de realizar estrategias efectivas para fomentar una alimentación saludable en este grupo poblacional. **Metodología:** Se realizó un estudio descriptivo, transversal con enfoque cuantitativo a partir de encuestas realizadas en el mes de octubre, con una población de 146 estudiantes de primer a octavo semestre de enfermería de una universidad pública del departamento de Córdoba. **Resultados:** Los porcentajes de los factores que se consideran más importantes a la hora elegir un alimento para su consumo, fueron su sabor con un 47%, y su precio con un 37%, de igual forma se evidencia la influencia que tienen los amigos a la hora de consumir los alimentos porque durante la semana entre amigos se comparten dos de las tres comidas siendo el desayuno con un 44% y el almuerzo con un 75%. **Conclusiones:** Es evidente la influencia de los factores biológicos, económicos y sociales que tienen los estudiantes a la hora de elegir alimentos, por razones como el sabor, el precio o los amigos, o el alto consumo de alimentos no saludables como dulces con un 35% o papitas o frituras con un 31%. **Palabras clave:** Alimentación, factores biológicos, factores sociales, factores de riesgo

## ABSTRACT

**Introduction:** Food is a basic need of human beings as it provides the nutrients necessary for their growth, development and maintenance of health and optimal physical and mental development, food is shaped by a set of behavioral patterns that include collective and repeated conscious actions that lead to the choice of consuming and using certain foods or diets in response to social, cultural, economic and biological influences that a person has. **Objective:** To analyze the factors that influence the eating habits of students in the nursing program at a higher education institution in the department of Córdoba in order to develop effective strategies to promote healthy eating in this population group. **Methodology:** A descriptive, cross-sectional study with a quantitative approach was carried out based on surveys conducted in October, with a population of 146 students from first to eighth semester of nursing at a public university in the department of Córdoba. **Results:** The percentages of the factors that are considered most important when choosing a food for consumption, were its taste with 47%, and its price with 37%, likewise it is evident the influence that friends have when consuming food because during the week between friends they share two of the three meals being breakfast with 44% and lunch with 75%. **Conclusions:** It is evident the influence of biological, economic and social factors that students have when choosing food, for reasons such as taste, price or friends, or the high consumption of unhealthy foods such as sweets with 35% or chips or fried foods with 31%.

**Key words:** Food, biological factors, social factors, risk factors.

## CONTENIDO

<b>1.INTRODUCCIÓN</b> .....	11
<b>2.OBJETIVOS</b> .....	14
<b>2.1 GENERAL</b> .....	14
<b>2.2 ESPECÍFICOS</b> .....	14
<b>3.REFERENTE TEÓRICO</b> .....	15
<b>3.1 MARCO TEÓRICO</b> .....	15
<b>3.1.1Teoría de déficit de autocuidado de Dorothea Orem</b> .....	16
<b>3.2 MARCO DE ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS</b> .....	17
<b>3.3 MARCO CONCEPTUAL</b> .....	20
<b>3.3.1. El comportamiento alimentario</b> .....	20
<b>3.3.2. Factores que influyen en los hábitos alimenticios</b> .....	21
<b>3.3.3. Factores biológicos</b> .....	21
<b>3.3.4. Factores sociales</b> .....	22
<b>3.3.5. Factores económicos</b> .....	23
<b>3.4 MARCO LEGAL</b> .....	24
<b>4. METODOLÓGIA</b> .....	27
<b>4.1. TIPO DE ESTUDIO</b> .....	27
<b>4.2. POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO</b> .....	28
<b>4.2.1. Población</b> .....	28
<b>4.2.2. Muestra</b> .....	28
<b>4.3. UNIDAD DE ANÁLISIS</b> .....	29
<b>4.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN</b> .....	29
<b>4.5. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN</b> .....	30
<b>4.6. TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN</b> .....	30
<b>4.6.1. Tabulación y análisis de la información</b> .....	31
<b>4.7. ASPECTOS ÉTICOS</b> .....	31
<b>5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b> .....	33
<b>5.1 ASPECTOS SOCIODEMOGRÁFICOS</b> .....	33
<b>Tabla 1.</b> Edad de la población estudiantil encuestada. ....	33
<b>Tabla 2.</b> Sexo .....	34
<b>Tabla 3.</b> Estrato socioeconómico .....	35

<b>Tabla 4.</b> Procedencia .....	36
<b>5.2 RESULTADOS DE LAS PREGUNTAS DE LA ENCUESTA</b> .....	37
<b>Tabla 5.</b> Factores al elegir un alimento.....	37
<b>Tabla 6.</b> Lectura de etiquetas nutricionales.....	38
<b>Tabla 7.</b> Motivos para evitar algún alimento.....	39
<b>Tabla 8.</b> Preparación habitual de alimentos.....	39
<b>Tabla 9.</b> Persona que prepara sus alimentos con mayor frecuencia durante la semana.	41
<b>Tabla 10.</b> Nivel de saciedad después de comer.....	41
<b>Tabla 11.</b> Visibilidad de la grasa en la carne. ....	42
<b>Tabla 12.</b> Masticación de cada bocado más de 25 veces. ....	43
<b>Tabla 13.</b> Consumo de alimentos en compañía durante la semana.....	44
<b>Tabla 14.</b> Consumo de alimentos en compañía durante el fin de semana. ....	45
<b>Tabla 15.</b> Preferencia de alimentos.....	46
<b>Tabla 16.</b> Consumo de bebidas durante el día.....	48
<b>Tabla 17.</b> Consumo de snacks entre comidas.....	49
<b>Tabla 18.</b> Alimentos incluidos habitualmente en las comidas durante día.....	50
<b>Tabla 19.</b> Frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa.....	52
<b>Tabla 20.</b> Frecuencia de consumo de alimentos en exceso.....	53
<b>Tabla 21.</b> Disposición para mejorar la alimentación .....	54
<b>Tabla 22.</b> Motivo por el cual no mejorar la alimentación.....	55
<b>Tabla 23.</b> Considera que su dieta es.....	56
<b>Tabla 24.</b> Disposición para recibir un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud.....	57
<b>6. CONCLUSIONES</b> .....	60
<b>7. RECOMENDACIONES</b> .....	61
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	62

## ANEXOS

	<b>Página</b>
<b>Anexo A:</b> CARTA DE SOLICITUD DE INSTRUMENTO -----	66
<b>Anexo B:</b> INSTRUMENTO CUESTIONARIO DE COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO -----	66
<b>Anexo C;</b> CONSENTIMIENTO INFORMADO -----	72

## 1.INTRODUCCIÓN

La alimentación es una necesidad básica del ser humano proporciona los nutrientes necesarios para su crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud física y mental. En palabras de Paillacho<sup>1</sup>, la alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural o económico y determinan al menos en gran parte, los hábitos alimenticios y estilos de vida.

Durante la vida universitaria la alimentación cumple un rol importante debido a que proporciona el requerimiento necesario para nuestro día a día, sin embargo, los estudiantes universitarios, de acuerdo con Mardones<sup>2</sup>, tienen una alimentación poco saludable, caracterizada por el consumo excesivo de alimentos ricos en grasas, azúcares y sodio, y la escasa ingesta de frutas, verduras y fibras alimentos no tan nutritivos o balanceados.

En este sentido, se ha identificado que los comportamientos alimenticios de los estudiantes universitarios están influenciados por diversos factores, tales como el entorno social, cultural, económico o los gustos alimentarios, con base a lo anteriormente expuesto la alimentación de los estudiantes universitarios se caracteriza por ser poco variada y de baja calidad nutricional.

---

<sup>1</sup> PAILLACHO, Johana y SOLANO, Carla. Hábitos alimentarios y su relación con los factores sociales y estilo de vida de los profesionales. En: volante de la Coop. Ciudad de Ibarra Universidad Técnica del norte, tesis licenciatura. 2015.[consultado :13 de marzo de 2023] disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/663>

<sup>2</sup> MARDONES, Lorena. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017. Perspectivas en Nutrición Humana. vol. 23, no 1, p. 27-38 [consultado :20 de marzo de 2023]. disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-41082021000100027](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082021000100027)

Como señala Bárbara<sup>3</sup>, la mala alimentación o malos hábitos alimenticios repercuten negativamente en la salud y el bienestar de los jóvenes universitarios. En primer lugar, una dieta poco saludable puede conducir a problemas de sobrepeso y obesidad, lo que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares. De igual forma, una mala alimentación puede afectar el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, una alimentación desequilibrada puede afectar la concentración, la memoria y la capacidad de aprendizaje.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>4</sup>, cerca de 35 millones de personas en el mundo mueren cada año por enfermedades crónicas no transmisibles, como el infarto de miocardio y los accidentes cerebrovasculares, a menudo asociados a la hipertensión arterial o algunos cánceres y la diabetes, donde la mala alimentación y nutrición cuentan entre los principales factores de riesgo de esas enfermedades a escala mundial. Se calcula que un aproximado de 5% de estas vidas podrían ser salvadas, si solo consumieran de forma adecuada vegetales, hortalizas y frutas. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación la Agricultura (FAO)<sup>5</sup>, en la región de América Latina, se estima que las muertes anuales asociadas a los malos hábitos de alimentación en adultos ascienden a 600.000.

Es importante investigar los factores que influyen en el comportamiento alimentario de los estudiantes universitarios con el fin de fomentar hábitos

---

<sup>3</sup> BÁRBARA, Rita; FERREIRA-PÊGO, Cintia. Cambios en los hábitos alimentarios de universitarios desplazados y no desplazados. En: Revista internacional de investigación ambiental y salud pública, 2020. [Consultado 20 de marzo de 2023]. disponible en: <https://www.mdpi.com/779768>

<sup>4</sup> OMS. La nutrición en la cobertura sanitaria universal. En: Nutrition in universal health coverage. 2019. pp.1-20. [consultado :13 de marzo de 2023] disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873\\_spa.pdf;jsessionid=AE2C3512B73E72B06551678E6243E9FD?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf;jsessionid=AE2C3512B73E72B06551678E6243E9FD?sequence=1)

<sup>5</sup> FAO. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019. Hacia entornos alimentarios más saludables que hagan frente a todas las formas de malnutrición, 2019. [consultado :13 de marzo de 2023] disponible en: <https://www.fao.org/documents/card/en/c/ca6979es>

alimentos saludables que mejoren la calidad de vida y su salud en general, si bien es cierto que, en la actualidad existen muchos estudios sobre los hábitos alimentarios de los universitarios, la mayoría se centran en el estado nutricional o aparición temprana de enfermedades no transmisibles, se basan en la descripción de hábitos de consumo, IMC y dieta, sin tener en cuenta aspectos importantes como lo son los factores que influyen en estos comportamientos alimentarios que tiene cada estudiante.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 GENERAL**

Analizar los factores que influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes del programa de enfermería en una institución de educación superior del departamento de Córdoba con el fin de recomendar acciones para fomentar una alimentación saludable en este grupo poblacional.

### **2.2 ESPECÍFICOS**

- ✓ Identificar los factores sociodemográficos que influyen en la elección de alimentos en este grupo poblacional.
  
- ✓ Describir los factores biológicos que influyen en los comportamientos alimenticios en este grupo poblacional.
  
- ✓ Recomendar acciones para fomentar una alimentación saludable en este grupo poblacional.

### 3. REFERENTE TEÓRICO

#### 3.1 MARCO TEÓRICO

Dentro de las necesidades básicas del ser humano, la alimentación es una de las principales y es la FAO<sup>6</sup>, quien define que la alimentación es un proceso consciente y voluntario el cual consiste en la acción de ingerir alimentos para poder satisfacer la necesidad básica de comer. En ese mismo contexto Hernández<sup>7</sup>, en su estudio indico, que el comportamiento alimentario es una conducta normal relacionada con los hábitos alimentarios, es la selección de los alimentos que come, preparaciones culinarias y cantidades de ingestión.

En tal sentido, este comportamiento de cierto modo está relacionado con las necesidades básicas del ser humano y suele variar en las diferentes etapas del desarrollo del individuo, al mismo tiempo es influenciado por ciertos factores como lo es el social, económico, cultural, la disponibilidad de los alimentos, entre otros. Ahora bien, Deliens<sup>8</sup>, expresa que, durante la transición de la escuela secundaria a la universidad, los estudiantes deben adaptarse a un nuevo entorno, en esta etapa tienen mayor libertad e independencia, podrán escoger y adaptarse a comportamientos alimentarios poco saludables, lo que implica que esto podría tener consecuencias negativas en su salud, debido a que el periodo universitario es una etapa crítica para el desarrollo de hábitos alimentarios que repercutirán en

---

<sup>6</sup> FAO. Glosario de términos. En: Internet. [En línea]. [Consultado: 15 de mayo de 2023] disponible en: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>

<sup>7</sup> HERNANDEZ, Joany y Otros. Eating behaviors of university students. En: ResearchGate, 2016. [Consultado: 15 de mayo de 2023] disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/309766669\\_Eating\\_Behaviors\\_of\\_University\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/309766669_Eating_Behaviors_of_University_Students)

<sup>8</sup> DELIENS, Tom y Otros. Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. En: BMC Public Health, 2014. [Consultado: 26 de mayo de 2023] disponible en: <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-53>

su futura salud. Por consiguiente, entre los diversos modelos y teorías de enfermería que existen, se encuentra la teoría de Dorothea Orem, la cual trata sobre el autocuidado de las personas y explica por qué y cómo cuidarse, además la importancia en salud, debido a que son un conjunto de actividades encaminadas a desarrollar una vida sana y funcional ya satisfacer las necesidades básicas para un desarrollo saludable.

### **3.1.1 Teoría de déficit de autocuidado de Dorothea Orem**

Esta teoría que planteó Orem<sup>9</sup>, define y propone que las actividades de autocuidado se establecen a medida que la persona va creciendo y desarrollándose, debido a que son influenciadas por diversos aspectos como son: creencias, cultura, hábitos y costumbres de la familia y de la sociedad. También muestra una perspectiva amplia para desarrollar, fortalecer o modificar las capacidades de autocuidado, con la finalidad de preservar y mantener un funcionamiento integral, donde se debe tener en cuenta los requisitos de autocuidado universal, que son diversos, en el cual se incluye el mantenimiento de un aporte adecuado de agua y alimentos, que son determinantes e influyentes en el estado de salud de toda persona. La teoría ofrece a los profesionales de enfermería, es una herramienta para brindar atención de calidad, en cualquier situación de salud o enfermedad.

De este modo es importante recalcar que el autocuidado surge de cada individuo, el cual es influenciado por varios aspectos como se mencionó anteriormente, sin embargo, este se puede fortalecer y modificar si es necesario y es ahí donde enfermería cumple un rol importante, interviniendo con la aplicación del modelo de teoría que planteó Orem, mediante la prevención y promoción de la salud.

---

<sup>9</sup> PRADO Liliana y Otros. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. 2015 [consultado el 08 de mayo 2023]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v36n6/rme040614.pdf>

### 3.2 MARCO DE ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

La presente investigación, se apoya en varios estudios realizados sobre el tema, con una metodología cualitativa, uno de los principales estudios destacados es el de Deliëns<sup>10</sup>, realizado en el año 2014 con el propósito de explorar qué factores influyen en el comportamiento alimentario de los estudiantes universitarios belgas (europeos), utilizando un diseño de investigación cualitativo. Además, el objetivo de recopilar ideas y recomendaciones para facilitar el desarrollo de intervenciones eficaces con el fin de mejorar las conductas alimentarias saludables en estudiantes universitarios. Con los resultados obtenidos, se concluyó que existen comportamientos alimentarios inadecuados en los estudiantes.

Del mismo modo, en un estudio en una universidad pública de Bangladesh que realizó Kabir<sup>11</sup>, cuyo objetivo era abordar esto investigando los factores que influyen en el comportamiento alimentario y la ingesta dietética. Determinó que los estudiantes que residen en el campus universitario tienen una ingesta inferior de los nutrientes requeridos diariamente debido a que son influenciados por factores individuales, sociales, relacionados con la universidad y ambientales, que son la clave para el comportamiento alimentario que cada uno tiene. Este hallazgo lo obtuvo adoptando un enfoque cualitativo con 25 entrevistas en profundidad y 13 discusiones de grupos focales donde participaron estudiantes de diversas disciplinas y semestres, para así realizar un análisis de datos textuales y la triangulación metodológica para validar la información proporcionada y finalmente llegar a la conclusión de que es necesario promover un comportamiento alimentario saludable y la ingesta dietética entre los estudiantes universitarios.

---

<sup>10</sup> DELIENS, Tom y Otros. Op.cit., p. 10

<sup>11</sup> KABIR, Ashraful y Otros. Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. En: Plos One, 2018. [ Consultado: 26 de mayo de 2023] disponible en: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0198801>

Otra investigación relevante fue realizada por Mardones<sup>12</sup>, quien por medio de un estudio descriptivo de corte transversal con una muestra de 350 estudiantes universitarios en la región del Bío-Bío Chile, cuyo propósito era comprender cuales eran las preferencias de alimentos al momento de consumirlos y que lo influenciaba. Para ello, uso una encuesta dicotómica en la que obtuvo como resultado que el 75 % de los encuestados tenía una alimentación no saludable o poco saludable, con mayor prevalencia en el rango de edad entre 17-20 años, se destacó un bajo consumo de verduras, frutas y agua. Y finalmente concluyeron que, los estudiantes universitarios encuestados presentan hábitos alimentarios poco saludables, asociados principalmente a bajo consumo de frutas y verduras.

De la misma forma, Duarte<sup>13</sup>, buscaba identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes y los factores que influyen en su adopción. Para ello, utilizó la técnica de grupos focales donde participaron estudiantes entre 18 y 25 años, matriculados en programas de pregrado de 3 universidades de la ciudad de Bogotá en Colombia. Los estudiantes señalaron factores sensoriales y de higiene, el costo de los alimentos, la disponibilidad de los mismos y el tiempo disponible para comer como principales factores que influyen en la selección, además la influencia de los amigos y la familia, entre otros, en las elecciones en este aspecto. Los participantes refirieron preferir la comida de su casa, consumir la mayor parte de sus comidas en el hogar y tener horarios de alimentación marcados por las actividades académicas. Sin embargo, aunque tienen conocimientos acerca de lo que es bueno para ellos en términos de alimentación, reconocen la organización de las jornadas académicas, la disponibilidad de alimentos y de recursos económicos marcan de manera importante los hábitos y elecciones que realizan. Finalmente, con los resultados obtenidos concluyen que se deben planear

---

<sup>12</sup> MARDONES, Lorena, y Otros. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017. En: Perspectivas en Nutrición Humana [Consultado: 26 de mayo de 2023] disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-41082021000100027](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082021000100027)

<sup>13</sup> DUARTE, Op.cit., p. 3

estrategias de promoción de hábitos saludables en las universidades para el control de tales barreras.

En ese mismo contexto, Pucha<sup>14</sup>, identificó comportamientos alimentarios que comprometían la salud de los estudiantes de tercer semestre de la carrera de enfermería de la universidad estatal de Manabí – Ecuador. Al realizar una investigación que buscaba determinar cuáles eran los factores de mayor incidencia al momento de la elección y comportamiento que tenían los estudiantes para su alimentación, es así que utilizó una investigación cuantitativa de corte transversal para cumplir lo que planteó, aplicando como instrumento una encuesta que aplicó a 88 estudiantes de la carrera. Como resultado de este encontró una gran falla en los comportamientos alimenticios de los estudiantes como lo es omitir comidas durante el día y comer a horas no adecuadas, además el consumo de alimentos altos en azúcares, grasas saturadas, etc. Como conclusión, son diversos los factores que inciden en la conducta alimentaria, entre ellos, el tiempo y los alimentos no nutritivos, los mismos que desencadenan problemas en la salud y en el rendimiento académico del estudiante.

---

<sup>14</sup>PUCHA, Leydy y Otros. Factores que inciden en la conducta alimenticia de los estudiantes de tercer semestre de la carrera de enfermería. En: Revista Científica Unesum Ciencias, 2020, vol. 4, no 3. [Consultado: 6 de mayo de 2023] disponible en: <https://revistas.unesum.edu.ec/index.php/unesumciencias/article/view/297>

### **3.3 MARCO CONCEPTUAL**

La alimentación es una necesidad básica del ser humano y su importancia radica en el hecho de que los nutrientes que se ingieren son necesarios para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento del organismo, de acuerdo con Rosales<sup>15</sup>, una alimentación equilibrada es esencial para prevenir enfermedades y mantener una buena salud. Sin embargo, en la actualidad, en muchos países, incluyendo Colombia, se observa una tendencia hacia una alimentación poco saludable, lo que puede tener consecuencias negativas en la salud, especialmente en los jóvenes.

En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo identificar los factores que influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes de una universidad de Colombia.

#### **3.3.1. El comportamiento alimentario**

Puede definirse en palabras de Osorio<sup>16</sup>, como el conjunto de acciones que realiza un individuo para ingerir alimentos, en respuesta a una motivación biológica, psicológica y sociocultural, esta conducta se relacionaría con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se consumen, las preparaciones que se aplican a éstos y las cantidades que se ingieren, dicho comportamiento estaría influido por factores de distinto tipo, que van más allá del mero valor nutricional de la alimentación y de las necesidades dietéticas personales.

---

<sup>15</sup> ROSALES, Yury, et al. Alimentación saludable en docentes. En: Revista Cubana de Medicina General Integral, 2017, vol. 33, no 1, p. 115-128. [consultado :6 de mayo de 2023] disponible en: <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/35182>

<sup>16</sup> OSORIO, Jessica y Otros. Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. Revista chilena de nutrición, 2002, vol. 29, no 3, p. 280-285. [consultado :6 de mayo de 2023] disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n2/14originalobesidad02.pdf>

Por otro lado, el comportamiento alimentario es de igual forma el conjunto de conocimientos dirigidos a la alimentación, siendo éstos, una visión multidisciplinaria compuesta de diversas áreas científicas, de acuerdo con Espinoza<sup>17</sup>, hace referencia a toda acción o estrategia, dirigida a lo que hacemos para alimentarnos como la definición del comportamiento alimentario, basado en los diferentes procesos como preferencias, hábitos, elecciones y formas de determinar la ingesta.

Para Molina<sup>18</sup> la conducta alimentaria, aunque está directamente relacionada con el consumo de alimentos, es una conducta influenciada por factores externos al individuo y no se relaciona al solo hecho de satisfacer las necesidades de alimentación y sus exigencias. Por tanto, la conducta alimentaria se entiende como un conjunto de acciones que se realizan en respuesta a motivaciones biológicas, psicológicas y socioculturales asociadas a la ingesta de alimentos.

### **3.3.2. Factores que influyen en los hábitos alimenticios**

### **3.3.3. Factores biológicos**

Dip<sup>19</sup>, Los describe como aquellos que están relacionados con el cuerpo humano, tales como el metabolismo, el apetito y los gustos alimentarios, el metabolismo es

---

<sup>17</sup> ESPINOZA, Antonio y Otros. Investigaciones en comportamiento alimentario. Reflexiones, alcances y retos. Red internacional de investigación en comportamiento alimentario. México: Porrúa, 2018. [ consultado: 17 de noviembre de 2023] disponible en: [https://www.researchgate.net/profile/Andres-Santacoloma-Suarez/publication/350877763\\_Aprendizaje\\_del\\_Comer\\_Una\\_complejidad\\_en\\_la\\_Infancia/links/6077eb79881fa114b402d11f/Aprendizaje-del-Comer-Una-complejidad-en-la-Infancia.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Andres-Santacoloma-Suarez/publication/350877763_Aprendizaje_del_Comer_Una_complejidad_en_la_Infancia/links/6077eb79881fa114b402d11f/Aprendizaje-del-Comer-Una-complejidad-en-la-Infancia.pdf)

<sup>18</sup> MOLINA, Teresita y Otros. Conductas alimentarias de riesgo, interiorización del ideal estético de delgadez e índice de masa corporal en estudiantes hidalguenses de preparatoria y licenciatura de una institución privada. Salud mental, 2010, vol. 33, no 1, p. 11-19. . [ consultado: 17 de noviembre de 2023] disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=24237>

<sup>19</sup> DIP, Op.cit., p.2

el proceso por el cual los alimentos son convertidos en energía y se lleva a cabo a través de la digestión de los nutrientes. El apetito es la sensación de hambre que surge cuando se necesita energía y nutrientes, y puede ser influenciado por factores como el ejercicio y el estrés. Los gustos alimentarios son la preferencia por ciertos alimentos o combinaciones de alimentos.

#### **3.3.4. Factores sociales**

Teniendo en cuenta a Balan<sup>20</sup>, son aquellos que están relacionados con las interacciones entre los individuos y la sociedad. En el contexto de los hábitos alimenticios, estos factores pueden influenciar en la elección de alimentos y la manera en que se consumen. Los factores sociales incluyen la cultura, la familia, los amigos y la publicidad. La cultura se refiere a las tradiciones y costumbres que definen lo que se considera comestible en una comunidad. La familia puede influenciar los hábitos alimenticios a través de la educación y las prácticas alimentarias. Los amigos también pueden influenciar el comportamiento alimentario, ya sea positiva o negativamente. La publicidad es una influencia importante en los hábitos alimenticios, ya que promueve ciertos productos y dietas a través de los medios de comunicación.

Sin embargo, cuantificar las influencias sociales sobre la ingesta o consumo de alimentos resulta difícil, ya que las influencias que las personas tienen sobre la conducta alimentaria de los demás no se limitan a un solo tipo de influencia y además, porque la gente no es necesariamente consciente de las influencias sociales que se ejercen sobre su propia conducta alimentaria, en palabras de Adrianzen<sup>21</sup>, los hábitos alimentarios que se van transmitiendo de generación adulta a generaciones nuevas. Aunque la mayoría de los alimentos se ingieren en

---

<sup>20</sup>, SHAMAH, Op.cit., p.3

<sup>21</sup> ADRIANZEN Yojany Hábitos alimenticios influyen en el aprendizaje. 2019. En: Revista científica Perú [ consultado: 17 de noviembre de 2023] disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/830>

casa, cada vez hay una mayor proporción de alimentos que se consumen fuera de casa, el lugar en el que se ingiere la comida puede afectar a la elección de alimentos, especialmente en cuanto a qué alimentos se ofrece a la gente. La disponibilidad de alimentos saludables en casa y fuera de casa incrementa el consumo de los mismos. Por desgracia, en muchos entornos de trabajo y escolares, el acceso a opciones alimenticias saludables es escaso

### **3.3.5. Factores económicos**

Los factores económicos como lo expresa López<sup>22</sup>, son aquellos que están relacionados con la disponibilidad de recursos para comprar alimentos. El acceso a los alimentos puede ser influenciado por el nivel socioeconómico, los precios y la disponibilidad de los alimentos. El nivel socioeconómico puede influenciar los hábitos alimenticios a través de la capacidad de comprar alimentos saludables. Los precios pueden influenciar los hábitos alimenticios, ya que los alimentos frescos y saludables pueden ser más costosos que los alimentos procesados y no saludables. La disponibilidad de alimentos también puede influenciar los hábitos alimenticios, especialmente en áreas rurales o de bajos ingresos donde pueden ser escasos los alimentos frescos y saludables.

Desde el punto de vista Christoph<sup>23</sup>, de los estudiantes universitarios son un grupo con mayor riesgo de tener una nutrición deficiente, estos tienden a experimentar niveles más altos de estrés, cambios en los patrones de sueño y disminuciones significativas en la actividad física. Como afirma Sousa<sup>24</sup>, en Investigaciones realizadas con estudiantes de educación superior demostraron que este grupo

---

<sup>22</sup> LÓPEZ, Op.cit., p.16

<sup>23</sup> CHRISTOPH, María y Otros. Effect of nutrition labels on dietary quality among college students: A systematic review and meta-analysis. En: Nutrition Reviews. 24 enero 2018., vol. 76, P.187-203. [consultado: 26 de agosto de 2023] disponible en: <https://academic.oup.com/nutritionreviews/article/76/3/187/4823789?login=false>

<sup>24</sup> SOUSA, thiago y Otros. Conduas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros. En: Ciencia e Saude Coletiva. 2013, vol.18., p. 3563-3575 [consultado: 26 de agosto de 2023] disponible en: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013001200013>

estaba predispuesto a ciertas conductas de riesgo para la salud durante el período académico, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales son responsables de la mayor parte del número de muertes en todo el mundo. En Brasil, en 2007, el 72% de todas las muertes se atribuyeron a enfermedades no transmisibles.

En este sentido, está claro que los estudiantes universitarios corren el riesgo de tomar malas decisiones alimentarias que pueden derivar en graves problemas de salud. En la opinión de Beltrán<sup>25</sup>, la mayoría de los estudiantes universitarios de ciencias de la salud no aplican sus conocimientos en sus propios estilos de vida (alimentación, actividad física y demás prácticas). Esto revela la urgencia de crear programas universitarios que modifiquen y promuevan estilos de vida saludable. Para ello es necesario una comprensión completa de los factores que influyen en el comportamiento alimentario, con el fin de diseñar estrategias efectivas para promover comportamientos alimenticios saludables entre los estudiantes y la promoción de hábitos saludables en el entorno universitario que pueden mejorar la calidad de vida de los estudiantes y contribuir a la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.

### **3.4 MARCO LEGAL**

Teniendo en cuenta los aspectos generales de la investigación, se trae a consideración las leyes y normas establecidas por el gobierno colombiano con relación a los comportamientos alimentarios y la nutrición presentes en la constitución política de Colombia de 1991, como máxima ley para cumplir en Colombia, tiene como objetivo velar por los derechos y deberes de los ciudadanos,

---

<sup>25</sup> BELTRÁN. Marily. Estilo de Vida en Jóvenes Universitarios de la Facultad de Psicología de la Fundación Universitaria de Los Libertadores. En: Trabajo de Grado, Fundación Universitaria de Los Libertadores. 2016 [consultado: 26 de agosto de 2023] disponible en: <https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/958>

a nivel cultural, económico y social, además de procurar su bienestar y de regular las acciones que se lleven a cabo en el país.

El Artículo 45° Constitución Política De Colombia de 1991<sup>26</sup>, establece que el adolescente tiene derecho a la protección y a la formación integral, así como a recibir una alimentación adecuada y acorde a las necesidades nutricionales para su correcto desarrollo. El Artículo 65°, reconoce que toda persona goza del derecho a la alimentación y nutrición adecuada, y a no padecer hambre, el estado garantizará estos derechos y promoverá condiciones de seguridad y soberanía alimentarias en el territorio nacional.

Ley 2120 de 2021<sup>27</sup>, en su Artículo 1°, dispone medidas efectivas que promueven entornos alimentarios saludables, garantizando el derecho fundamental a la salud, especialmente de las niñas, niños y adolescentes, con el fin de prevenir la aparición de Enfermedades no transmisibles, mediante el acceso a información clara, veraz, oportuna, visible, idónea y suficiente, sobre componentes de los alimentos a efectos de fomentar hábitos alimentarios saludables.

Ley 1355 de 2009<sup>28</sup>, por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. Artículo 3°. establece que el estado a través de los ministerios de la protección social, cultura, educación, transporte, ambiente, vivienda, desarrollo territorial, agricultura, desarrollo rural y de las entidades nacionales públicas de orden

---

<sup>26</sup> COLOMBIA. REPÚBLICA DE COLOMBIA. Constitución Política de 1991, n.º 116 (1991). Actualización artículo 45 y 65. [Consultado: 06 de mayo de 2023] disponible en: <https://www.camara.gov.co/aprobada-en-primer-debate-reforma-constitucional-que-crea-el-derecho-a-la-alimentacion-y-a-no>

<sup>27</sup> COLOMBIA. CONGRESO DE LA REPÚBLICA. Ley 2120 (2021. Fomento de Entornos Alimentarios Saludables. 2022, Bogotá: El Ministerio, vol. 42, no Sp. 2, p. 14-18. [Consultado: 06 de mayo de 2023] disponible en: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=168029>

<sup>28</sup> COLOMBIA. MINISTERIO DE SALUD. Ley 1355 de 2009 Las enfermedades crónicas no transmisibles en Colombia. Bogotá: El Ministerio, vol. 3, no 4., [Consultado: 06 de mayo de 2023] disponible en: <https://www.leyex.info/leyes/Ley1355de2009.htm>

nacional col deportes, El ICBF y Departamento Nacional de Planeación, promoverá políticas de seguridad alimentaria y nutricional, así como de actividad física dirigidas a favorecer ambientes saludables y seguros para el desarrollo de estas. Artículo 4°, plantea estrategias para promover una alimentación balanceada y saludable, por medio de los diferentes sectores de la sociedad impulsarán una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana, a través de las siguientes acciones, los establecimientos educativos públicos y privados del país en donde se ofrezcan alimentos para el consumo de los estudiantes deberán garantizar la disponibilidad de frutas y verduras, los centros educativos públicos y privados del país deberán adoptar un programa de educación alimentaria siguiendo los lineamientos y guías que desarrollen el ministerio de la protección social y el instituto Colombiano de Bienestar Familiar, para promover una alimentación balanceada y saludable, de acuerdo con las características culturales de las diferentes regiones de Colombia.

## 4. METODOLÓGIA

### 4.1. TIPO DE ESTUDIO

Descriptivo, transversal con enfoque cuantitativo<sup>29</sup>. Un estudio descriptivo suele ser muy usados para responder problemáticas de salud pública y de acuerdo con Villavicencio<sup>30</sup>, son el primer acercamiento de la comunidad científica a un fenómeno que sucede en la naturaleza, tienen la función de caracterizar la frecuencia de aparición de este.

En palabras Rodríguez<sup>31</sup>, un estudio transversal, suele tener un doble propósito, descriptivo y analítico. También es conocido como estudio de prevalencia o encuesta transversal; su objetivo primordial es identificar la frecuencia de una condición o enfermedad en la población estudiada y es uno de los diseños básicos en epidemiología al igual que el diseño de casos y controles y el de cohortes

Como señala Hernández<sup>32</sup>, el enfoque cuantitativo se utiliza para la recolección y el análisis de datos que contestan preguntas de investigación y prueban las hipótesis previamente hechas, basada en la medición numérica, el conteo y

---

<sup>29</sup> HERNÁNDEZ, Roberto. Metodología de la investigación McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A 2014. ISBN: 978-607-15-0291-9. p. 6 [Consultado: 11 de junio de 2023] disponible en: [https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n\\_Sampieri.pdf](https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf)

<sup>30</sup> VILLAVICENCIO, Ebingen. La importancia de los estudios descriptivos. En: Revista Odontología Clínica, 2016, vol. 2, no. 1, p. 6 [Consultado: 11 de Junio de 2023] disponible en: <https://doi.org/10.35306/eoc.v2i1.77>

<sup>31</sup> RODRÍGUEZ, Milena; MENDIVELSO, Fredy. Diseño de investigación de corte transversal. Revista médica sanitas, 2018, vol. 21, no 3, p. 141-146 [Consultado: 11 de Junio de 2023] disponible en: [https://www.researchgate.net/profile/Fredy-Mendivelso/publication/329051321\\_Disen%C3%B3-de-investigaci%C3%B3n-de-corte-transversal/links/5c1aa22992851c22a3381550/Diseno-de-investigacion-de-Corte-Transversal.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Fredy-Mendivelso/publication/329051321_Disen%C3%B3-de-investigaci%C3%B3n-de-corte-transversal/links/5c1aa22992851c22a3381550/Diseno-de-investigacion-de-Corte-Transversal.pdf)

<sup>32</sup> HERNÁNDEZ. Op.Cit. p. 6

frecuentemente en el uso de estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población.

## 4.2. POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO

### 4.2.1. Población

La población está conformada por los estudiantes matriculados en programa de enfermería en el periodo académico 2023-2. Que de acuerdo con la información suministrada en registro y admisiones fueron, 286 estudiantes.

### 4.2.2. Muestra

Para el cálculo del tamaño de muestra se utilizó la fórmula de tamaño de muestra para poblaciones finitas, se tuvo en cuenta los siguientes parámetros de N= tamaño de la población total (236), un nivel de confianza de 95% (z:1.96) margen de error d: 5% valor de P: = 0.05. <sup>33</sup> dando como resultado una muestra n= 146.

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

Con el fin de lograr igual participación porcentual de estudiantes de cada uno de los semestres, se procedió a realizar estratificación de la muestra por semestre.

**Tabla 1.** Estratificación de la muestra de los estudiantes matriculados en los diferentes semestres de la carrera de enfermería.

---

<sup>33</sup> LONDOÑO, Juan. Metodología de la investigación epidemiológica. capítulo 19 p.305 4° edición, editorial manual moderno 2012.

Semestre	Estudiantes matriculados	Factor de ponderación	Muestra por semestre
I	55	0,19	28
II	45	0,16	23
III	56	0,20	29
IV	37	0,13	19
V	30	0,10	15
VI	30	0,10	15
VII	33	0,12	17
Total	286	1,00	146

**Fuente:** Información suministrada por la Universidad de Córdoba.

#### 4.2.3. Tipo de muestreo

El tipo de muestreo es probabilístico tipo aleatorio sistemático utilizando como marco muestral el listado de estudiantes matriculados por semestre, en el periodo 2023-2. Se calculó un salto de muestreo  $K = N/n = 286/146 = 1,6 = 2$

#### 4.3. UNIDAD DE ANÁLISIS

Para el presente estudio la unidad de análisis es la información sobre los factores que influyen en los comportamientos alimenticios en estudiantes matriculados en programa de enfermería de universidad de Córdoba, en el periodo académico 2023-1.

#### 4.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

- ❖ Estudiantes matriculados en el programa de enfermería de la universidad de Córdoba el periodo académico 2023-2.
- ❖ Con un rango de edad 17-30 años

- ❖ Nivel socio económico entre 1,2 y 3

#### **4.5. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN**

- ❖ No aceptar firmar el consentimiento informado

#### **4.6. TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

La información recolectada por los investigadores, mediante la aplicación del Cuestionario de comportamiento alimentario, diseño validado por Yolanda Fabiola Márquez-Sandoval y Otros<sup>34</sup>. En la validación se obtuvo un coeficiente de correlación de 0,76 para la reproducibilidad del instrumento y alfa de Cronbach de 0,98 para la consistencia interna de los ítems.

Se envió solicitud formal para autorización de uso del instrumento (Anexo A).

El cuestionario está conformado por un total de 31 preguntas, de la pregunta 1 hasta la 8 son preguntas cerradas de selección múltiple con única respuesta, donde se indaga sobre los aspectos que influyen al momento de la selección y preparación de los alimentos, y que tan satisfecho se siente después de consumirlos; las preguntas 9 y 10 de tipo abiertas, cuestionan las horas y con quien consume los alimentos durante la semana y fin de semana. Desde la pregunta 11 hasta la 22 de selección con única opción con respecto a que tanto le agradan cierto grupo de alimentos y se mide a través de una escala de Likert con 5 opciones de respuesta que van de: Me agrada mucho, Me agrada, Ni me agrada ni me desagrada, Me desagrada, Me desagrada mucho; la pregunta 25 permite

---

<sup>34</sup> MARQUEZ, Yolanda y Otros. Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. En: Nutrición Hospitalaria, 2014, vol. 30, no 1. [Consultado: 4 de septiembre de 2023] disponible en: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.1.7451>

conocer como está conformado el plato principal del día, se mide mediante una variable nominal en donde solo se responde si ó no.

Las preguntas 23 y 24 son relacionadas al consumo de bebidas durante el día y de ese mismo modo que alimentos consume entre comidas, 26 y 27 son respecto al consumo de alimentos fuera de casa y si considera consumir alimentos en exceso. de selección múltiple con única respuesta. Finalmente, las preguntas 28 hasta la 31 son con respecto a que tan saludable considera que es su dieta, si considera que consume los suficientes nutrientes diarios y si cree que es capaz de tomar un consejo para mejorar su alimentación.

#### **4.6.1. Tabulación y análisis de la información**

Una vez recolectada la información, se agrega en una base de datos de Excel versión 2016, con un análisis estadístico descriptivo. La información se presenta en tablas y gráficos con su respectivo análisis cualitativo.

#### **4.7. ASPECTOS ÉTICOS**

En la presente investigación se tuvo en cuenta lo dispuesto en la Resolución 008430 de 1993<sup>35</sup>, por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud; en su Capítulo 1. Aplica en los aspectos éticos de la investigación en seres humanos, como es en este caso. El Artículo 5. Explica que la investigación en el ser humano que sea sujeto de estudio deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar, Artículo 6. El cual describe los criterios para realizar

---

<sup>35</sup> COLOMBIA. MINISTERIO DE SALUD, resolución 8430 de 1993 subsecretaría. (octubre 4).1993. Artículo 11. el cual establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación., [Consultado: 30 de JUNIO de 2023] disponible en. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

investigación en seres humanos, Artículo 8. Indica que las investigaciones en seres humanos se protegerá la privacidad del individuo, sujeto de investigación, identificándolo solo cuando los resultados lo requieran y éste lo autorice. Así mismo el Artículo 11. Esta investigación se clasifica como investigación de riesgo mínimo, son estudios que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio, entre los que se considera un cuestionario. Artículo 15. Antes de iniciar, se debe realizar un consentimiento Informado, el cual deberá ser explicada, en forma completa y clara al sujeto de investigación o, en su defecto, a su representante legal, en tal forma que puedan comprenderla.

## 5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 5.1 ASPECTOS SOCIODEMOGRÁFICOS

#### 5.1.1 Características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería

Se realizó una encuesta de caracterización sociodemográfica a los estudiantes de primer a octavo semestre del programa de enfermería, distribuido de la siguiente manera 21 estudiantes de primero, 21 de segundo, 19 de tercero, 20 de cuarto, 14 de quinto, 14 de sexto, 16 de séptimo y 20 de octavo semestre cumpliendo la totalidad de la muestra seleccionada (n=146)

**Tabla 1.** Edad de la población estudiantil encuestada.

Edad	Número	%
18-19	53	36
20-24	83	57
25-29	9	6
30 - +	1	1
Total	146	100

**Fuente:** Resultados obtenidos de la encuesta

En la tabla 1, se muestra que el 57% de los encuestados fueron estudiantes entre los 20 y 24 años se puede afirmar que, los estudiantes universitarios del programa de enfermería de este rango de edad, se encuentra en el ciclo de vida juventud según la resolución 3280 de 2018<sup>36</sup>

<sup>36</sup> COLOMBIA. MINISTERIO DE SALUD, resolución 603280 de 2018. Capítulo II, consideraciones de atención integral en salud, ciclo vital [Consultado: de 20 noviembre de 2023] disponible en:

De igual manera, en los resultados de Kabir<sup>37</sup>, la edad de los estudiantes universitarios se encuentra entre 17 y 25 con una edad media de 21 encontrándose en concordancia con los resultados obtenidos en la presente investigación.

También en la investigación de Mardones<sup>38</sup>, la edad promedio oscila entre los 17 y 20 años lo cual tiene relación con los resultados obtenidos en la presente investigación se obtuvo un alto porcentaje de estudiantes universitarios con este rango de edad

**Tabla 2.** Sexo

Sexo	Número	%
Masculino	43	29
Femenino	103	71
Total	146	100

**Fuente:** Resultados obtenidos de la encuesta

Con respecto al sexo, se encontró que, el 71% de la población encuestada pertenece al sexo femenino, estos resultados son bastante acertados teniendo en cuenta que, en el programa de enfermería, se puede identificar que en su mayoría son más mujeres inscritas, debido a que tradicionalmente es una profesión femenina.

---

[https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%203280%20de%2020183280.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%203280%20de%2020183280.pdf)

<sup>37</sup> KABIR y Otros Op, Cit., p. 3.

<sup>38</sup> MARDONES y Otros. Op, Cit., p. 30.

En la investigación de Mardones<sup>39</sup>, se aprecia que la población femenina participante fue del 60.6 % y la población masculina fue de un 39.4% bastante similares a los resultados obtenidos en la investigación con una población femenina del 71% y una población masculina del 29%. Esto de igual forma se puede ver reflejado en la investigación de Kabir<sup>40</sup>, con una población femenina del 60% y una masculina del 40%

**Tabla 3.** Estrato socioeconómico

<b>Estrato socioeconómico</b>	<b>Número</b>	<b>%</b>
1	97	66
2	45	31
3	4	3
Total	146	100

**Fuente:** Resultados obtenidos de la encuesta

Según los resultados, el 66% de la población encuestada pertenece al estrato socioeconómico 1, lo que evidencia que la Universidad de Córdoba es una institución de educación superior de carácter público, donde los estudiantes que proceden de familias con bajos recursos económicos, donde estos bajos recursos pueden afectar la elección de alimentos porque en palabras de Rodríguez<sup>41</sup>, las características sociodemográficas como el nivel socioeconómico y el lugar de residencia afectan las condiciones alimenticias de la población, debido a que la elección de los alimentos dependen del valor adquisitivo de cada estrato.

<sup>39</sup> MARDONES y Otros. Op, Cit., p. 31.

<sup>40</sup> KABIR y Otros Op, Cit., p. 5.

<sup>41</sup> RODRÍGUEZ, Mónica y Otros. Características sociodemográficas y los factores que influyen la elección de alimentos en adultos mexicanos. En. Revista de Desarrollo sustentable, Negocios, Emprendimiento y Educación, 2022, no 29, p. 2. [Consultado: 30 de octubre de 2023] disponible en. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8527724>

**Tabla 4.** Procedencia

<b>Procedencia</b>	<b>Número</b>	<b>%</b>
Urbana	114	78
Rural	32	22
Total	146	100

**Fuente:** Resultados obtenidos de la encuesta

Con base a los resultados obtenidos, la procedencia de mayor porcentaje en los estudiantes encuestados es de área urbana con un 78%, mientras que una mínima parte es de área rural con el 22%, esto coincide con investigación de Kabir<sup>42</sup>, donde los resultados fueron similares donde la zona rural tuvo un porcentaje de 72% y la zona urbana tuvo un promedio del 28%.

---

<sup>42</sup> KABIR y Otros Op, Cit., p. 5.

## 5.2 RESULTADOS DE LAS PREGUNTAS DE LA ENCUESTA

**Tabla 5.** Factores al elegir un alimento.

Opciones	Número	%
Su Sabor	68	47
Su Precio	54	37
Que sea agradable a la vista	7	5
Suu caducidad	4	3
Su contenido nutrimental	13	9
Total	146	100

**Fuente:** Resultados obtenidos de la encuesta.

Con base a los resultados obtenidos, el 47% de los estudiantes del programa de enfermería al momento de elegir un alimento lo escogen por su sabor, además el 37%, tienen en cuenta el precio de estos.

Esto concuerda con la investigación de Kabir<sup>43</sup> donde los estudiantes universitarios de la universidad de Bangladés donde se muestra que el sabor es un factor común a la hora de elegir un alimento. Los participantes admitieron que el color, el olor y la textura de los alimentos generalmente se tenían en cuenta al elegirlos, de igual forma el costo de los alimentos se mencionó comúnmente como un tema importante a la hora de elegir y/o arbitrar la ingesta dietética entre los estudiantes.

---

<sup>43</sup> KABIR y Otros Op, Cit., p. 5.

**Tabla 6.** Lectura de etiquetas nutricionales.

Opciones	Número	%
Por falta de tiempo	26	18
Porque no me interesa	36	25
Porque no las entiendo	15	10
Por pereza	40	27
Sí las leo y las entiendo	29	20
Total	146	100

**Fuente:** Resultados obtenidos de la encuesta.

Con base a los resultados obtenidos, el 27% de los estudiantes del programa de enfermería no leen etiquetas nutricionales a razón de pereza, mientras el 25% no lo hace por falta de interés, evidenciándose que gran parte de los estudiantes no lee las etiquetas nutrimentales de los alimentos.

Esto se puede comparar con la investigación de Chota<sup>44</sup>, donde solo el 56.6% de las veces revisan el valor nutritivo de los alimentos antes de comprarlos algo comparable con los resultados obtenidos en la investigación ya que a la hora de comprar un alimento no leen la etiqueta de valores nutricionales por razones como falta de tiempo, porque no me interesa o por pereza dando a entender que en su gran mayoría no revisaban las etiquetas nutricionales.

Por otro lado, los resultados de esta investigación difieren con los encontrados con la investigación de Mardones<sup>45</sup>, encontramos entre los resultados de la conducta

---

<sup>44</sup> CHOTA, Cristian y Otros. Factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad nacional de Ucayali, 2019. En: Repositorio institucional de universidad nacional de Ucayali. 2020 [Consultado: 6 de noviembre de 2023] disponible en: <http://repositorio.unu.edu.pe/handle/UNU/4266>

<sup>45</sup> MARDONES y Otros. Op, Cit., p. 31.

alimentaria de los estudiantes universitarios que un porcentaje de 41% de mujeres y 31% de hombres revisaban las etiquetas nutricionales a la hora de consumir un alimento.

**Tabla 7.** Motivos para evitar algún alimento.

Opciones	Número	%
Porque no me gusta	84	58
Por cuidarme	25	17
Porque me hace sentir mal	23	16
No suelo evitar ningún alimento	14	10
Total	146	100

**Fuente:** Resultados obtenidos de la encuesta.

Con base a los resultados, el 58% de los estudiantes de enfermería al momento de evitar un alimento lo hace porque no les gusta. Es decir que la exclusión de un alimento es más por gusto que por salud.

De esta manera, se puede comparar con la investigación de Benarroch<sup>46</sup>, titulada factores que influyen en las conductas alimentarias de los adolescentes, en donde se obtuvo un porcentaje del 38% en el ítem donde se evitan los alimentos teniendo en cuenta que el gusto fue la principal causa.

**Tabla 8.** Preparación habitual de alimentos.

---

<sup>46</sup>BENARROCH, Alicia y Oros. Factores que influyen en las conductas alimentarias de los adolescentes: Aplicación y validación de un instrumento diagnóstico. En: Electronic Journal of Research in Educational Psychology, vol. 9, núm. 3, diciembre, 2011 [Consultado el 06 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293122852012.pdf>

Opciones	Número	%
Fritos (Incluye empanizados y capeados)	88	60
Al vapor o hervidos	10	7
Asados o a la plancha	23	16
Horneados	0	0
Guisados o salteados	25	17
Total	146	100

**Fuente:** Resultados obtenidos de la encuesta.

Con base a los resultados, los estudiantes a la hora de preparar alimentos, la preferencia son los fritos con un porcentaje de 60%, lo que da como respuesta que la mayor parte de la población estudiantil habitualmente prepara los alimentos de manera poco saludable.

Estos resultados son similares a los encontrados en la investigación de Chota<sup>47</sup>, donde el 72.7% consumen alimentos ricos en grasas esto nos indica que los hábitos no saludables son los que tienen mayor influencia en la alimentación de estos jóvenes.

De igual forma estos resultados concuerdan con la investigación de Pucha<sup>48</sup> donde estudiantes poseen una alimentación alta en grasas con un 48% esto debido a diversos factores exteriores como, que viven en su ciudad de origen y al momento de llegar a sus hogares optan por prepararse algo súper rápido y lo que hacen es comer fritura o las diferentes grasas trans, este alto porcentaje bastante relegado en la investigación realizada.

<sup>47</sup>CHOTA y Otros Op, Cit., p. 64.

<sup>48</sup> PUCHA y Otros Op, Cit., p. 4.

**Tabla 9.** Persona que prepara sus alimentos con mayor frecuencia durante la semana.

Opciones	Número	%
Yo	44	30
Mi mamá	69	47
Los compro ya preparados	11	8
Otro: _	22	15
Total	146	100

**Fuente:** Resultados obtenidos de la encuesta.

Con base a los resultados, al 47% de los estudiantes, su mamá les prepara los alimentos con mayor frecuencia y el 30% se prepara su alimento, lo que evidencia que la mayoría consume alimentos caseros.

Estos resultados concuerdan con la investigación de Benarroch<sup>49</sup> donde se muestra que un gran porcentaje de estudiantes se alimentan de comidas preparadas por sus mamás con un porcentaje de 56%, dando a entender que en su mayoría la comida consumida por los estudiantes es preparada en casa.

**Tabla 10.** Nivel de saciedad después de comer.

Opciones	Número	%
Dejo de comer sin problema	80	55
Dejo de comer, pero me cuesta hacerlo	24	16
Sigo comiendo sin problema	23	16

<sup>49</sup> BENARROCH y Otros. Op, Cit., p. 15.

Sigo comiendo, pero me siento mal de hacerlo	19	13
Total	146	100

**Fuente:** Resultados obtenidos de la encuesta.

Los resultados obtenidos arrojan que, el 55% de los estudiantes de enfermería no tienen problema con dejar de consumir alimentos al momento de sentirse satisfecho, se destaca que la mayoría tiene un comportamiento normal cuando se siente satisfecho, sin embargo, existen conductas poco saludables en el 45% de los encuestados.

De esta manera, tienen cierto nivel de similitud con los resultados obtenidos en la investigación de Coria<sup>50</sup>, donde en la dimensión de alimentación puntuó que, durante el consumo de alimentos diarios o en su mayoría de los días 91,9% de los encuestados no comían en exceso después de estar satisfecho.

De esta misma forma, los resultados obtenidos coinciden en la investigación de Velastegui<sup>51</sup>, ya que el 41.4% sigue comiendo sin problema a pesar de sentirse satisfecho y el 7.9% deja de comer, pero presenta dificultad reflejando el Comportamiento alimentario que van adoptando los estudiantes.

**Tabla 11.** Visibilidad de la grasa en la carne.

Opciones	Número	%
La quito toda	35	24
Quito la mayoría	38	26

<sup>50</sup> CORIA, Marianela y Otros. Bienestar subjetivo y satisfacción con la alimentación en estudiantes universitarios del sur de Chile: un estudio cualitativo. En: Summa psicológica UST. 2014 vol.11 no. 1.[consultado: 16 de noviembre de 2023] disponible en :

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0719-448x20140001](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-448x20140001)

<sup>51</sup> VELASTEGUI, Magdalena. Comportamiento alimentario en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad técnica de ambato durante el confinamiento por la pandemia covid-19. En: Repositorio digital universidad técnica de Ambato. Marzo 2022. [Consultado: 16 de noviembre de 2023] disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/35148>

Quito un poco	46	32
No quito nada	27	18
Total	146	100

**Fuente:** Resultados obtenidos de la encuesta.

De acuerdo con los resultados obtenidos, el 32% de los estudiantes, quitan un poco de la grasa visible de la carne, el 26.0% quita la mayoría y el 24% la quita toda, mientras que solo el 18% no quita nada. Se puede decir que la mayoría tiene un comportamiento poco favorable a la hora de consumir este alimento.

De acuerdo con Velastegui<sup>52</sup>, los resultados en su investigación indicaron que los encuestados al momento de consumir carne un 27.9% no quita la grasa, seguida por otro grupo de encuestados que un 26% de estos le quita toda la grasa.

**Tabla 12.** Masticación de cada bocado más de 25 veces.

Opciones	Número	%
Totalmente en desacuerdo	10	7
En desacuerdo	28	19
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	83	57

<sup>52</sup> VELASTEGUI. Op, Cit., p. 17

De acuerdo	16	11
Totalmente de acuerdo	9	6
Total	146	100

**Fuente:** Resultados obtenidos de la encuesta.

Basado en los resultados, el 57% de los estudiantes de enfermería, no está de acuerdo ni desacuerdo con masticar 25 veces los alimentos, el 19% en desacuerdo y el 7% totalmente en desacuerdo, mientras que solo el 6% de acuerdo. Se puede deducir que, en su gran mayoría son inconsciente de las veces que mastica cuando come habitualmente.

Dentro del análisis obtenido en la investigación de Velastegui<sup>53</sup>, indicó que, el 49.8% de estudiantes no están ni de acuerdo ni en desacuerdo en masticar las 25 veces los alimentos, 19.5% están totalmente en desacuerdo y solo el 5.6% están totalmente de acuerdo, mostrando cierta similitud con los resultados de la presente investigación.

**Tabla 13.** Consumo de alimentos en compañía durante la semana.

<b>Desayuno</b>	<b>Número</b>	<b>%</b>	<b>Almuerzo</b>	<b>Número</b>	<b>%</b>	<b>Cena</b>	<b>Número</b>	<b>%</b>
Solo(a)	64	44	Solo(a)	18	12	Solo(a)	42	29
En Familia	18	12	En Familia	19	13	En Familia	90	62
Con amigos	64	44	Con amigos	109	75	Con amigos	14	10

<sup>53</sup> VELASTEGUI. Op, Cit., p. 17

Total	146	100	Total	146	100	Total	146	100
-------	-----	-----	-------	-----	-----	-------	-----	-----

**Fuente:** Resultados obtenidos de la encuesta.

De acuerdo con los resultados, el 44% los estudiantes de enfermería durante la semana suelen desayunar en compañía de amigos, de igual manera el 44% desayunan solos, además se evidencio que el 75% comparten el almuerzo en compañía de amigos durante la semana y el 62% cena en compañía de su familia. Indicando que la mayoría de los estudiantes consumen alimentos como el desayuno y almuerzo fuera de casa durante los días de semana.

De esta manera, son ligeramente diferentes con los de la investigación de Chota<sup>54</sup> donde los estudiantes encuestados, respondieron que respecto a consumo del desayuno el 61% lo realizan en compañía de su familia y el 30.2% desayunan solo(a), mientras que en el almuerzo el 60.4% lo consumen en casa, a su vez el 71% de los estudiantes responden que cenan en familia

**Tabla 14.** Consumo de alimentos en compañía durante el fin de semana.

<b>Desayuno</b>	<b>Número</b>	<b>%</b>	<b>Almuerzo</b>	<b>Número</b>	<b>%</b>	<b>Cena</b>	<b>Número</b>	<b>%</b>
Solo(a)	51	35	Solo(a)	22	15	Solo(a)	32	22
En Familia	76	52	En Familia	91	62	En Familia	98	67
Con amigos	19	13	Con amigos	33	23	Con amigos	16	11

<sup>54</sup>CHOTA y Otros Op, Cit., p. 59.

Total	146	100	Total	146	100	Total	146	100
-------	-----	-----	-------	-----	-----	-------	-----	-----

**Fuente:** Resultados obtenidos de la encuesta

De acuerdo con la tabla 14, el 52% de los estudiantes de enfermería durante el fin de semana desayunan en compañía de su familia, 62% almuerzan en compañía de su familia y el 67% cenan en compañía de su familia. De esta manera se puede afirmar que en los fines de semana consumen las comidas en familia debido a que tienen una mayor disponibilidad para estar en casa y compartir en familia.

Estos reflejan en consumo de alimentos en casa y en compañía de sus familias, comparables con la investigación de Chota<sup>55</sup>, quien señala que los estudiantes consumen los alimentos en casa con un 60.4%, así mismo el 28.6% expresan que comen y con amigos el 22.9% señalan que lo hacen solos.

**Tabla 15.** Preferencia de alimentos.

Alimentos	Me agrada mucho		Me agrada		Ni me agrada ni me desagrada		Me desagrada		Me desagrada mucho		Total	
	Núm.	%	Núm.	%	Núm.	%	Núm.	%	Núm.	%	Núm.	%
11. Frutas	68	47	32	22	13	9	9	6	24	16	146	100

<sup>55</sup> CHOTA y Otros Op, Cit., p. 59.

12. Verduras	39	27	43	29	26	18	12	8	26	18	146	100
13. Carnes y pollo	68	47	46	32	31	21	1	1	0	0	146	100
14. Pescados y mariscos	47	32	52	36	34	23	12	8	1	1	146	100
15. Lácteos	49	34	49	34	36	25	8	5	4	3	146	100
16. Pan, tortillas, papa, pasta, cereales	88	60	42	29	16	11	0	0	0	0	146	100
17. Frijoles, garbanzos, lentejas	55	38	52	36	36	25	3	2	0	0	146	100
18. Alimentos dulces	86	59	42	29	15	10	2	0	1	0	146	100
19. Huevo	56	37	44	19	40	25	3	13	3	6	146	100
20. Almendras, nueces, pistaches, semillas, etc.	32	22	29	20	39	27	16	11	30	21	146	100
21. Bebidas alcohólicas	54	37	38	26.	25	17	15	10	14	10	146	100
22. Alimentos empaquetados	61	42.	49	34	27	18	6	4	3	2	146	100

**Fuente:** Resultados obtenidos de la encuesta.

En la tabla 15, se observa en la escala Likert, que los alimentos de agrado y de mucho agrado de los estudiantes es variada, se encontró que alimentos como, 47% carnes, 32% pescado, 60% panes, pastas, papas y 59% alimentos dulces y alimentos empaquetados son de mucho agrado o de agrado para la población. En general el consumo de alimentos ricos en proteínas y en vegetales es bueno, sin embargo, consumen alimentos como dulces, alimentos empaquetados y bebidas alcohólicas.

Resultados similares a los de la investigación de Chota<sup>56</sup> y otros donde los resultados encontraron que el 25.2% a veces consumen frutas el 57.9% % responde que siempre consumen carne, pollo, pescado mientras que el 28.3% a veces consumen leche y sus derivados, a su vez el 55.3% consumen a veces golosina o dulces.

Por otro lado, se evidenció en la investigación de Velastegui<sup>57</sup>, dentro de los alimentos que les agrada mucho esta las carnes y los mariscos con el 51.6%, seguido del 42.8% en productos empaquetados, el 52.6% de estudiante les agrada las bebidas alcohólicas, al 60.9% ni le agrada ni le desagrada las frutas al contrario del 29.3% que les desagrada las verduras, finalmente al 7.9% le desagrada mucho los frutos secos. Los cuales muestran cierta similitud con las preferencias de los estudiantes.

**Tabla 16.** Consumo de bebidas durante el día.

Opciones	Número	%
Agua	72	49
Jugo	29	20

<sup>56</sup> CHOTA y Otros Op, Cit., p. 64.

<sup>57</sup> VELASTEGUI. Op, Cit., p. 9

Gaseosas y jugos en caja	45	31
Leche	0	0
Otros	0	0
Total	146	100

**Fuente:** Resultados obtenidos de la encuesta.

De acuerdo con los resultados, el 49% de los estudiantes de enfermería consumen mayormente agua durante el día. Es decir que mantienen una buena hidratación durante el día, debido que en la región hay altas temperaturas que hacen estar sediento durante el día.

Estos resultados se pueden comparar con la investigación de Mardones<sup>58</sup> donde el porcentaje de estudiantes que consumían agua era de un 46%, junto con una baja prevalencia de conductas saludables/responsables tomando un promedio de 6 o más vasos de agua.

**Tabla 17.** Consumo de snacks entre comidas.

Opciones	Número	%
Dulces	51	35
Fruta o verdura	15	10

<sup>58</sup> MARDONES y Otros. Op, Cit., p. 31.

Galletas o pan dulce (bollería)	31	21
Yogurt	2	1
Papitas, churritos, frituras, etc.	45	31
Cacahuates u otras semillas.	2	1
Otro	0	0
Total	146	100

**Fuente:** Resultados obtenidos de la encuesta.

Los resultados indican que, el 35% de los estudiantes, consumen entre comidas dulces, el 31% papitas u otros empaquetados, y solo el 10% consume frutas o verduras entre comida. Es decir que el consumo de snacks poco saludables es mayor a el consumo de frutas.

De acuerdo con la investigación de Chota<sup>59</sup>, el consumo de alimentos dulces como golosinas y empaquetados entre comidas, es muy frecuente en los estudiantes universitarios con un porcentaje de 89%, lo cual es similar a los resultados obtenidos en la presente investigación en donde los resultados arrojaron un alto consumo de dulces.

De igual forma se puede encontrar similitud con los resultados obtenidos de los investigadores Velastegui<sup>60</sup>, donde el 40.9% opta por snacks poco saludables, tales como las frituras y papitas, 20% no consume nada y el 3.7% alimentos dulces.

**Tabla 18.** Alimentos incluídos habitualmente en las comidas durante día.

Alimentos	Si	No	Total
-----------	----	----	-------

<sup>59</sup>CHOTA y Otros Op, Cit., p. 65.

<sup>60</sup>VELASTEGUI. Op, Cit., p. 15

	Número	%	Número	%	Número	%
<b>Botana (aperitivo)</b>	15	10	131	90	146	100
<b>Sopa o caldo u otro entrante</b>	82	56	64	44	146	100
<b>Plato fuerte</b>	94	64	52	36	146	100
<b>Carne, pescado, pollo o mariscos</b>	139	95	7	5	146	100
<b>Arroz, pasta o frijoles</b>	137	94	9	6	146	100
<b>Verduras o ensalada</b>	94	64	52	36	146	100
<b>Tortillas, pan “salado”, bolillo o tostadas</b>	63	43	83	57	146	100
<b>Postre</b>	27	18	119	82	146	100
<b>Fruta</b>	50	34	96	66	146	100
<b>Bebida</b>	92	63	54	37	146	100
<b>Bebida endulzada</b>	117	80	29	20	146	100
<b>Bebida sin endulzar</b>	20	14	126	86	146	100

**Fuente:** Resultados obtenidos de la encuesta.

En base con los resultados, indica que los estudiantes de enfermería incluyen en su comida principal del día, alimentos en su en su mayoría son: 56% sopa, 64% plato fuerte, 95% carne, 94% arroz, 64% verduras y 80% bebidas endulzadas. Se puede afirmar que hay un alto consumo de bebidas endulzantes en comparación

con el consumo de verdura, sin embargo, por lo general el consumo de alimentos ricos en fuentes nutricionales es habitual.

Esto entra en concordancia en su mayoría con los resultados de Morata<sup>61</sup>, 2019 en el que plantea que en cuanto a la comida destaca la pasta y las carnes, siendo así el 21,4% corresponde a salsas, 41,49% le agregan guarnición a la comida, 17,68% agregan pan a la cena, Por otro lado, el 41,7% opta por consumir alimentos entre comidas, 22,1% consumen pan integral 1 vez al día, 32,1% frutas, 9,3% verduras, 30% postre y el 89,9% de los estudiantes consume bebidas dulces. De igual forma en la investigación de Velastegui<sup>62</sup>, se obtuvo como resultados que los estudiantes de enfermería en un 69,3 % no consumen aperitivos, un 76.3 de los encuestados no consumen sopa, un 64.7% consumen plato fuerte, un 85.6 consumen carnes o pescado, un 91.4 consumen arroz, pasta o frijoles, un 84.4 consumen verduras ensaladas, un 56% consumen pan salado y tostados, un 81.4 consumían postre, un 56,7 consumen fruta, un 54,4 consumen bebidas azucaradas, un 55.3 consumen bebidas naturales, siendo estos resultados en algunos ítems similares.

**Tabla 19.** Frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa.

Opciones	Numero	%
Todos los días	27	18
5 a 6 veces a la semana	33	23
3 a 4 veces a la semana	32	22

<sup>61</sup> MORATA, María. et al. Estudio de los hábitos y generación de desperdicios alimentarios de jóvenes estudiantes universitarios. *Nutrición hospitalaria*, 2020, vol. 37, no 2, p. 349-358. . [Consultado: 16 de noviembre de 2023] disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112020000300018&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112020000300018&script=sci_arttext)

<sup>62</sup> VELASTEGUI. Op, Cit., p. 15

1 a 2 veces a la semana	34	23
Una vez cada 15 días	11	8
Una vez al mes	5	3
Menos de una vez al mes	4	3
Total	146	100

**Fuente:** Resultados obtenidos de la encuesta.

Según los resultados, el 23% de los estudiantes consumen alimentos fuera de casa de 1 a 6 veces durante la semana, otro 23% de 1 a 2 veces por semana y otro 22% de 3 a 4 veces a la semana. Lo que indica que los estudiantes si consumen alimentos fuera de casa frecuentemente durante la semana.

Estos resultados son similares a los obtenidos en la investigación de Chota<sup>63</sup> y otros donde los resultados son, que el 57.2% de los estudiantes siempre comen de tres a 4 veces por semana fuera de casa.

**Tabla 20.** Frecuencia de consumo de alimentos en exceso.

Opciones	Número	%
Todos los días	8	5
5 a 6 veces a la semana	0	0
3 a 4 veces a la semana	46	32

<sup>63</sup> CHOTA y Otros Op, Cit., p. 58.

1 a 2 veces a la semana	46	32
Una vez cada 15 días	28	19
Una vez al mes	10	7
Menos de una vez al mes	8	5
Total	146	100

**Fuente:** Resultados obtenidos de la encuesta.

De acuerdo con los resultados, el 32% de los estudiantes consumen alimentos en exceso de 3 a 4 veces a la semana, otro 32% de 1 a 4 veces a la semana y un 5.0% todos los días. En general la población encuestada consume alimentos en exceso ya sea en pocos o varios días al mes, demostrando que es una actividad no saludable para los estudiantes.

Los resultados concuerdan con los obtenidos Velastegui<sup>64</sup>, en cuanto a la frecuencia de consumo de alimentos fuera de casa el 38.1% lo hace de 1 a 2 días a la semana mientras que el 16.3% lo hace menos de una vez al mes. Finalmente, el 37.2% consume alimentos en exceso ya que lo hacen de 3 a 4 días a la semana.

**Tabla 21.** Disposición para mejorar la alimentación

Opciones	Número	%
Cuidar mi alimentación	41	28
Seguir un régimen dietético temporal	4	3
Hacer ejercicio	23	16
Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio	35	24

<sup>64</sup> VELASTEGUI. Op, Cit., p. 12

Tomar suplementos dietéticos o productos herbolarios	1	1
Nada	42	29
Total	146	100

**Fuente:** Resultados obtenidos de la encuesta.

De acuerdo con los resultados, el 29% de los estudiantes de enfermería, no hacen nada para cuidar su cuerpo, el 28% cuida su alimentación y el 24% cuidar su alimentación y hacer ejercicio. De esto se puede deducir que en general están dispuestos a mejorar su alimentación para cuidar su cuerpo.

De igual forma, Velastegui<sup>65</sup>, indicó que, los estudiantes encuestados de la carrera de enfermería de la universidad étnica de Ambato, realiza actividades para cuidar su cuerpo cuidando su alimentación y hace ejercicio con un 25.1%, 21.4% cuida su alimentación y el 9% toma suplementos dietéticos.

**Tabla 22.** Motivo por el cual no mejorar la alimentación.

Opciones	Número	%
Más información	31	21
Apoyo social	6	4
Dinero	49	34
Compromiso o motivación personal	39	27
Tiempo	20	14

<sup>65</sup> VELASTEGUI. Op, Cit., p. 19

Nada, creo que mi alimentación es saludable	1	1
No me interesa mejorar mi alimentación	0	0
Total	146	100

**Fuente:** Resultados obtenidos de la encuesta.

Basado en los resultados, el 34% de los estudiantes, piensa que para mejorar su alimentación es les hace falta más dinero por otro, lado también un 27% consideran que les hace falta compromiso o motivación personal. Lo cual, es importante para lo planteado de la investigación, ya que responde el por qué consideran que les hace falta para mejorar la alimentación

Estos datos coinciden con los resultados los obtenidos en la investigación de Velastegui<sup>66</sup>, donde se pregunta ¿qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación? un 39% está de acuerdo en tener un consejo nutricional para mejorar su salud y finalmente 42.8% de los estudiantes refieren que les falta compromiso de sí mismos para mejorar su alimentación, 16.7% les falta tiempo, 13.9% pide más información, 13.5% por falta de dinero, 7% no requiere nada, 5.6% necesita apoyo social, finalmente el 5% no le interesa mejorar su alimentación

**Tabla 23.** Considera que su dieta es.

Opciones	Número	%
Diferente cada día	23	16
Diferente solo algunas veces durante la semana	81	55
Diferente solo durante los fines de semana	22	15

<sup>66</sup> VELASTEGUI. Op, Cit., p. 19

Muy monótona	20	14
Total	146	100

**Fuente:** Resultados obtenidos de la encuesta.

Los resultados obtenidos, arrojan que, el 55% de los estudiantes de enfermería tienen una dieta que varía solamente algunas veces durante la semana, el 16% diferente cada día, un 15% durante los fines de semana y el 14% muy monótona. Se puede considerar que existe un patrón a la hora de alimentos que consumen durante las semanas el cual no varía mucho.

De acuerdo con los resultados obtenidos por Velastegui<sup>67</sup>, el 38.2% tiene una dieta diferente algunas veces por semana, 9,3% cambia su dieta los fines de semana y el 15.8% lleva una dieta monótona. Coincidiendo con la presente investigación.

**Tabla 24.** Disposición para recibir un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud.

Opciones	Número	%
Totalmente en desacuerdo	14	10
En desacuerdo	3	2
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	13	9

<sup>67</sup> VELASTEGUI. Op, Cit., p. 15

De acuerdo	61	42
Totalmente de acuerdo	55	38
Total	146	100

**Fuente:** Resultados obtenidos de la encuesta.

Basado en los resultados, el 42% de los estudiantes, están de acuerdo con recibir un consejo para mejorar su alimentación y el otro 38% está totalmente de acuerdo en que pueden utilizar un consejo de nutrición para mejorar su estado de salud. Indicando que los estudiantes están dispuestos a mejorar su alimentación.

Estos resultados concuerdan con la investigación de Velastegui<sup>68</sup>, en donde el 39% está de acuerdo en tener un consejo nutricional para mejorar su salud.

### **Acciones para fomentar una alimentación saludable en este grupo poblacional.**

- ❖ Promover el consumo de alimentos por su valor nutricional
- ❖ Incentivar a leer las etiquetas nutricionales y educar sobre cómo interpretar los valores que se presentan en dichas etiquetas.
- ❖ Educar sobre la importancia de masticar adecuadamente los alimentos para mejorar la digestión.
- ❖ Fomentar la reducción del consumo de alimentos ricos en grasas y bebidas azucaradas.

---

<sup>68</sup> VELASTEGUI. Op, Cit., p. 17

- ❖ Fomentar el consumo de legumbres y proteínas vegetales, así como alimentos ricos en fibra
- ❖ Promover el consumo de alimentos preparados en casa hechos con ingredientes más naturales
- ❖ Educar sobre la forma correcta de preparar carnes que presentan exceso de tejido adiposo
- ❖ Fomentar las prácticas de meriendas saludables como frutos secos, yogurt y fruta
- ❖ Incentivar la práctica de actividades físicas para completar una alimentación saludable.

## 6. CONCLUSIONES

De acuerdo con las características sociodemográficas de los estudiantes del programa de enfermería, se determinó que la población masculina fue menor en comparación con la femenina, asimismo en su mayoría la población reside en la zona urbana, con un nivel socioeconómico de estrato 1. Con base a los resultados obtenidos, se concluyó, que los estudiantes de enfermería son influenciados por factores biológicos como el sabor, económicos como el precio y sociales con respecto a la compañía al momento de elegir los alimentos.

Un gran porcentaje de la población tienden a elegir los alimentos según su sabor o su precio por encima de su valor nutricional, de igual forma es evidente la influencia de los amigos a la hora de consumir alimentos, con estos se comparten el desayuno y el almuerzo durante la semana. De igual forma es indiscutible el gran desinterés por parte de la población, leer las etiquetas nutricionales por razones de pereza. Así mismo, las preferencias de los estudiantes a la hora de consumir alimentos siendo las carnes, el pollo, el arroz, los panes, las papa, las frutas y las verduras, los alimentos de mayor elección.

Los comportamientos alimentarios de los estudiantes de enfermería son inadecuados, por el consumo de dulces y fritos. Además de eso, la mayoría no se preocupa por su salud en relación con la alimentación y ejercicio, esto debido a el desinterés o desinformación. Sin embargo, están dispuestos a recibir consejos e información para mejorar su alimentación.

## **7. RECOMENDACIONES**

### **Para los estudiantes**

Motivar a los estudiantes para que realicen jornadas de educación para la salud con respecto a los comportamientos alimentarios, en las buenas prácticas de autocuidado y de alimentación saludable mediante metodologías llamativas y dinámicas para los estudiantes.

### **Para el programa de enfermería**

Se requiere una intervención para mejorar los comportamientos alimentarios de los estudiantes. Una estrategia efectiva podría ser la propuesta de un folleto educativo que proporcione información clara y concisa sobre alimentación saludable, hacer ejercicio regularmente y una dieta equilibrada, leer las etiquetas nutricionales, la reducción del consumo de alimentos fritos y bebidas azucaradas y la incorporación de más frutas y verduras en la dieta diaria.

### **Para la oficina de bienestar de la universidad**

Reforzar el programa de promoción y prevención en salud enfatizando en los malos comportamientos alimentarios, con jornadas de alimentación saludable, realizado por bienestar universitario en conjunto con la unidad especial de salud y las directivas del departamento de ciencias de la salud.

También, los servicios de psicología en compañía de trabajo social para mejorar y mantener el bienestar mental de los estudiantes de enfermería.

## BIBLIOGRAFÍA

BÁRBARA, Rita, y FERREIRA, Cintia. Cambios en los hábitos alimentarios de universitarios desplazados y no desplazados. En: Revista internacional de investigación ambiental y salud pública, 2020. [consultado :20 de marzo de 2023]. disponible en: <https://www.mdpi.com/779768>

BENARROCH, Alicia y Oros. Factores que influyen en las conductas alimentarias de los adolescentes: Aplicación y validación de un instrumento diagnóstico. En: Electronic Journal of Research in Educational Psychology, vol. 9, núm. 3, diciembre, 2011, pp. 1219-1244 Universidad de Almería Almeria, España [Consultado el 06 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293122852012.pdf>

BELLIDO José, y LENDINEZ José. Proceso Enfermero desde el modelo de cuidados de Virginia Henderson y los Lenguajes.1ª ed. Jaén: Colegio Oficial de Enfermería de Jaén; 2010. [Consultado el 08 de mayo de 2023]. Disponible en: <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0714.pdf>

BELTRÁN. Marily. Estilo de Vida en Jóvenes Universitarios de la Facultad de Psicología de la Fundación Universitaria de Los Libertadores. En: Trabajo de Grado, Fundación Universitaria de Los Libertadores.2016 [consultado: 26 de agosto de 2023] disponible en: <https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/958>

CALLISAYA, Luis y Otros. Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la carrera Ciencias de la Educación en la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de La Paz. En: Tesis Doctoral. Universidad Mayor de San Andrés, 2016. Consultado: 13 de marzo de 2023] disponible en: <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/11157>

COLOMBIA. CÁMARA DE COMERCIO, Ley 1581 de 2012..OCTUBRE 18 DE 2012 (octubre 18 de 2012) artículo 4, La cual establece las normas para la

protección de datos personales en Colombia. 2012.[Consultado: 11 de Junio de 2023] disponible

en:<https://bibliotecadigital.ccb.org.co/server/api/core/bitstreams/e66130d1-f85f-4538-bc99-376033780cd3/content>

COLOMBIA. CONGRESO DE LA REPÚBLICA. Ley 2120 de 2021: Fomento de Entornos Alimentarios Saludables. 2022, Bogotá: El Ministerio, vol. 42, no Sp. 2, p. 14-18. [Consultado: 06 de mayo de 2023] disponible en: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=168029>

COLOMBIA. REPÚBLICA DE COLOMBIA. Constitución Política de 1991, n.º 116 (1991). Actualización artículo 45 y 65. [Consultado: 06 de mayo de 2023] disponible en: <https://www.camara.gov.co/aprobada-en-primer-debate-reforma-constitucional-que-crea-el-derecho-a-la-alimentacion-y-a-no>

COLOMBIA. MINISTERIO DE SALUD. Ley 1355 de 2009 Las enfermedades crónicas no transmisibles en Colombia. Bogotá: El Ministerio, vol. 3, no 4.,[Consultado: 06 de mayo de 2023] disponible en: <https://www.leyex.info/leyes/Ley1355de2009.htm>

COLOMBIA. MINISTERIO DE SALUD, resolución 8430 de 1993 subsecretaría. (octubre 4).1993. Artículo 11. el cual establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud en Colombia, 1993. [Consultado: 11 de Junio de 2023] disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

COLOMBIA. MINISTERIO DE SALUD, resolución 603280 de 2018. Capitulo II, consideraciones de atención integral en salud, ciclo vital [Consultado: de 20 noviembre de 2023] disponible en: [https://www.minsalud.gov.co/Normatividad Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%203280%20de%2020183280.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad%20Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%203280%20de%2020183280.pdf)

CHOTA, Cristian y Otros. Factores que determinan los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la universidad nacional de Ucayali, 2019. En: Repositorio institucional de universidad nacional de Ucayali. 2020 [Consultado: 6 de noviembre de 2023] disponible en: <http://repositorio.unu.edu.pe/handle/UNU/4266>

CORIA, Marianela y Otros. Bienestar subjetivo y satisfacción con la alimentación en estudiantes universitarios del sur de Chile: un estudio cualitativo. En: Summa psicológica UST. 2014 vol.11 no. 1. [consultado: 16 de noviembre de 2023] [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0719-448x20140001](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-448x20140001)

CHRISTOPH, María y Otros. Effect of nutrition labels on dietary quality among college students: A systematic review and meta-analysis. En: Nutrition Reviews. 24 enero 2018., vol. 76, P.187-203. [consultado: 26 de agosto de 2023] <https://academic.oup.com/nutritionreviews/article/76/3/187/4823789?login=false>

DIP, Gladys. La alimentación: factores determinantes en su elección. En: Revista de Divulgación Científica de la Facultad de Ciencias Agrarias de la Uncuyo, 2014. [Consultado: 6 de mayo de 2023] disponible en: [https://bdigital.uncuyo.edu.ar/objetos\\_digitales/18446/10-dip-glady.-la-alimentacin-factores-determinantes-en-su-eleccin.pdf](https://bdigital.uncuyo.edu.ar/objetos_digitales/18446/10-dip-glady.-la-alimentacin-factores-determinantes-en-su-eleccin.pdf)

DUARTE, Clara. Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá. En: Revista de salud pública, 2015 [consultado: 13 de marzo de 2023] disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rsap/2015.v17n6/925-937/es/>

DELIENS, Tom y Otros. Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. En: BMC Public

Health, 2014. [Consultado: 26 de mayo de 2023] disponible en: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-53>

FAO. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019. Hacia entornos alimentarios más saludables que hagan frente a todas las formas de malnutrición, 2019. [Consultado: 13 de marzo de 2023] disponible en: <https://www.fao.org/documents/card/en/c/ca6979es>

FAO. Glosario de términos. En: Internet. [En línea]. [Consultado: 15 de mayo de 2023] disponible en: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>

GANDOLFO, Selene, Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la Carrera Ciencias de la Educación en la Universidad Mayor de San Andrés, ciudad de la Paz — Bolivia, En: tesis licenciatura. 2016. [consultado: 13 de marzo de 2023] disponible en: <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/11157>

HERNANDEZ, Joany y Otros. Eating behaviors of university students. En: ResearchGate, 2016. [Consultado: 15 de mayo de 2023] disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/309766669\\_Eating\\_Behaviors\\_of\\_University\\_Students](https://www.researchgate.net/publication/309766669_Eating_Behaviors_of_University_Students)

HERNÁNDEZ, Roberto. Metodología de la investigación McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A 2014. ISBN: 978-607-15-0291-9. p. 6 [Consultado: 15 de mayo de 2023] disponible en: [https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n\\_Sampieri.pdf](https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf)

LÓPEZ, Nancy y Otros. Asociación entre nivel socioeconómico y calidad de la dieta en hombres y mujeres mexicanos, En: estudio transversal. 2019, [consultado: 6 de mayo de 2023] disponible en: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0224385>

MARDONES, Lorena, et al. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017. Perspectivas en Nutrición Humana. vol. 23, no 1, p. 27-38 [consultado :20 de marzo de 2023]. disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-41082021000100027](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082021000100027)

MARTÍNEZ, Andrea. Factores determinantes del comportamiento alimentario y su impacto sobre la ingesta y la obesidad en niños. En: Journal of Behavior and Feeding, 2021, vol. 1, no 1, p. 60-71. Consultado: 3 de abril de 2023] disponible en: <http://www.jbf.cusur.udg.mx/index.php/JBF/article/view/20>

MARTINEZ, Rocío, DÍAZ, Fabio. Las enfermedades crónicas no transmisibles en Colombia. En: Boletín del observatorio en salud, 2010, [Consultado: 06 de mayo de 2023] disponible en: <https://www.leyex.info/leyes/Ley1355de2009.htm>

MARQUEZ, Yolanda y Otros. Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. En: Nutrición Hospitalaria, 2014, vol. 30, no 1. [Consultado: 4 de septiembre de 2023] disponible en: <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.1.7451>

MORATA, María. et al. Estudio de los hábitos y generación de desperdicios alimentarios de jóvenes estudiantes universitarios. Nutrición hospitalaria, 2020, vol. 37, no 2, p. 349-358. . [Consultado: 16 de noviembre de 2023] disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112020000300018&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112020000300018&script=sci_arttext)

OMS. La nutrición en la cobertura sanitaria universal. En: Nutrition in universal health coverage. 2019. pp.1-20. [Consultado: 13 de marzo de 2023] disponible

en:[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873\\_spa.pdf;jsessionid=AE2C3512B73E72B06551678E6243E9FD?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf;jsessionid=AE2C3512B73E72B06551678E6243E9FD?sequence=1)

OSORIO, Jessica y Otros. Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. Revista chilena de nutrición, 2002, vol. 29, no 3, p. 280-285. [ consultado :6 de mayo de 2023] disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n2/14originalobesidad02.pdf>

OPS. Alimentos ultra procesados ganan más espacio en la mesa de las familias latinoamericanas. 2019. [consultado: 13 de marzo de 2023] disponible en: <https://www.paho.org/es>

PAILLACHO, Johana y SOLANO, Carla. Hábitos alimentarios y su relación con los factores sociales y estilo de vida de los profesionales del volante de la Coop. 28 de septiembre de la Ciudad de Ibarra Universidad Técnica del norte, tesis licenciatura. 2015. [consultado: 13 de marzo de 2023] disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/663>

PRADO, Liliana y Otros. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. 2015 [consultado el 08 de mayo 2023]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v36n6/rme040614.pdf>

PUCHA, Leydy y Otros. Factores que inciden en la conducta alimenticia de los estudiantes de tercer semestre de la carrera de enfermería. En: Revista Científica Unesum Ciencias, 2020, vol. 4, no 3. [Consultado: 6 de mayo de 2023] disponible en: <https://revistas.unesum.edu.ec/index.php/unesumciencias/article/view/297>

ROSALES, Yury, et al. Alimentación saludable en docentes. En: Revista Cubana de Medicina General Integral, 2017, vol. 33, no 1, p. 115-128.

[Consultado: 6 de mayo de 2023] disponible en:

<https://repository.usta.edu.co/handle/11634/35182>

RODRÍGUEZ, Mónica y Otros. Características sociodemográficas y los factores que influyen la elección de alimentos en adultos mexicanos. En. Revista de Desarrollo sustentable, Negocios, Emprendimiento y Educación, 2022, no 29, p. 2. [Consultado: 30 de octubre de 2023] disponible en.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8527724>

SÁENZ, Shirly y Otros. Hábitos y Trastornos Alimenticios asociados a factores socio-demográficos, físicos y conductuales en Universitarios de Cartagena, Colombia. En: Revista Clínica de Medicina de Familia, 2011, vol. 4, [consultado: 6 de mayo de 2023] disponible en:

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s1699-](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1699-)

[695x2011000300003](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1699-695x2011000300003)

SOUSA, thiago y Otros. Conduas negativas à saúde em estudantes universitários brasileiros. En: Ciencia e Saude Coletiva. 2013, vol.18, p. 3563-3575 [consultado: 26 de agosto de 2023] disponible en:

<https://doi.org/10.1590/S1413-81232013001200013>

SHAMAH, Teresa y Otros. La magnitud de la inseguridad alimentaria en México, su relación con el estado de nutrición y con factores socioeconómicos. Salud pública de México, 2014, vol. 56, p. 79-85. [consultado: 6 de mayo de 2023] disponible en:

<https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036->

[36342014000700012&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342014000700012&script=sci_abstract&tlng=pt)

VELASTEGUI, Magdalena. Comportamiento alimentario en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad técnica de ambato durante el

confinamiento por la pandemia covid-19. En: Repositorio digital universidad técnica de Ambato. Marzo 2022. [Consultado: 16 de noviembre de 2023] disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/35148>

VEIGA DE CABO, Jorge y Otros. Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño. En: Revista Medicina y Seguridad del Trabajo, 2008, vol. LIV, no. 210, p. 81-88 [Consultado: 11 de junio de 2023] disponible en: <https://doi.org/10.4321/s0465-546x2008000100011>

VILLAVICENCIO, Ebingen. La importancia de los estudios descriptivos. En: Revista Odontología Clínica, 2016, vol. 2, no. 1, p. 6 [Consultado: 11 de junio de 2023] disponible en: <https://doi.org/10.35306/eoc.v2i1.77>

Doctora

**GABRIELA MACEDO OJEDA**

Departamento de Salud Pública.

Centro Universitario de Ciencias de la Salud.

Universidad de Guadalajara.

Cordial saludo.

El Comité de Investigación y Extensión de la Facultad Ciencias de la Salud, dio su aprobación al proyecto titulado: "Factores que influyen en los comportamientos alimenticios de estudiantes de una institución de educación superior en el departamento de Córdoba".

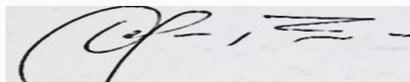
Este proyecto es desarrollado por los estudiantes del Programa de Enfermería: José Armando Carmona Vega y Ana Camila Guzmán Ojeda, En este sentido, se realizando encuestas para la recopilación de datos entre los estudiantes del programa de enfermería matriculados en el año 2023

El objetivo principal de esta investigación es "analizar los factores que influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes del programa de enfermería en una institución de educación superior del departamento de Córdoba con el fin de realizar estrategias efectivas para fomentar una alimentación saludable en este grupo poblacional"

Teniendo en cuenta lo antes expuesto, solicitamos que tenga la amabilidad de otorgarnos permiso de usar su cuestionario de comportamiento alimentario (Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud)

Es importante aclarar, que en todo momento se protegerá la privacidad de la institución y las personas participantes, así mismo se mantendrá reserva y confidencialidad de la información obtenida. Agradecemos de manera especial su invaluable colaboración y si avalan nuestra solicitud favor enviar el nombre y forma de contactar a la persona que brindará la información.

Atentamente,



---

Coordinador Comité de Investigación

Solicitud para uso academico el instrumento "Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud" Externo Recibidos x



**Ana Camila Guzman Ojeda**

mié, 13 sept, 17:35 ☆

Cordial saludo, mi nombre es Ana Guzmán, estudiante de VIII semestre de enfermería de la universidad de Córdoba de la ciudad de Montería- Colombia. Me comunico



**GABRIELA MACEDO OJEDA** <gabriela.macedo@cucs.udg.mx>

jue, 14 sept, 11:38 ☆ ↶ ⋮

para mí ▾

Estimada Ana Camila:

Le comparto que el cuestionario está libre para su uso académico, siempre que se cite su referencia en los documentos correspondientes. Así que adelante.

Aprovecho para desearles mucho éxito en el proyecto.

Saludos cordiales.



**CENTRO UNIVERSITARIO DE  
CIENCIAS DE LA SALUD**  
División de Disciplinas para el Desarrollo,  
Promoción y Preservación de la Salud

**Dra. Gabriela Macedo Ojeda**  
Directora de División  
[gabriela.macedo@cucs.udg.mx](mailto:gabriela.macedo@cucs.udg.mx)  
Tel: (52) 33 1058-5200 Ext. 33758

## ANEXO B.

### CUESTIONARIO DE COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

El comportamiento alimentario (CA), que establece la relación del ser humano con los alimentos, influye en el consumo de nutrientes y por tanto contribuye al estado de salud o enfermedad de la población, incluso en jóvenes universitarios.

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Estrato socioeconómico: \_\_\_\_\_

Semestre \_\_\_\_\_ Procedencia: rural \_\_\_\_\_ urbana \_\_\_\_\_

Indicación: Marque con una "x" o un cheq (Ö) la respuesta seleccionada

1. ¿Qué factor consideras más importante al elegir un alimento para su consumo?

- a. Su sabor
- b. Su precio
- c. Que sea agradable a la vista
- d. Su caducidad
- e. Su contenido nutrimental

2. Me es difícil leer las etiquetas nutrimentales:

- a. Por falta de tiempo
- b. Porque no me interesa
- c. Porque no las entiendo
- d. Por pereza
- e. Sí las leo y las entiendo

3. Si evitas algún alimento, ¿Por qué motivo lo haces?

- a. Porque no me gusta
- b. Por cuidarme

6. ¿Qué haces normalmente cuando te sientes satisfecho?

- a. Dejo de comer sin problema
- b. Dejo de comer, pero me cuesta hacerlo
- c. Sigo comiendo sin problema
- d. Sigo comiendo, pero me siento mal de hacerlo

7. ¿Qué haces con la grasa visible de la carne?

- a. La quito toda
- b. Quito la mayoría
- c. Quito un poco

- c. Porque me hace sentir mal
- d. No suelo evitar ningún alimento

4. ¿Cuál es la preparación más habitual de tus alimentos?

- a. Fritos (Incluye empanizados y capeados)
- b. Al vapor o hervidos
- c. Asados o a la plancha
- d. Horneados
- e. Guisados o salteados

5. ¿Quién prepara tus alimentos con mayor frecuencia durante la semana?

- a. Yo
- b. Mi mamá
- Los compro ya preparados
- d. Otro:

\_\_\_\_\_

d. No quito nada

8. Habitualmente mastico cada bocado más de 25 veces:

a. Totalmente en desacuerdo

b. En desacuerdo

c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo

d. De acuerdo

e. Totalmente de acuerdo

¿Registra las horas y personas con las que habitualmente ingieres alimentos durante el día?

9. Entre semana

10. El fin de semana

Hora	Con quién	Hora	Con quién
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.
6.	6.	6.	6.

Marca la opción correspondiente de acuerdo a tu agrado para comer los siguientes alimentos

Alimentos	Me agrada mucho	Me agrada	Ni me agrada ni me desagrada	Me desagrada	Me desagrada mucho
11. Frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Verduras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Carnes y pollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Pescados y mariscos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Lácteos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Pan, tortillas, papa, pasta,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

cereales					
17. Frijoles, garbanzos, lentejas	<input type="checkbox"/>				
18. Alimentos dulces	<input type="checkbox"/>				
19. Huevo	<input type="checkbox"/>				
20. Almendras, nueces, pistaches, 20. semillas, etc.	<input type="checkbox"/>				
21. Bebidas alcohólicas	<input type="checkbox"/>				
22. Alimentos empaquetados	<input type="checkbox"/>				

23. ¿Qué sueles beber en mayor cantidad durante el día?

- a. Agua fresca
- b. Agua natural
- c. Refresco, jugos o té industrializados
- d. Leche
- e. Otro:

\_\_\_\_\_

24. ¿Qué sueles ingerir habitualmente entre comidas?

- a. Dulces
- b. Fruta o verdura
- c. Galletas o pan dulce (bollería)
- d. Yogurt
- Papitas, churritos, frituras, etc.
- f. Cacahuates u otras semillas.
- g. Otro:

\_\_\_\_\_

25. ¿Qué incluyes habitualmente en tu tiempo de comida principal durante el día?

Alimentos	Si	No
Botana (aperitivo)	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Sopa o caldo u otro entrante	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Plato fuerte	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Carne, pescado, pollo o mariscos	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Arroz, pasta o frijoles	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Verduras o ensalada	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Tortillas, pan "salado", bolillo o tostadas	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Postre	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Fruta	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Bebida	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Bebida endulzada	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
Bebida sin endulzar	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

26. ¿Con que frecuencia comes alimentos fuera de casa?

- a. Todos los días
- b. 5 a 6 veces a la semana
- c. 3 a 4 veces a la semana
- d. 1 a 2 veces a la semana
- e. Una vez cada 15 días
- f. Una vez al mes
- g. Menos de una vez al mes

27. ¿Con qué frecuencia crees que comes alimentos en exceso?

- a. Todos los días
- b. 5 a 6 veces a la semana
- c. 3 a 4 veces a la semana
- d. 1 a 2 veces a la semana
- e. Una vez cada 15 días
- f. Una vez al mes
- g. Menos de una vez al mes

28. ¿Qué haces o estarías dispuesto a hacer para cuidar tu cuerpo?

- a. Cuidar mi alimentación
- b. Seguir un régimen dietético temporal
- c. Hacer ejercicio
- d. Cuidar mi alimentación y hacer ejercicio

e. Tomar suplementos dietéticos o productos herbolarios

f. Nada

29. ¿Qué consideras que te hace falta para mejorar tu alimentación?

- a. Más información
- b. Apoyo social
- c. Dinero
- d. Compromiso o motivación personal
- e. Tiempo
- f. Nada, creo que mi alimentación es saludable

g. No me interesa mejorar mi alimentación

30. Consideras que tu dieta es:

- a. Diferente cada día
- b. Diferente solo algunas veces durante la semana
- c. Diferente solo durante los fines de semana
- d. Muy monótona

31. ¿Crees que eres capaz de utilizar un consejo de nutrición para mejorar tu estado de salud?

- a. Totalmente en desacuerdo
- b. En desacuerdo

- c. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d. De acuerdo

- e. Totalmente de acuerdo

## **ANEXO C CONSENTIMIENTO INFORMADO**

El objetivo de este formato es hacerlo conocedor de su valiosa participación en el desarrollo de este proceso práctico, esta investigación según resolución número 8430 de 1993 se clasifica como sin riesgo ya que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio

El objetivo de este estudio es “conocer cuáles son los factores que afectan el comportamiento alimentario de los estudiantes de una universidad de Córdoba”, si usted acede a ser participante en este estudio la información será recolectada por medio de un “cuestionario de comportamiento alimenticio”, consta de 31 preguntas las cuales tomarán un promedio de 10 minutos en completarlas.

Tomo su acción de participación como una decisión completamente voluntaria y por lo tanto la información que se recoja será confidencial no se usará para ningún otro propósito fuera de los fines de esta investigación.

Si tiene preguntas sobre esta investigación puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación, puede revocar dicho consentimiento en cualquier momento comunicándolo de manera oportuna a los investigadores.

Yo estudiante de enfermería del semestre \_\_\_\_\_ Acepto participar: SI \_\_\_NO\_\_\_ en esta investigación, he sido informado(a) sobre el objetivo de este estudio y reconozco que la información que yo provea será manejada con confidencialidad y solo será usada en fines académicos, he sido informado que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento puedo contactar a José armando Carmona vega ([jcarmonavega@correo.unicordoba.edu.co](mailto:jcarmonavega@correo.unicordoba.edu.co)) o Ana Camila guzmán Ojeda ([aguzmanojada@correo.unicordoba.edu.co](mailto:aguzmanojada@correo.unicordoba.edu.co)) y retirarme del mismo si así lo decido sin que acarree perjuicios a mi persona.

Fecha: \_\_\_\_\_

