

# UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

FACULTAD DE CIENCIAS ODONTOLÓGICAS Y  
SALUD PÚBLICA

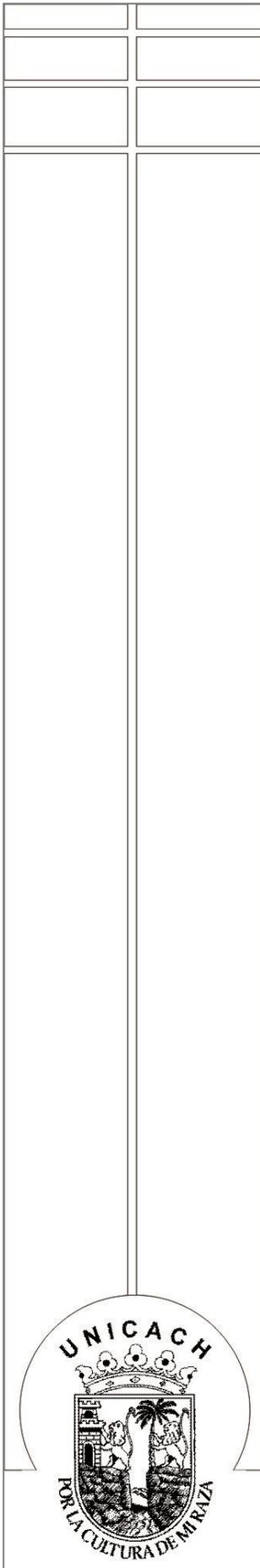
## TESIS PROFESIONAL

HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS  
ESTUDIANTES DE LA UNICACH  
SUBSEDE ACAPETAHUA

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
**LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

PRESENTA  
**CYNTHIA MARYLIN PEREZ SANCHEZ**

DIRECTOR DE TESIS  
**M.C. EMANUEL RIVAS ROBLES**



Villa de Acapetahua, Chiapas

Mayo 2024

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a mí bina, Danitza Mandujano Ruiz, por estar ahí apoyándome en todo este proceso de la investigación, por estar ahí, compartiendo horas de estudios, ya hoy se cierra una etapa más en nuestra formación académica. Gracias por todo el apoyo que nos dimos.

Le agradezco a Dios por haberme permitido vivir hasta este día, haberme guiado a lo largo de mi vida, por ser mi apoyo, mi luz y mi camino. Por haberme dado la fortaleza para seguir adelante en aquellos momentos de debilidad.

### **A mí asesor de tesis, al Mtro. Emanuel Rivas Robles.**

Sin usted, por sus virtudes, su paciencia y constancia este trabajo no lo hubiésemos logrado tan fácil. Sus consejos fueron siempre útiles, usted formó parte importante de este trabajo con sus aportes profesionales que lo caracterizan. Muchas gracias por sus múltiples palabras. Gracias por sus orientaciones.

### **A mis padres:**

Ustedes han sido siempre el motor que impulsa mis sueños y esperanzas, quienes estuvieron siempre a mi lado en los días y noches más difíciles durante mis horas de estudio. Siempre han sido mis mejores guías de vida. Orgullosa de haberlos elegido como mis padres y que estén a mi lado en todos mis logros.

### **A mis amigos:**

Mis amigos y compañeros de viaje, hoy culminan esta maravillosa aventura y no puedo dejar de recordar cuantas tardes y horas de trabajo nos juntamos a lo largo de nuestra formación. Hoy nos toca cerrar un capítulo maravilloso en esta historia de vida y no puedo dejar de agradecerles por su apoyo y constancia, al estar en las horas más difíciles, por compartir horas de estudio. Gracias por estar siempre allí.

Cynthia Marylin Perez Sanchez



**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS**  
**SECRETARÍA GENERAL**  
**DIRECCIÓN DE SERVICIOS ESCOLARES**  
**DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR**  
**AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN**

Villa de Acapetahua, Chiapas  
06 de mayo del 2024

C. Cynthia Marylin Perez Sanchez

Pasante del Programa Educativo de: Licenciatura en Enfermería

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:  
Hábitos alimenticios de los estudiantes de la UNICACH subsede Acapetahua

En la modalidad de: Tesis profesional

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

**ATENTAMENTE**

**Revisores**

Mtra. Irene Olivera Sánchez

Mtra. Ilian Montes Espinosa

M.C. Emanuel Rivas Robles

**Firmas:**

[Firma]  
[Firma]  
[Firma]

Ccp. Expediente



# CONTENIDO

INTRODUCCIÓN .....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	3
JUSTIFICACIÓN .....	5
OBJETIVOS .....	6
Objetivo general.....	6
Objetivos específicos.....	6
MARCO TEÓRICO.....	7
Antecedentes.....	7
Conceptualización .....	12
Alimento .....	12
Alimentación.....	12
Nutriente.....	13
Hidratos de carbono.....	14
Proteínas.....	14
Lípidos.....	15
Vitaminas .....	15
Hidrosolubles .....	17
Minerales.....	17
El plato del bien comer.....	18
Jarra del buen beber .....	20
Alimentos ricos en grasas .....	21
Alimentos que se producen en el municipio de Acapetahua .....	22
Conducta alimenticia .....	22
Hábitos alimenticios .....	23
Higiene en los alimentos .....	24
Dieta.....	25
Tipos de dietas.....	26
Cuantificación de alimentos .....	27
Alimentos ricos en grasa.....	28
La buena alimentación .....	30
Los principales factores determinantes de la elección de alimentos.....	31
Determinantes económicos y físicos de la elección de alimentos.....	32

Educación y conocimientos.....	32
Complicaciones de los malos hábitos alimenticios.....	33
Seguridad alimentaria .....	35
HIPÓTESIS.....	37
METODOLOGÍA.....	38
Contexto de la investigación .....	38
Sujetos de la investigación .....	40
Paradigma de investigación.....	40
Método de investigación .....	41
Técnica de recolección de información.....	42
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS .....	44
CONCLUSIONES.....	49
RECOMENDACIONES .....	50
GLOSARIO.....	51
REFERENCIAS DOCUMENTAL.....	53
ANEXOS .....	57

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Plato del bien comer .....	20
Figura 2. Jarra del buen beber . .....	21
Figura 3. Localización del municipio de Acapetahua, Chiapas .....	38
Figura 4. Ubicación de UNICACH . .....	40
Figura 5 Factores socioculturales relacionados a los alimentos.....	47

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Frecuencia de consumo de los grupos de alimentos.....	44
Tabla 2. Conocimientos generales en alimentación y nutrición.....	45
Tabla 3 Hábitos de higiene.....	46

# INTRODUCCIÓN

Todos saben que la alimentación es muy importante para adquirir los nutrimentos que nos ayudaran a dar energía para la realización de las actividades cotidianas, dichos nutrimentos los vamos a adquirir de la variedad de alimentos con los que contamos. Ahora bien, en la investigación se enfoca a la alimentación de los estudiantes. Se sabe que la vida de un estudiante a nivel primaria hasta preparatoria es conformada y se centra por las diversas costumbres, tradiciones de la familia entre otros factores a seguir, ahora bien, lo que impulsa a la investigación es saber cuál es la forma de alimentación de los universitarios, los hábitos alimenticios que prácticas y los factores que influyen en ello. Debido a que estadísticamente existen malos hábitos y desconocimiento sobre buenos hábitos alimenticios.

Los estudiantes tienen desconocimiento sobre los buenos hábitos alimenticios, dado que una tercera parte omitieron una de las tres comidas principales del día y otros sustituyeron las comidas por alimentos no recomendables, provocando un desequilibrio energético por ayuno o falta de nutrientes y en consecuencia la presencia de posibles “atracones” que resultan en un mayor consumo de alimentos para satisfacer el hambre, y la ingesta de un alto aporte calórico en el momento de disponer de éstos, lo cual es un antecedente del síndrome metabólico según el artículo La educación superior en tiempos de pandemia : una visión desde dentro del proceso formativo Higher Education in Times of Pandemic (Miguel-Román, 2020). Una alimentación saludable mediante recomendaciones para combatir la mala alimentación (por exceso o por deficiencia), estas políticas se atienden en México por la Secretaría de Salud mediante Normas Oficiales que dictan las pautas para la orientación alimentaria (NOM-043-SSSA2-2012).

Se realizó una investigación cualitativa con método descriptivo, lo cual se implementó en estudiantes de la licenciatura en enfermería de la UNICACH subsede Acapetahua siendo 175 en total, de los cuales 137 son mujeres y 38 hombres a los cuales se aplicó cuestionarios sobre nutrición alimentación, seguridad alimentaria y test sobre higiene de los alimentos.

En cuanto a los resultados obtenidos se encontró que los estudiantes de la licenciatura en enfermería de la Unicach subsede Acapetahua tienen un conocimiento elevado en los temas de hábitos alimenticios y estado nutricional teniendo puntaje de 20 a 25 puntos (100%) en el cuestionario realizado. Por otro lado, en cuanto a higiene de los alimentos se encontró que el 100% de los estudiantes tienen conocimientos sobre las medidas de higiene, sin embargo, el 71% lo lleva a la práctica. Prosiguiendo se toma en cuenta que los factores socioculturales si afectan en los hábitos alimenticios de los estudiantes debido a las diferentes costumbres y tradiciones de cada uno de ellos, al igual factores que intervienen son la disponibilidad, tiempo y organización a la hora de preparar alimentos. Se encontró que un 100% de los estudiantes gozan de buena y estable seguridad alimentaria.

Los universitarios creen que alimentarse de manera saludable beneficia la salud física y mental, dentro de las desventajas de este tipo de alimentación se encuentra que la compra y preparación de alimentos saludables es más costosa y les toma mucho más tiempo que alimentarse en base a comida rápida. Paralelamente, declarar que implementar una alimentación saludable sería más sencillo si vivieran en familia y sus madres se hicieran cargo (creencias). Ya que una alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción y el desarrollo de los seres humanos.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Cuando se habla sobre la alimentación, estadísticamente hablando sobre nuestro país se posiciona en los primeros lugares en cuanto a obesidad a nivel mundial, por lo cual lleva a reflexionar sobre cuanto conocimiento tenemos sobre la alimentación tanto buena como mala, ¿será que estamos preocupados? Estadísticamente encontramos en que las condiciones alimentarias son malas debido a ello se presentan diversas complicaciones en la vida de las personas, hablando del grupo de alimentos recomendables, el 86.7% de la población adulta consume carne, 70% leguminosas y el 61%, lácteos. Solo el 50% de la población consume frutas y solo el 42% consume verduras. Dos de los grupos más recomendados.

Actualmente se observa que los altos índices de obesidad y son muy notorios los malos hábitos alimenticios que existen en nuestro país. Se encuentra una situación preocupante por analizar los hábitos alimenticios, debido a que estadísticamente nos encontramos en problemas sobre el conocimiento de los hábitos alimenticios.

Vivimos una situación preocupante sobre la alimentación debido a que en muchos de los municipios hay deficiencia en cuanto a buenos hábitos alimenticios y una buena alimentación. El 83% de los hogares en Chiapas tiene algún tipo de inseguridad alimentaria; 86.5% se concentra en los niveles socioeconómicos más bajos; sólo 15 de cada 100 hogares en zonas rurales registran seguridad alimentaria; 87% de los hogares beneficiarios de Oportunidades mantiene inseguridad para alimentarse (Martínez-Rodríguez et al, 2015). En cuanto a los estudiantes se enfoca en que tipos de hábitos alimenticios llevan los estudiantes conforme a los diversos factores que viven por ejemplo muchos son foráneos por ende son responsables sobre el tipo de alimentación que llevarán en su vida cotidiana.

Los hábitos alimenticios comienzan en el hogar por ende lo que los estudiantes realicen, los hábitos que realicen sean malos o buenos dependerán de la educación alimentaria que se llevó en casa. Muchas veces se desconoce sobre los hábitos

alimenticios por ello no se enseñan y cuando llega el momento de que el universitario se encargue de su alimentación no sabe llevar una buena alimentación, sin embargo, no es tarde para que se pueda dar una corrección, siempre y cuando esté interesado tanto en saber y practicar buenos hábitos alimentarios.

Cuando un estudiante practica malos hábitos alimenticios pueden ocasionar otros problemas, una de las áreas es dentro de la escuela, debido a que la falta de nutrientes puede hacer que el rendimiento del universitario decline y tenga un bajo rendimiento y complicaciones en cuanto a la retención del aprendizaje. Otra área es la de salud, cuando un universitario puede ocasionar diversas complicaciones en cuanto a salud por ejemplo obesidad, gastritis, anemia entre otros lo cual afecta su vida cotidiana y la relación con sus actividades diarias.

## JUSTIFICACIÓN

La investigación beneficia a los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas subsección Acapetahua ya que se indagó acerca de los hábitos de la alimentación, se dirige a todos los estudiantes para determinar la existencia de buenos o malos hábitos y así poder aplicar la promoción de la salud para que se pueda llevar una correcta alimentación.

La alimentación es un tema el cual es cotidiano en nuestra rutina diaria, en la investigación podremos observar cuales son los patrones que siguen los estudiantes tras dejar la modalidad en 'línea' donde estaban en la comodidad de casa, lo nuevo de esta investigación es que vamos a poder valorar si hubo algún cambio en los hábitos alimenticios de los estudiantes tras la pandemia, existen dos partes de que algunos tengan o hayan adquirido mejores hábitos alimenticios o lo contrario descuidan más su alimentación. En la investigación se observa desde los componentes de los alimentos, su clasificación y la manera en la cual se estructura.

La presente investigación conlleva a múltiples beneficios, uno de ellos es que vincula conocimientos técnicos, científicos, humanísticos y socioculturales como proveedor del cuidado, promotor, investigador y educador en las áreas de la salud. Así mismo desarrolla competencias formativas durante la práctica profesional para resolver los problemas y situaciones relacionados directa o indirectamente con la salud en situaciones de riesgo. Por ende, valora el estado de salud, y suministra la atención a la persona. Al mismo tiempo aplica los conocimientos en el área de la salud con amplio compromiso social y ético, con enfoque de sustentabilidad, interculturalidad y equidad de género. De igual forma se enfoca en atender e interviene en las necesidades de salud actuales, anticipa posibles daños y genera escenarios saludables de la población, con actitud dialógica, solidaria, responsable y propositiva, entendiendo y comprendiendo la riqueza del saber comunitario y su vinculación con el saber científico para el beneficio social.

# OBJETIVOS

## Objetivo general

Analizar los hábitos alimenticios en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de UNICACH subsede Acapetahua para conocer los factores socioculturales que intervienen en ella.

## Objetivos específicos

- a) Identificar la frecuencia de consumo de los grupos de alimentos de los estudiantes de la Licenciatura de Enfermería de la UNICACH subsede Acapetahua.
- b) Describir los conocimientos sobre la alimentación en su núcleo familiar.
- c) Identificar los hábitos de higiene en la alimentación de los estudiantes de la Licenciatura de Enfermería de la UNICACH subsede Acapetahua.
- d) Determinar los factores socioculturales relacionados a la alimentación.

# MARCO TEÓRICO

## Antecedentes

Paccor (2020) evaluó los hábitos alimentarios y estado nutricional en estos estudiantes. Los resultados fueron: la mayor parte de los alumnos posee hábitos alimentarios saludables y un correcto estado nutricional. La mayoría de los alumnos realiza las 4 comidas diarias desayuno, almuerzo, merienda y cena, esta distribución es muy importante ya que comer cuatro comidas diarias evita hacer comidas muy abundantes y favorece el buen funcionamiento del cuerpo, la mayoría elabora sus alimentos al horno, hervido o a la plancha dejando de lado las frituras, los métodos de cocción que fueron seleccionados por los alumnos son saludables ya que requieren de disminuida cantidad de grasa. Generalmente, consumen alcohol esporádicamente, consumen más de 2 litros de agua diarios y poseen un consumo ocasional de comidas de rotisería, los cuales aportan excesiva cantidad de grasa.

Ruiton-Ricra (2020) determinó la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana. El tipo de investigación es sustantiva, siendo su diseño no experimental de nivel correlacional y de enfoque cuantitativo. La técnica utilizada en la presente es la encuesta y los instrumentos de recolección de datos por 1 ficha clínica y un cuestionario validado por un juicio de expertos, también fueron validados por otros autores y aplicados a los estudiantes en una prueba. Para la confiabilidad del instrumento hábitos alimentarios se utilizó el alfa de Cronbach que salió: 0.795 para la variable hábitos alimentarios, con 29 ítems. En la presente se concluye que existe relación directa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los adolescentes de un colegio público de lima metropolitana.

D'Addiego (2019) evaluó el conocimiento alimentario de estudiantes mientras que realizo una muestra a los alumnos se les realizo una encuesta que consta de peso y talla para determinar el Índice de masa corporal, nueve preguntas sobre su alimentación, realización de actividad física y frecuencia de consumo de alimentos

semanalmente. Luego de realizar dichas encuestas, se analizaron los datos obtenidos para llevar a cabo una conclusión que me permita determinar si los estudiantes de Nutrición de primero y cuarto año, tienen un adecuado peso, hábitos saludables, y si hay o no diferencias entre ambos grupos en estudio.

Callisaya (2018) analizó los hábitos alimentarios que practican las y los estudiantes y la calidad nutricional que tienen. Los resultados obtenidos muestran que hay diferencias significativas entre géneros y paralelos ya que los estudiantes del turno de la mañana, paralelo "A" y del turno de la tarde el paralelo "B" y llegan a tener diferentes hábitos por que llegan a omitir diferentes comidas como el desayuno y la cena. En este sentido podemos constatar que la alimentación que ellos optan es desequilibrada e insuficiente de ciertos nutrientes esenciales para su alimentación, ya que llegan a consumir más carbohidratos y grasas y bebidas azucaradas como las gaseosas.

Benítez (2019) identificó los hábitos alimenticios de jóvenes universitarios y revisar la influencia de variables socioeconómicas en estos hábitos, así como analizar el acceso a los alimentos en el entorno universitario. Se llevó a cabo un estudio de tipo, mediante la aplicación de una encuesta a 300 alumnos de ambos sexos tomados al azar. La edad de los participantes osciló entre 17 y 26 años, con una frecuencia mayor (43%) de estudiantes de 21-22 años. Los resultados indican que el 70% de éstos tienen un índice de masa corporal (IMC) normal; el 25% presenta sobrepeso, el 2% tiene bajo peso y otro 2% presenta obesidad tipo I. La mayoría de los estudiantes (58%) tienen un horario mixto. El 90% de los padres y el 56% de las madres de los participantes trabajan; y el 52% de los padres y el 44% de las madres cuentan con estudios superiores (licenciatura o posgrado).

Cervera-Burriel et al., (2013) caracterizaron los hábitos alimentarios en una población de estudiantes universitarios y evaluar la calidad de su dieta. Estudio transversal de una muestra de 80 estudiantes. Los datos se recogieron mediante 9 recordatorios de 24 horas autoadministrados en tres periodos. La dieta de los estudiantes es ligeramente hipocalórica. La contribución de los macronutrientes a la

energía total diaria la definen como hiperproteica (17%), pobre en hidratos de carbono, alrededor del 40%, casi duplica las recomendaciones de azúcares simples y es alta en grasa saturada y colesterol. La principal fuente de grasa son los alimentos cárnicos, mientras que el grupo del pescado sólo representa el 3.1%. La ingesta de cárnicos y lácteos supera ampliamente a la de poblaciones universitarias en otros países mediterráneos europeos. Más del 91% de los estudiantes se encuentra en una situación de “necesidad de cambios en la dieta” hacia patrones más saludables. La adherencia a la dieta mediterránea fue sólo del 53%.

Rodríguez-Castro et al., (2003) analizaron la manifestación de los adolescentes a su afinidad hacia una determinada estética corporal impuesta por la sociedad contemporánea; esto hace que los más jóvenes presenten una preocupación excesiva por su cuerpo y lleven a cabo conductas de riesgo para el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria. En esta investigación se entrevista a 482 estudiantes universitarios/as a los que se les aplica un cuestionario sobre comportamientos alimentarios e imagen corporal. Los resultados muestran la mayor preocupación de las mujeres por el peso y la imagen corporal, siendo ellas además las que en mayor medida recurren a las dietas para alcanzar el peso ideal.

Rodríguez-Rodríguez et a., (2019) determinaron los factores que intervienen en la elección de los alimentos y la frecuencia de actividad física en estudiantes universitarios. Se evaluaron 799 voluntarios de cuatro universidades de la quinta región de Chile. Se aplicó un instrumento para determinar el nivel de actividad física y de hábitos alimentarios, el test kidmed para determinar la adherencia a la dieta mediterránea y un instrumento Adimark para determinar el nivel socioeconómico de los sujetos. Finalmente se realizó una evaluación antropométrica para determinar IMC, masa grasa y masa muscular. La inactividad física es mayor en mujeres que en hombres y plantean que la principal razón para no hacer ejercicio es la falta de tiempo y la pereza. En ambos sexos no leen las etiquetas nutricionales y tienen una media adherencia a la dieta mediterránea.

Montero-Bravo et al., (2018) evaluaron si los hábitos alimentarios y de otros estilos de vida se comportan de acuerdo a los conocimientos que se tienen sobre nutrición y dietética. Se estudiaron 105 alumnos ( $21 \pm 2$  años) de la Universidad San Pablo CEU correspondientes a cuatro titulaciones sanitarias: enfermería (E, n =21), Farmacia (F, n=32), Nutrición Humana y Dietética (N, n=34) y Podología (P, n=18). Todos cursaron la asignatura de nutrición y dietética durante el curso 2003-2004. Los alumnos complementaron un registro dietético y un cuestionario de conocimientos, hábitos alimentarios y estilos de vida. También se obtuvieron datos reales y estimados sobre el peso y la talla, los resultados fueron: La ingesta media de energía y nutrientes fue similar en los cuatro grupos de estudio, observándose deficiencias en energía, fibra, magnesio, ácido fólico y vitamina E. La distribución de la población de acuerdo al IMC fue también similar en las cuatro titulaciones, estando la mayor parte de la población (67%) en el rango de normo peso. Cabe destacar que los hombres estimaban correctamente el peso y la talla, mientras que las mujeres sobreestimaban la talla y subestimaban el peso, de forma significativa en el caso de P. Los alumnos de N afirmaban tener unos conocimientos medios-altos de nutrición, mientras que F y E bajos-medios y P bajos, lo que se corroboró con un mayor número de aciertos de N ante preguntas sobre alimentos a considerar y quitar en una dieta de adelgazamiento y composición nutricional de la dieta. No se observaron diferencias significativas entre titulaciones en hábitos alimentarios y estilos de vida.

Montero-Bravo et al., (2006) analizaron los hábitos y conductas relacionadas con la alimentación en una población universitaria en Cataluña como punto de partida para desarrollar estrategias efectivas en la promoción de la salud. Estudio observacional transversal descriptivo de hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la alimentación (consumo de alcohol, tabaco y actividad física) en estudiantes universitarios de Cataluña. La comida y la cena en casa resultaron las comidas imprescindibles de los estudiantes encuestados mientras el desayuno y la merienda se omitían aproximadamente 20% de los casos. El patrón dietético obtenido se caracterizó por un consumo excesivo de carnes rojas (84%) y un consumo deficiente

o muy deficiente de verduras (39.8%), cereales (92.6%) y frutas (73.9%). El consumo de alcohol en general resultó escaso, siendo la cerveza la bebida más consumida y la mayor parte afirmaron también no ser fumadores habituales. Entre los fumadores habituales predominaron las mujeres. Un número considerable de estudiantes acostumbraban a realizar actividad física moderada o intensa tres o más veces a la semana, a pesar de que una proporción similar no suele realizar ningún tipo de actividad física de manera habitual.

Contreras et al., (2013) describieron la formación de los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios. El presente es un estudio transversal donde se identifican los hábitos alimentarios de alumnos universitarios a través de la utilización de un instrumento. Los resultados arrojan que a la mayoría de los alumnos les gustan los alimentos que consumen. Llama la atención que a pesar de que saben que no son saludables los siguen consumiendo afirmando que lo hacen por la necesidad que tienen de satisfacer el hambre, por el gusto y la economía. Con esto se concluye que es el *habitus* lo que hace que coman lo que les gusta, porque les gusta lo que tienen.

Becerra-Bulla et al., (2016) determinaron los cambios en el estado nutricional y en los hábitos alimentarios de los estudiantes de la carrera de Medicina en dos momentos de su vida universitaria. Estudio descriptivo longitudinal en estudiantes de pregrado en el que se realizó seguimiento de su estado nutricional y consumo de alimentos durante su permanencia en la universidad. La muestra fue intencional. Se registró peso, talla y circunferencia de cintura y se aplicó una encuesta para determinar la frecuencia de consumo de alimentos. No se observó un cambio significativo en la talla, pero sí un aumento de peso promedio tanto en hombres como en mujeres. Cerca de la totalidad de estudiantes consumió las tres comidas principales y aproximadamente la mitad omitió las medias nueves y las onces. Se presentó mayor consumo a diario de leche y sus derivados, carnes y jugos de fruta y menor consumo de frutas y verduras. El consumo diario de comidas rápidas disminuyó y el de los alimentos fritos aumentó.

En 1996, la Cumbre Mundial sobre la Alimentación (CMA) reafirmó el derecho inalienable de los habitantes del mundo a tener acceso a una alimentación adecuada, inocua y nutritiva, y se planteó como meta disminuir a la mitad el número de personas subnutridas en el mundo para el año 2015, es decir, este año que iniciamos. Diversos países y organizaciones se plantean la necesidad de consensuar y desarrollar indicadores para la medición de la inseguridad alimentaria en los hogares. Disponer de un método de medición simple pero con base científica para identificar los grupos de población de mayor vulnerabilidad nutricional, se considera una herramienta básica para poder implementar estrategias que permitan afrontar el problema de un forma efectiva (Castell et al., 2015).

## **Conceptualización**

### **Alimento**

Sustancia o producto de cualquier naturaleza, sólido o líquido, natural o transformado, que por sus propias características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de conservación sean susceptibles de ser habitual e idóneamente utilizados para algunos de los siguientes fines: para la normal nutrición humana o para producir satisfacción o deleite de quien lo ingiere. Como productos dietéticos. Los alimentos están constituidos por sustancias procedentes, en su práctica totalidad, del reino vegetal y animal, a excepción de la sal y el agua, que son de naturaleza inorgánica.

### **Alimentación**

La alimentación es una actividad fundamental en nuestra vida. Por una parte, tiene un papel importantísimo en la socialización del ser humano y su relación con el medio que le rodea. Por otra, es el proceso por el cual obtenemos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir. Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones

correctamente. Existen diferentes tipos de nutrientes, teniendo cada uno de ellos funciones distintas:

- Los macronutrientes son aquellos que necesitamos en grandes cantidades; comprenden las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas.
- Los micronutrientes son aquellos que sólo necesitamos en cantidades muy pequeñas. Consideramos dentro de este grupo a las vitaminas y los minerales

Otros como el agua y la fibra (no siendo ésta última un nutriente propiamente dicho), que también necesitamos en cantidades adecuadas. Algunos de los nutrientes que necesitamos para vivir podemos fabricarlos a partir de otros que obtenemos de lo que comemos. Otros, sin embargo, no podemos fabricarlos y debemos ingerirlos en la dieta. Éstos últimos se llaman nutrientes esenciales.

En cada alimento predominan uno o varios nutrientes lo que nos permite clasificarlos en 6 grupos diferentes:

1. Cereales, patatas, azúcar,
2. Alimentos grasos y aceites.
3. Carnes, huevos, pescados, legumbres y frutos secos.
4. Leche y derivados.
5. Verduras y hortalizas.
6. Frutas y derivados (Martínez y Pedrón, 2016).

## **Nutriente**

Cualquier sustancia química consumida normalmente como componente de un alimento, que: proporciona energía o es necesaria para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la vida; o cuya carencia hará que se produzcan cambios químicos o fisiológicos característicos. Los nutrientes se clasifican en tres grandes grupos:

**a) Macronutrientes:** son los hidratos de carbono, los lípidos y las proteínas.

**b) Micronutrientes:** son las vitaminas y los minerales.

**c) Agua:** los electrolitos, Sodio, Potasio y Cloro.

Son sustancias integrales de los distintos alimentos, útiles para el metabolismo orgánico y que corresponde a los grupos genéricamente denominados proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y agua.

### **Hidratos de carbono**

Los hidratos de carbono son compuestos formados por carbono, hidrógeno y oxígeno. Se clasifican en tres grandes grupos: los azúcares o carbohidratos simples, los oligosacáridos y los polisacáridos. A los monosacáridos pertenecen la glucosa, la galactosa y la fructosa, y a los disacáridos la sacarosa, la maltosa y la lactosa, éstos últimos están conformados por dos moléculas de monosacáridos. Entre los carbohidratos simples más abundantes en los alimentos están la sacarosa (glucosa y fructosa) y la maltosa (glucosa y glucosa). Los carbohidratos polisacáridos comprenden los almidones y la fibra de vegetales. El almidón está conformado por miles de unidades de glucosa lineales o ramificadas, es una forma de almacenamiento de los carbohidratos de las plantas, se halla ampliamente distribuido en alimentos como la banana, el arroz, las arvejas y las lentejas. La fibra dietética está constituida por polisacáridos indigeribles, lignina y especialmente de celulosa, hemicelulosa y pectinas; hace parte de las raíces, tallos, hojas, semillas, frutos. Si el organismo no recibe las cantidades requeridas de glucosa para la producción de energía, acude a la proteína corporal para la producción de glucosa. Los hidratos de Carbono deben suponer el 50-60% de las Kcal totales, y dado que estos componentes solo aportan 4 kcal/g, un adolescente que tenga un gasto energético de 2500 kcal debe consumir entre 1,250 y 1,500 kcal a partir de los hidratos de carbono. En general la dieta de los adolescentes solo aporta 45% de Hidratos de Carbono.

### **Proteínas**

Las proteínas están compuestas por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno, organizados en cadenas de aminoácidos. Algunas poseen otros minerales como el

azufre, el hierro, el cobalto y el fósforo. Las proteínas de los alimentos contienen aminoácidos esenciales y no esenciales. Los alimentos de origen animal: carne, leche, aves, huevos y pescado contienen los 9 Aminoácidos esenciales en las proporciones requeridas por el organismo. Los vegetales son deficientes en uno o varios de estos aminoácidos. La proteína corporal hace parte estructural de los tejidos, de los sistemas enzimáticos e inmune y, para su síntesis en el organismo, depende del contenido de aminoácidos esenciales de la dieta y del consumo total de kilocalorías. Además, las proteínas de los alimentos, pueden aportar kilocalorías, aunque ésta no es su función principal.

## **Lípidos**

Los lípidos son compuestos formados de átomos de carbono, hidrógeno y oxígeno. Son insolubles en agua, pero solubles en solventes orgánicos como el éter y el benceno. Se clasifican en tres grandes grupos: triglicéridos, fosfolípidos y esteroides. De los lípidos, los triglicéridos se hallan en mayor cantidad en los alimentos y se denominan grasas. Su estructura básica consta de una molécula de glicerol y de un ácido graso unido a cada átomo de carbono. Las grasas contienen una mezcla de varios ácidos grasos clasificados en dos grandes grupos: saturados e insaturados, que se distribuyen en los alimentos en cantidades variables. Los ácidos grasos saturados se encuentran especialmente en los alimentos de origen animal, en el aceite de palma y en el de coco, y los insaturados principalmente en los productos de origen vegetal, como los aceites vegetales de maíz, oliva, canola y en las nueces. Las grasas en los alimentos realizan funciones básicas en el organismo, como la participación en la síntesis y reparación de las células y en la absorción de las vitaminas liposolubles. Son la principal fuente calórica, cada gramo de grasa aporta 9 kcal.

## **Vitaminas**

Las vitaminas constituyen un grupo de micronutrientes esenciales a su vez muy heterogéneos entre sí respecto a su estructura química, actividad biológica y distribución en los alimentos. Por lo general tienen en común los siguientes criterios:

- Son compuestos orgánicos cuya estructura difiere de los lípidos, carbohidratos y proteínas.
- Se encuentran normalmente en cantidades muy reducidas en los alimentos.
- Son esenciales, también por lo general en pequeñas cantidades, para cubrir las necesidades fisiológicas normales (crecimiento y mantenimiento de la función celular y de los órganos).
- A pesar de que algunas pueden sintetizarse en el organismo, esta síntesis no es suficiente generalmente para satisfacer nuestros requerimientos.
- Su ausencia o disponibilidad inadecuada en la dieta (es decir, la cantidad absorbida y utilizada) origina la aparición de enfermedades específicas de deficiencia. Las funciones generales de las vitaminas en el organismo son las siguientes:
- Cofactor de enzimas: estas vitaminas ejercen sus funciones como coenzimas, es decir, se combinan con proteínas para formar enzimas que actúan de manera muy general en el metabolismo (vitamina A, K y C, Tiamina, vitamina B2, vitamina B6, niacina, ácido pantoténico, biotina) o en fenómenos proliferativos (ácido fólico y vitamina B12).
- Cofactores en las reacciones metabólicas de oxidación y reducción. Intervienen como donadores y aceptores de hidrógeno (H<sup>+</sup>) y Electrón (e<sup>-</sup>). Pertenecen a este grupo las vitaminas E, K y C, niacina, riboflavina y el ácido pantoténico.
- Estabilizadores de membrana (vitamina D). - Función de tipo hormonal (vitaminas A y D).

Las vitaminas generalmente se clasifican en dos grupos en función de su solubilidad:

**Liposolubles:** se incluyen las vitaminas A, D, E y K y se caracterizan por:

- Solubles en solventes orgánicos no polares y, por tanto, tienden a transportarse con los lípidos de la dieta.

- Son bastante estables al calor. Su absorción en el intestino delgado depende de la absorción y digestión eficiente de las grasas, por acción de las sales biliares, así como de la adecuada capacidad de absorción de la pared intestinal.
- Suelen formar parte de los centros hidrofóbicos de las membranas celulares. - Se almacenan en el hígado y en el tejido adiposo. Ingeridas en exceso y prolongadamente pueden producir toxicidad.
- Se excretan con las heces.

### **Hidrosolubles**

Integran este grupo las vitaminas del grupo B (B1, B2, B6, B12, niacina, biotina y ácido pantoténico), ácido fólico y vitamina C. A diferencia de las anteriores:

- Son solubles en agua y, por tanto, se asocian a alimentos con alto contenido en agua.
- Son más lábiles, se destruyen con almacenamiento inadecuado y tratamiento culinario excesivo.
- Su absorción en el intestino delgado tiene lugar mediante procesos pasivos y activos. Se transportan unidas a proteínas y en solución libre. A excepción de la vitamina B12, no se almacenan en el organismo.
- Se excretan en la orina ya sea intactas o como metabolitos hidrosolubles.

### **Minerales**

Los minerales pertenecen junto con las vitaminas al grupo de los micronutrientes ya que las cantidades que se requieren y su contenido en la dieta son muy pequeños. Como el organismo no es capaz de sintetizarlo, los minerales forman un grupo de compuestos químicos de naturaleza inorgánica que son esenciales en la dieta. Se clasifican en dos grupos:

- **Macrominerales:** representan más del 0,005% del peso corporal y su ingesta recomendada es igual o mayor a 100 mg/día. Pertenecen a este grupo el calcio, magnesio, sodio, fósforo, potasio, cloro y azufre.

- **Microminerales:** representan menos del 0.005% del peso corporal y su recomendación dietética es igual o menor a 20 mg/día. En este grupo se clasifican el hierro, zinc, flúor, yodo, cromo, selenio plata y titanio.

Minerales como el sodio o el cloro, regulan el equilibrio ácido-base del organismo por medio de distintos mecanismos: transporte de líquidos, intercambio de líquidos a través de membrana celular, entre otras, por otro lado, también ayudan en procesos de absorción, filtrado y transporte, mantenimiento del pH corporal y del pH renal. Otros minerales son componentes enzimáticos o coenzimas por lo que facilitan algunas de las reacciones del metabolismo. También pueden aparecer en la composición de determinadas hormonas o ser necesarias para un buen funcionamiento hormonal (D'Addiego, 2014).

### **El plato del bien comer**

El plato del bien comer es la herramienta gráfica que representa y resume los criterios generales que unifican y dan congruencia a la Orientación Alimentaria dirigida a brindar a la población opciones prácticas, con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

**Verde:** verduras y frutas. Por ejemplo: acelgas, verdolagas, espinacas, brócoli, chayote, jitomate, hongos, zanahoria, pepino, lechuga; frutas como guayaba, melón, mandarina, plátano, manzana, papaya, uvas, entre otros.

**Amarillo:** cereales y tubérculos. Maíz, trigo, avena, cebada, amaranto, arroz, tortillas, pan integral, pastas; tubérculos como papa, camote, yuca, etc.

**Rojo:** leguminosas y alimentos de origen animal: frijol, haba, lenteja, alubia, soya texturizada; alimentos de origen animal como leche, queso, huevo, pescado, mariscos, pollo, carnes, embutidas, entre otras.

Las porciones de alimentos que debemos comer cambian de persona a persona, sin embargo, para una idea general y más clara de cómo medir las porciones, se recomienda:

**Frutas y verduras:** en fruta equivale al puño de tu mano, es decir, 2 o 3 frutas al día; así como de 3 a 5 porciones de verdura (una porción de verdura cruda es una taza y si está cocida es  $\frac{1}{2}$  taza).

**Cereales:** para el arroz, cereal y pastas, una porción corresponde a  $\frac{1}{2}$  taza medidora; para alimentos como pan de caja o tortilla es una pieza; y  $\frac{1}{2}$  pieza para papa, bolillo o telera (pero sin el migajón). La porción para galletas simples como las marías, habaneras o palitos de pan, es de 5 piezas. Recuerda que en el desayuno y en la cena, no debes comer más de dos porciones por día mientras que para la comida, son sólo cuatro porciones.

**Alimentos de origen animal:** una porción equivale a la palma de tu mano en filetes de pescado, pechugas de pollo aplanadas o bistecs. Si se trata de pieza de pollo, es una pieza chica, pero sin piel. Para las carnes frías, se entiende por porción dos rebanadas delgadas de jamón o pechuga de pavo. Para el huevo la porción es una pieza o dos claras. Para la leche y el yogur una porción es igual a una taza.

**Leguminosas:** una porción de leguminosas es  $\frac{1}{2}$  taza de frijoles, garbanzos, lentejas, habas, entre otros. En cada ocasión, no debes consumir más de una taza de un tipo de leguminosas.

**Grasas:** las grasas recomendadas son las oleaginosas (semillas o frutos de vegetales) como son: nueces, pistaches, almendras, cacahuates o avellanas; inclúyelas como complemento para tus alimentos sin pasarte de un puño. Recuerda, evitar al máximo las grasas animales como crema, manteca o mantequilla.

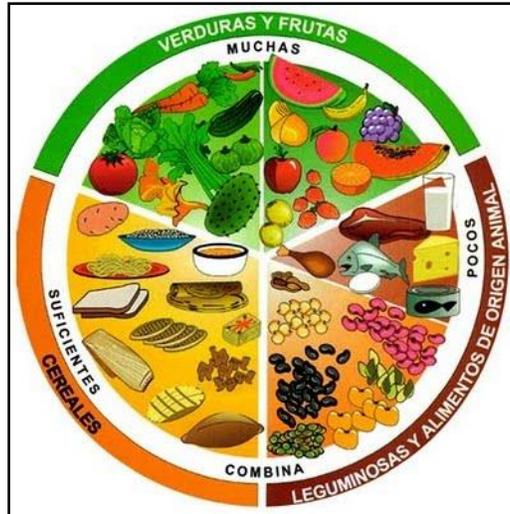


Figura 1. Plato del bien comer (UNAM, 2019).

### Jarra del buen beber

El agua es un nutrimento esencial y es el principal componente del cuerpo humano rondando en términos generales en 60% de la composición corporal, este porcentaje es aún mayor en los niños lactantes llegando a representar hasta 75% del peso corporal.

Es por esto que necesitamos mantener un correcto estado de hidratación, es decir, consumir la cantidad de agua necesaria para que nuestro organismo funcione de manera correcta. Es por esto que en México se creó La jarra del buen beber, como una guía informativa que muestra cuales son las bebidas saludables y la cantidad que se recomienda consumir al día y cuáles son las bebidas que debemos limitar por ser dañinas para la salud.

Niveles de la jarra del buen beber:

1. Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales: es la opción más saludable en cualquier momento del día. Se debe consumir de 6 a 8 vasos de agua (1.5 a 2 litros) diarios.
2. Jugos de fruta, leche entera, bebidas alcohólicas o deportivas: consumir máximo 2 vasos al día (500 ml) se pueden consumir a partir de los 2 años de edad.

3. Agua potable natural: en caso de consumirse, los adultos no deben exceder de 4 tazas al día. Los niños y niñas no deben consumir café o té.
4. Café y té sin azúcar: los niños y niñas NO deben consumirlos. En el caso de los adultos no se recomienda exceder de 2 vasos al día (500 ml).
5. Leche semi y descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada: no debe excederse de 1/2 vaso al día. Los bebés menores de 1 año no deben tomar leche de vaca. Los niños no deben consumir bebidas alcohólicas ni deportivas. Refrescos y aguas de sabor: por su alto aporte de azúcares, calorías, sodio, cafeína y escaso aporte nutrimental, estas bebidas se deben evitar del
6. Consumo diario (UNAM, 2019).

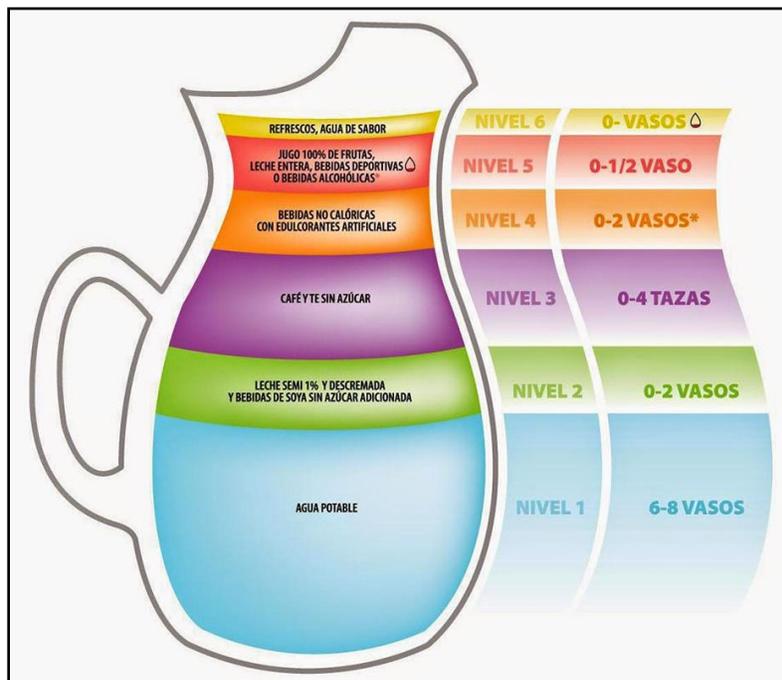


Figura 2. Jarra del buen beber (UNAM, 2019).

### Alimentos ricos en grasas

La modificación en el estado de nutrición ha sido consecuencia de diferentes factores, en los que se incluyen cambios en los hábitos de alimentación (como el consumo de alimentos industrializados en lugar de alimentación saludable) y en el estilo de vida (disminución de la actividad física y aumento de la vida sedentaria).

Las golosinas generalmente son alimentos industrializados, nutricionalmente desbalanceados, con alto contenido de hidratos de carbono, grasas y sal; por esta razón muchos de ellos son conocidos como alimentos chatarra por su alta densidad calórica y su pobre concentración de nutrimentos esenciales. Dentro de los alimentos chatarra también se incluyen las bebidas carbonatadas o refrescos, las cuales son esencialmente agua cargada con dióxido de carbono a la que se ha añadido azúcar, algún ácido, un colorante y un saborizante. En México, el sobrepeso y la obesidad en niños se ha incrementado. Del año 1999 a 2006, este aumento fue de 17 a 25.9% en niños y de 20.2 a 26.8% en niñas. En parte, el aumento de la prevalencia del problema de obesidad se ha observado en poblaciones rurales o con menor poder adquisitivo (Castañeda-Castaneira et al., 2016).

### **Alimentos que se producen en el municipio de Acapetahua**

Los principales alimentos son: el cochito horneado, frijol escomite con chipilín, frijoles negros con carne salada de res, tanate y chimul. En cuanto a la pesca, las especies más importantes se destinan a la captura de pargo, robalo, camarón, liseta, mojarra negra y blanca, tiburón, bagre, pejelagarto, jaiba y algunos bivalvos como las almejas y el comúnmente conocido como casco de mula, que juegan un papel importante en la economía y el desarrollo de la región (Ruiz, 2012).

### **Conducta alimenticia**

La conducta alimentaria se define como el comportamiento normal relacionado con: los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos.

En los seres humanos los modos de alimentarse, preferencias y rechazos hacia determinados alimentos están fuertemente condicionados por el aprendizaje y las experiencias vividas en los primeros 5 años de vida. En general, el niño incorpora la mayoría de los hábitos y prácticas alimentarias de una comunidad antes de esa edad. La madre tiene un rol fundamental en la educación y transmisión de pautas

alimentarias al hijo, por lo que debe centrarse en ella la entrega de contenidos educativos preventivos, que permitan enfrentar precozmente las enfermedades relacionadas con conductas alimentarias alteradas (rechazos alimentarios, obesidad, diabetes, dislipidemias, anorexia nerviosa).

Esta situación ha llevado a la elaboración de guías alimentarias que tiene como propósito ofrecer, por un lado, información nutrimental de los diferentes alimentos, y por otro sugerir la combinación de éstos para mejorar los hábitos alimenticios. Esto supone que la conducta alimenticia puede modificarse mediante la adquisición de conocimiento y el desarrollo de nuevos hábitos en la manera de comer.

El desarrollo de la conducta alimentaria es un proceso complejo en el que participan componentes fisiológicos de regulación de la ingesta alimentaria, del crecimiento y peso corporal; componentes psicológicos del niño, de los padres y de la familia y además componentes culturales y sociales. Son frecuentes sus alteraciones en los primeros años de vida, las que se pueden traducir en un retraso del crecimiento, aversiones alimentarias y dificultades secundarias en la convivencia familiar. El manejo de estas alteraciones debiera estar basado principalmente en una educación preventiva en los primeros dos años de vida a la madre, en la modificación conductual del ambiente familiar (madre, hijo, otros miembros de ella) y sólo secundariamente considerar el manejo con fármaco

Esta situación ha llevado a la elaboración de guías alimentarias que tiene como propósito ofrecer, por un lado, información nutrimental de los diferentes alimentos, y por otro sugerir la combinación de éstos para mejorar los hábitos alimenticios. Esto supone que la conducta alimenticia puede modificarse mediante la adquisición de conocimiento y el desarrollo de nuevos hábitos en la manera de comer (Osorio Jessica, 2002).

### **Hábitos alimenticios**

Los hábitos de vida y consumo alimentario se desarrollan desde la infancia y comienzan a afianzarse en la adolescencia y la juventud. La dieta de los jóvenes y

en especial de los estudiantes universitarios plantea un importante reto, ya que puede suponer cambios importantes en su estilo de vida. Además de los factores emocionales y fisiológicos, el periodo de estudios universitarios suele ser el momento en el cual los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su alimentación. Es conocida la vulnerabilidad de este grupo desde el punto de vista nutricional y su caracterización por omitir comidas, picar entre horas, abusar de la comida rápida, del alcohol, de las bebidas azucaradas, de las dietas de cafetería y por seguir una alimentación poco diversificada. Suelen ser receptivos a dietas de adelgazamiento, a la publicidad y al consumo de productos novedosos. Los estudiantes universitarios normalmente forman parte del grupo de jóvenes cuya edad está comprendida entre los 18 y los 24 años y se diferencian de los adultos en que el pico de masa ósea todavía no se ha alcanzado (se llega después de los 25 años).

Los hábitos alimentarios se modifican en la adolescencia por diferentes factores, que se relacionan estrechamente con los diversos cambios biopsicosociales característicos de esta época. La autonomía para elegir sus alimentos va ligada a la búsqueda de su propia identidad y disminuye en gran medida, la influencia familiar en este aspecto (Cervera-Burriel et al., 2013).

### **Higiene en los alimentos**

Los hábitos alimentarios se adquieren en el entorno familiar y éste influye de forma importante en la elección de los alimentos. Existe un consenso en que los hábitos alimentarios se adquieren en el entorno familiar y éste influye de forma importante en la elección de los alimentos (Macias et al., 2012; Neumark-Sztainer et al., 1999; Scaglioni et al., 2008; St-Onge et al., 2003 y Young, 2004).

Los jóvenes que inician los estudios universitarios tienen la necesidad de cambiar de residencia o desplazarse lejos del hogar con autonomía para decidir en su alimentación, con una dinámica diferente a la familiar y consumir los alimentos accesibles en el entorno escolar.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, los cambios en los hábitos alimentarios son consecuencia de las transformaciones ambientales y sociales por la falta de políticas de apoyo a los sectores que involucran salud, agricultura, transporte, planificación urbana medio ambiente; debido al aumento del procesamiento, distribución y comercialización de alimentos; así como por la falta de educación sobre una alimentación adecuada por las personas. Ante la situación de mala alimentación, el gobierno mexicano elabora Guías Alimentarias (IMSS, 2016 y Bonvechio-Arenas et al., 2015), con las recomendaciones sobre dieta y actividad física para la población en general, con el propósito de lograr una alimentación adecuada, acorde a las costumbres, los recursos socioeconómicos y los aspectos culturales, ambientales y gastronómicos. Los alimentos recomendables aportan la energía necesaria y nutrimentos que el organismo necesita, y los no recomendables se caracterizan por un alto contenido de grasa, azúcares, sal y aditivos (la energía que aportan es pasajera), por lo que son considerados como hipercalóricos. Los estilos de vida dependen de la interacción entre las personas y las condiciones sociales, económicas (Callisaya, 2021).

## **Dieta**

El término dieta se refiere al hábito alimenticio de una persona. Existen una gran variedad de dietas, algunas de ellas hacen referencia simplemente a un determinado estilo de vida, como la dieta mediterránea o la dieta vegetariana. Con respecto a la dieta, las recomendaciones, tanto poblacionales como individuales, deben consistir en: lograr un equilibrio calórico y un peso saludables. Reducir la ingesta calórica procedente de las grasas, cambiar las grasas saturadas por las insaturadas y eliminar los ácidos grasos trans.

"Régimen alimentario" es el componente del proyecto de enfermedades crónicas dedicado al tercio de las cuatro líneas de acción en la Estrategia Regional para la Prevención de Enfermedades Crónicas, con el objetivo de promover las condiciones sociales y económicas que abordan los factores determinantes de las

enfermedades crónicas y facultan a las personas para que aumenten su control sobre su propia salud y adopten comportamientos saludables (OMS, 2009).

### **Tipos de dietas**

Desde el punto de vista cultural, y en función del origen biológico de los alimentos, las dietas humanas contemporáneas pueden ser:

- Una dieta basada en frutas y verduras es la base para una buena alimentación.
- Dieta vegetariana: Cuando no se consume carne ni pescado. Los motivos por los que se sigue una dieta vegetariana pueden ser económicos, religiosos, ideológicos, éticos: veginismo, ecológicos y de salud. Hay diferentes tipos de vegetarianismo, donde entre ellos: en unos, no se consume ningún producto procedente de un animal: vegetarianismo estricto; y en otros, donde no se consumen productos procedentes de animales, excepto la leche: lactovegetarianismo; huevos: ovovegetarianismo; o miel: apivegetarianismo.
- Dieta omnívora: cuando se consumen alimentos de origen animal y vegetal. Es el tipo de dieta más frecuente en la especie humana.
- Dieta carnívora: cuando los alimentos de procedencia animal son los predominantes. siendo común en la especie humana.

Una dieta sana es aquella ingesta de alimentos que ayuda a mantener, recuperar o mejorar la salud. Es un proceso automático, producto de la cultura, y a la vez un acto voluntario, que está condicionado por diversos tipos de factores que determinan una buena o mala alimentación. La correcta nutrición es uno de los pilares de la salud y el desarrollo, permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades y gozar de una mejor salud. La gente sana es más fuerte, más productiva y está en mejores condiciones de desarrollar al máximo su potencial. Se puede llevar una dieta sana mediante varios alimentos ya sean de origen vegetal o animal. Una dieta equilibrada se considera, junto al ejercicio, una manera importante de reducir los riesgos para la salud asociados a la obesidad o la hipertensión entre otras enfermedades. La dieta correcta, es la que cumple con las

siguientes características: completa, equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada.

**Completa:** se refiere a que debe contener todos los nutrientes que se requieren; por lo que se recomienda combinar los tres grupos de alimentos, en cada tiempo de comida: 1. Leguminosas y alimentos de origen animal; 2. Cereales; y 3. Verduras y frutas.

**Variada:** cuando los alimentos del mismo grupo, se intercambian en las diferentes comidas del día.

**Suficiente:** se considera suficiente cuando se debe comer la cantidad apta para cubrir las necesidades energéticas del organismo, con la finalidad de lograr el crecimiento y el mantenimiento adecuado.

**Equilibrada:** es cuando para una mejor digestión y metabolismo, se debe mantener la proporción recomendada de alimentos, que, a la vez, proporcionarán sus nutrientes.

**Adecuada:** se refiere a que debe estar de acuerdo con la edad de la persona, con su actividad física, sus costumbres, etcétera.

**Inocua:** se refiere a que su consumo diario no implique riesgos a la salud (Enrique et al., 2017).

### **Cuantificación de alimentos**

El tamaño de la mano refleja, a su vez, el tamaño del cuerpo y permite visualizar de una manera fácil y sencilla la cantidad de alimentos que cada persona debe consumir.

Es una manera de comer la cantidad necesaria para estar en un peso óptimo para nuestra salud

### **Recomendaciones:**

1. **Carbohidratos (como arroz y pasta):** se usa la parte de enfrente del puño.
2. **Carnes blancas o rojas:** se usa la palma abierta —sin contar los dedos—.
3. **Fruta:** se usa el tamaño del puño.

4. **Queso:** se usa el grosor de dos dedos.
5. **Grasas (la mantequilla, por ejemplo):** se usa la punta del dedo índice.
6. **Aceites:** Equivalente a la punta del pulgar (como hasta debajo de la uña).
7. **Verduras, Ensaladas:** Con las dos manos abiertas.

Recuerda que una alimentación completa debe cubrir tus necesidades individuales, es decir, deben tomarse en cuenta las cantidades calóricas que permitan satisfacer las exigencias energéticas de cada persona.

Para conocer las porciones que debes comer, con exactitud, lo mejor es recurrir a un especialista en nutrición. No olvides que debes consumir alimentos de todos los grupos alimenticios (frutas, verduras, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal) así como realizar actividad física con frecuencia.

### **Alimentos ricos en grasa**

Las grasas son un tipo de nutriente que se obtiene de la alimentación. Es esencial comer algunas grasas, aunque también es dañino comer demasiado.

Las grasas que usted consume le dan al cuerpo la energía que necesita para trabajar adecuadamente. Durante el ejercicio, el cuerpo utiliza las calorías de los carbohidratos que usted ha consumido. Pero después de 20 minutos, el ejercicio depende en parte de las calorías provenientes de la grasa para continuar.

Usted también necesita grasa para mantener la piel y el cabello saludables. La grasa también le ayuda a absorber las vitaminas A, D, E y K, llamadas vitaminas liposolubles. La grasa también llena los adipocitos y aísla su cuerpo para ayudar a mantenerlo caliente.

Las grasas que su cuerpo obtiene de los alimentos le brindan a éste ácidos grasos esenciales llamados ácido linoleico y ácido linolénico. Se denominan "esenciales" debido a que su cuerpo no los puede producir por sí solo o no trabaja sin ellos. El cuerpo los necesita para el desarrollo del cerebro, el control de la inflamación y la coagulación de la sangre.

La grasa tiene 9 calorías por gramo, más de 2 veces el número de calorías tanto en carbohidratos como en proteínas, que tienen 4 calorías por gramo. Por eso los alimentos ricos en grasa se denominan "engordantes".

Todas las grasas están compuestas de ácidos grasos saturados e insaturados. Se denominan saturadas o insaturadas dependiendo de cuánta cantidad de cada tipo de ácido graso contienen.

Las grasas saturadas elevan el nivel de colesterol LDL "Malo". Esto lo pone en riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un accidente cerebrovascular u otros problemas de salud mayores. Usted debe evitar o limitar los alimentos ricos en grasas saturadas.

- Mantenga las grasas saturadas menos del 6% de sus calorías diarias totales.
- Los alimentos con muchas grasas saturadas son productos animales, tales como la mantequilla, el queso, la leche entera, el helado, la crema y las carnes grasosas.
- Algunos aceites vegetales, como el aceite de palma, el aceite de coco y el aceite de palmiche, también contienen grasas saturadas. Estas grasas son sólidas a temperatura ambiente.
- Una dieta alta en grasa saturada incrementa la acumulación de colesterol en las arterias (vasos sanguíneos). El colesterol es una sustancia suave y cerosa que puede causar obstrucción o bloqueo de las arterias.

Comer grasas insaturadas en lugar de las grasas saturadas puede ayudar a bajar el colesterol LDL. La mayoría de los aceites vegetales que son líquidos a temperatura ambiente tienen grasas insaturadas. Hay 2 tipos de grasas insaturadas:

- Grasas monoinsaturadas que abarcan el aceite de oliva y de canola
- Grasas poliinsaturadas que abarcan aceite de cártamo, girasol, maíz y soja (soya)

Los ácidos transgrasos son grasas perjudiciales que se forman cuando el aceite vegetal pasa por un proceso llamado hidrogenación. Esto hace que la grasa se endurezca y solidifique a temperatura ambiente. Las grasas hidrogenadas o "grasas *trans*", a menudo se utilizan para conservar algunos alimentos frescos por mucho tiempo.

Las grasas *trans* también se utilizan para cocinar en algunos restaurantes. Pueden elevar los niveles de colesterol LDL en la sangre. Pueden también bajar los niveles de colesterol HDL "bueno".

Se sabe que las grasas *trans* son nocivas para la salud. Los expertos quieren limitar la cantidad de estos en los alimentos empacados y restaurantes.

Usted debe evitar los alimentos hechos con aceites hidrogenados y parcialmente hidrogenados (como la mantequilla dura y la margarina). Estos contienen niveles altos de ácidos transgrasos.

Es importante leer las etiquetas de información nutricional en los alimentos. Esto lo ayudará a conocer qué tipos de grasas contienen y en qué cantidad (Osorio , 2002).

### **La buena alimentación**

El cerebro requiere de ciertos nutrientes para funcionar correctamente como son: la glucosa, las vitaminas, los minerales y las grasas. El principal combustible del cerebro es la glucosa presente en todos los carbohidratos en general. Así mismo, el cerebro produce proteínas y ácidos grasos para desarrollar y mantener las conexiones neuronales. La ingesta óptima de vitaminas y minerales influirá en nuestra concentración, ya que ayudará a pensar con mayor rapidez y a concentrarnos por más tiempo, dentro de los minerales se destacan: el fósforo, zinc, hierro y calcio. Algunos ácidos grasos son esenciales para nuestro cerebro. Entre ellos se destacan los ácidos grasos Omega 3 y Omega 6 (Licata, 2008).

Los alimentos para el buen desarrollo de las funciones cerebrales se encuentran en los pescados. La falta de Omega 3 altera la visión, produce alteraciones motoras de

aprendizaje y puede alterar a los neurotransmisores dopamina y serotonina en la corteza frontal del cerebro. La dopamina regula el estado de ánimo, la memoria y el aprendizaje entre otras funciones. La serotonina, al igual que la dopamina, también influye en la percepción de los sentimientos como angustia, miedo y ansiedad. Regula el apetito y el sueño. Los ácidos Omega 6 afectan la liberación de los neurotransmisores y contribuye a que las neuronas utilicen la glucosa para obtener energía (Licata, 2021).

### **Los principales factores determinantes de la elección de alimentos**

El principal factor impulsor de la alimentación es, obviamente, el hambre, pero lo que decidimos comer no está determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales. Algunos de los demás factores que influyen en la elección de los alimentos son:

- Determinantes biológicos como el hambre, el apetito y el sentido del gusto
- Determinantes económicos como el coste, los ingresos y la disponibilidad en el mercado
- Determinantes físicos como el acceso, la educación, las capacidades personales (por ejemplo, para cocinar) y el tiempo disponible
- Determinantes sociales como la cultura, la familia, los compañeros de trabajo y los patrones de alimentación
- Determinantes psicológicos como el estado de ánimo, el estrés y la culpa
- Actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación.

Los factores que influyen en la elección de alimentos varían también en función de la fase de la vida, y el grado de influencia de cada factor varía entre un individuo o grupo de individuos y otro.

## **Determinantes económicos y físicos de la elección de alimentos**

### **Coste y accesibilidad**

Sin duda, el coste de los alimentos es uno de los principales factores que determinan la elección de alimentos. El hecho de que el coste sea prohibitivo o no depende fundamentalmente de los ingresos y del estatus socioeconómico de cada persona. Los grupos de población con ingresos bajos muestran una mayor tendencia a seguir una alimentación no equilibrada y, en particular, ingieren poca fruta y pocas verduras, no obstante, el hecho de disponer de acceso a mayores cantidades de dinero no se traduce, por sí mismo, en una alimentación de mayor calidad, aunque la variedad de alimentos de entre los que elegir debería aumentar.

La accesibilidad a las tiendas es otro factor físico importante que influye en la elección de alimentos, y depende de recursos tales como el transporte y la ubicación geográfica. Cuando están disponibles dentro de pueblos y ciudades, los alimentos saludables tienden a ser más caros que en los supermercados de las afueras.

### **Educación y conocimientos**

Se desprende que el nivel de educación puede influir en la conducta alimentaria durante la edad adulta 30. No obstante, los conocimientos en materia de nutrición y los buenos hábitos alimentarios no están fuertemente correlacionados. Eso se debe a que los conocimientos en materia de salud no conducen a acciones directas cuando los individuos no saben a ciencia cierta cómo aplicar sus conocimientos. Las dos categorías estudiadas fueron la seguridad alimentaria y la alimentación saludable, temas que han preocupado a los investigadores que forman parte del grupo de investigación Alimentos, Nutrición y Salud, desde su creación en el año 2004.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió un documento en el que propuso estrategias alrededor de la alimentación saludable y la actividad física. En este, planteaba alternativas para prevenir o disminuir las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a un número importante de discapacidades y muertes

alrededor del mundo. Las problemáticas nutricionales relacionadas último es menos frecuente en los estratos altos, que tienen capacidad de compra de muchos alimentos, ya que este grupo tiene el conocimiento y la capacidad adquisitiva para una alimentación balanceada (Gutiérrez, 2014).

### **Complicaciones de los malos hábitos alimenticios**

Una mala alimentación puede repercutir en el rendimiento escolar de los jóvenes universitarios por lo que su capacidad de aprender se puede ver comprometida al no tener la suficiente energía para sus actividades. Entre estos malos hábitos se desarrollan algunas patologías como serían:

#### **Anemia**

Es una afección en la que el número de glóbulos rojos o la concentración de hemoglobina dentro de estos son menor de lo normal. La hemoglobina es necesaria para transportar oxígeno y si una persona tiene muy pocos glóbulos rojos, si estos son anómalos o no hay suficiente hemoglobina, ello disminuirá la capacidad de la sangre para transportar oxígeno a los tejidos del organismo (OMS, 2022).

#### **La obesidad**

De acuerdo a estimaciones de la OMS, México ocupa el segundo lugar mundial en obesidad en adultos, después de Estados Unidos (INSP, 2009).

La obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial prevenible. Es un proceso que suele iniciarse en la infancia y la adolescencia, a partir de un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético; en su origen, se involucran factores genéticos y ambientales que determinan un trastorno metabólico que conduce a una excesiva acumulación de grasa corporal más allá del valor esperado según el sexo, talla y edad (INSP, 2006).

Señalan que la persona obesa tiene importantes alteraciones emocionales y elevados niveles de ansiedad y depresión. Que la gente obesa muestra miedos e

inseguridad personal, pérdida de autoestima, desórdenes alimenticios, distorsión de la imagen corporal, frigidez e impotencia, perturbación emocional por hábitos de ingesta erróneos, así como tristeza. Enfatizan que el tener problemas de obesidad es una amenaza decisiva para la salud y la felicidad de la persona, tanto en la vida diaria como a lo largo de ella (Alvarado-Sánchez et al, 2005).

## **Sobrepeso**

Es un estado premórbido de la obesidad y al igual que ésta se caracteriza por un aumento del peso corporal y se acompaña a una acumulación de grasa en el cuerpo, esto se produce por un desequilibrio entre la cantidad de calorías que se consumen en la dieta y la cantidad de energía (en forma de calorías) que se gasta durante las actividades físicas. Se ha sugerido que el porcentaje de grasa acumulado en el cuerpo, es un indicador del riesgo de enfermedades cardiovasculares por lo que cada vez más frecuentemente se emplean la índice cintura/cadera (ICC) y el contorno de la cintura.

El peso corporal de una persona depende de su masa en grasa, masa ósea, peso en músculo y peso en agua, por lo que lo más recomendable es acudir a un médico especializado en nutrición que le indique su estado de salud respecto al peso. El sobrepeso no es una enfermedad, pero es una condición que predispone al desarrollo de enfermedades. Por lo general, el aumento de peso sucede a través del tiempo y la mayoría de las personas saben cuándo han aumentado de peso. Algunos de los signos de sobrepeso u obesidad son: La ropa queda apretada y se empiezan a usar tallas más grandes, la báscula muestra que ha habido un aumento de peso hay exceso de grasa en la cintura, el índice de masa corporal y la circunferencia de cintura son más altos que lo normal, actividades cotidianas como subir escaleras o abrocharse los zapatos comienzan a realizarse con lentitud o dificultad (OPS, 2022).

## **Enfermedades cardiovasculares**

Los cambios en el estilo de vida están contribuyendo a aumentar la carga mundial de las enfermedades cardiovasculares. En la actualidad, se calcula que un tercio de las muertes que se producen en el mundo se deben a enfermedades que afectan al corazón y los vasos sanguíneos. Los factores de riesgo, como la mala alimentación, la falta de ejercicio y el consumo de tabaco suelen acumularse con el tiempo, aumentando el riesgo global de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Algunas grasas alimentarias, sobre todo las que se encuentran habitualmente en los productos lácteos, la carne y los aceites hidrogenados (como determinados tipos de margarina) aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Otras grasas alimentarias, como las presentes en los aceites de soja y girasol, pueden disminuir este riesgo (OPS, 2019).

## **Seguridad alimentaria**

La seguridad alimentaria es la situación en la que todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias para desarrollar una vida saludable. La pobreza también se está incrementando y la producción de alimentos está bajo una fuerte presión para reducir su impacto ambiental y no perjudicar la sostenibilidad de los recursos naturales. El enfoque de los sistemas alimentarios abarca todas las actividades que influyen directa o indirectamente en los procesos de siembra, cosecha, procesamiento, empaquetado, transporte, distribución, mercadeo, comercio, consumo y eliminación de desechos.

La Seguridad Alimentaria Nutricional "es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo" (Salazar y Muñoz, 2019).

El concepto de seguridad alimentaria abarca cuatro dimensiones:

**La disponibilidad:** se refiere a la oferta de alimentos a nivel nacional o local. Esta puede ser generada a través de la producción agrícola doméstica o el intercambio comercial y puede ser incrementada mediante intervenciones dirigidas a aumentar la producción a nivel nacional, regional o local y/o facilitar las importaciones de alimentos.

**El acceso:** se refiere a la disponibilidad de recursos con la que cuentan los hogares (p.ej., financieros, físicos) para adquirir una cantidad apropiada de alimentos. Este puede ser mejorado a través de intervenciones que aumenten los ingresos de la población, promoviendo la producción agrícola para aumentar el autoconsumo y generando empleos de calidad.

**La utilización:** se refiere a la calidad de los alimentos requerida para obtener un estado nutricional adecuado y vivir una vida saludable. Esta se puede mejorar aumentando la inocuidad de los alimentos, ampliando el acceso al agua potable, mejorando la calidad de la dieta y reduciendo la obesidad.

**La estabilidad:** se refiere a la capacidad de tener acceso constante a cantidades adecuadas de alimentos de calidad. Esta puede ser mejorada reduciendo la vulnerabilidad de los sistemas alimentarios a los desastres naturales, el cambio climático y a las fluctuaciones de los precios (Herrera, 2020).

## **HIPÓTESIS**

La alimentación de los estudiantes de la Licenciatura de Enfermería de la UNICACH subsede Acapetahua del periodo escolar febrero-junio 2022 no es equilibrada, saludable, completa y variada debido a los bajos recursos económicos, falta de tiempo y costumbres familiares.

# METODOLOGÍA

## Contexto de la investigación

La presente investigación será realizada la UNICACH subsede Acapetahua. El municipio de Acapetahua, Chiapas se localiza en la Llanura Costera del Pacífico, predominando el relieve plano, sus coordenadas geográficas son 15° 17" N y 92° 41" W (Figura 3). Su altitud es de 30 msnm y sus límites son al noroeste con Acacoyagua y Escuintla, al este con Villa Comaltitlán, al sur con el océano Pacífico y al Oeste con Mapastepec. Por colindar el municipio de Acapetahua, con el Océano Pacífico contamos con una gran extensión costera donde se encuentran localizadas seis cooperativas pesqueras (Los Cerritos, Las Lauras, La Barra, Chantuto Panzacola, La Lupe y La Palma).



Figura 3. Localización del municipio de Acapetahua, Chiapas (Acapetahua, 2015).

La UNICACH subsede Acapetahua cuenta con instalaciones propias y se localiza en las coordenadas geográficas 15°09' 25.4" LN y 92°44'32.6" LO. El plan de estudio IPAP fue modificado a IAGA, para potenciar la producción de los sectores agrícola, ganadero y pesquero. Esta carrera se ofertó por primera vez en el ciclo agosto - diciembre 2012 bajo la dirección oferta regionalizada y por ese mismo período en el 2013 paso a ser una subsede de la facultad de ciencias de la nutrición y alimentos. Por los intereses de la población estudiantil del municipio de Acapetahua, se apertura la licenciatura de enfermería en agosto de 2014 con una inscripción de 80 estudiantes, para el periodo escolar agosto del 2015 con 120 alumnos, lo que hace un total de 200 alumnos. Esto provocó la ampliación de la plantilla docente la cual está conformada por un coordinador, nueve docentes para las carreras de IPAP y agroalimentos y para la licenciatura de enfermería.

La universidad está conformada por cuatro edificios y para su identificación se les asignaron las letras A, B, C y D y un auditorio acondicionado con equipo audiovisual. En el primer piso del edificio A se encuentran cuatro salones de licenciatura de enfermería y agroalimentos y al final los sanitarios. En el segundo piso del mismo edificio están tres laboratorios: 1) centro de cómputo, 2) laboratorio de análisis químicos que a su vez funciona como área para el procesamiento de alimentos y 3) laboratorio de microbiología de alimentos. En el primer piso del edificio B se encuentran 4 salones de la Licenciatura de Enfermería y al final sanitarios, en el segundo piso encontramos al área de coordinación, sala de juntas y sala de maestros. Prosiguiendo al edificio C encontramos en el primer piso 4 salones sin que uso, en cuanto al segundo piso encontramos 2 laboratorios, 1) Enfermería hospitalaria. 2) Enfermería quirúrgica, su creación fue llevada a cabo un año

después que se construyó la universidad. Y un salón en uso. En cuanto al edificio D se encuentra en uso por la Ingeniería en agroalimentos.



Figura 4. Ubicación de UNICACH (Google maps 2022).

## Sujetos de la investigación

La presente investigación se enfoca a los estudiantes de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, subsede Acapetahua, de la Licenciatura en Enfermería, de los semestres de primera a sexto grado, teniendo un total de estudiantes de enfermería de 100 por los cuatro grados.

## Paradigma de investigación

En la investigación se utilizó un paradigma cualitativo, el término cualitativo tiene su origen en el latín “qualitas”, el cual hace referencia a la naturaleza, carácter y propiedades de los fenómenos (Niglas, 2010). Con el enfoque cualitativo también se estudian fenómenos de manera sistemática, sin embargo, en lugar de comenzar con una teoría y luego “voltear” al mundo empírico para confirmar si esta es apoyada

por los datos y resultados, el investigador comienza el proceso examinando los hechos en sí y revisado los estudios previos, ambas acciones de manera simultánea, a fin de generar una teoría que sea consistente con lo que está observando que ocurre. De igual forma, se plantea un problema de investigación, pero normalmente no es tan específico como en la indagación cuantitativa. Va enfocándose paulatinamente.

La ruta se va descubriendo o construyendo de acuerdo al contexto y los eventos que ocurren conforme se desarrolla el estudio. Las investigaciones cualitativas suelen producir preguntas antes, durante o después de la recolección y análisis de los datos. La acción indagatoria se mueve de manera dinámica entre los hechos y su interpretación, y resulta un proceso más bien “circular” en el que la secuencia no siempre es la misma, puede variar en cada estudio (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Por lo cual se analizó y se llevó a la conclusión de que la presente investigación es cualitativa debido a que se comenzó a examinar la problemática que se vive, los hechos que se presentan, así mismo se buscó, análisis e interpreto antecedentes sobre el tema. Al igual que tienen un enfoque paulatinamente, fueron surgiendo preguntas a lo largo de la investigación, lo cual nos hace identificar que la presente investigación es cualitativa por el motivo de que cumple con las características de una investigación cualitativa.

## **Método de investigación**

Se realizó una investigación cualitativa descriptiva. Según Guevara et al., (2020) define que una investigación cualitativa descriptiva se encarga de puntualizar las características de la población que está estudiando. La información suministrada por la investigación descriptiva debe ser verídica, precisa y sistemática. Se debe evitar hacer inferencias en torno al fenómeno. Lo fundamental son las características observables y verificables. En la investigación descriptiva, el investigador puede elegir entre ser un observador completo, observador participante, un participante observador o un participante completo. Por lo cual la

investigación se identifica con un método descriptivo por que va demostrando detalladamente las características de la población a estudiar, de manera que va en orden y sintetizada con la mano del marco teórico. Así mismo se identifica con la investigación descriptiva porque el investigador decidió la manera en de observar la cual fue observar cómo participante.

## **Técnica de recolección de información**

### **Cuestionario de conocimientos generales en nutrición y alimentación, en estudiantes universitarios**

Cuestionario donde los estudiantes universitarios son la parte importante debido a que son los objetos a estudiar, teniendo en cuenta que se evalúan los conocimientos tanto en nutrición como en alimentación y a partir de ello llegar a una valoración sobre conocimiento y estado de nutrición en el que se pueden encontrar debido a que base a sus conocimientos fundamentan su nutrición y alimentación, dicho cuestionario contiene 27 preguntas con diferentes apartados como hábitos alimentarios, estado nutricional, alimentos y nutrientes entre otros, con una ponderación de leve, moderado y elevado con relación al puntaje obtenido (Luis y Moncayo, 2015) Anexo 1.

### **Test de higiene de los alimentos**

El presente test se trata en responder 9 preguntas con incisos, se trata sobre la higiene en los alimentos, puede ser algo muy básico, pero es muy importante saber cómo manipulamos los alimentos y si llevamos la higiene correcta a la hora de preparar los alimentos que consumimos. Solo hay una respuesta correcta y todas las preguntas deben ser contestadas (Lizcano-Sandoval, 2021) Anexo 2.

El método de aplicación que utilizaremos se llevará a cabo mediante la plataforma de Google forms donde enviaremos mediante los correos escolares a los alumnos para que puedan tener mayor accesibilidad para proporcionar los datos que se utilizará en los resultados.

## **Análisis de la información**

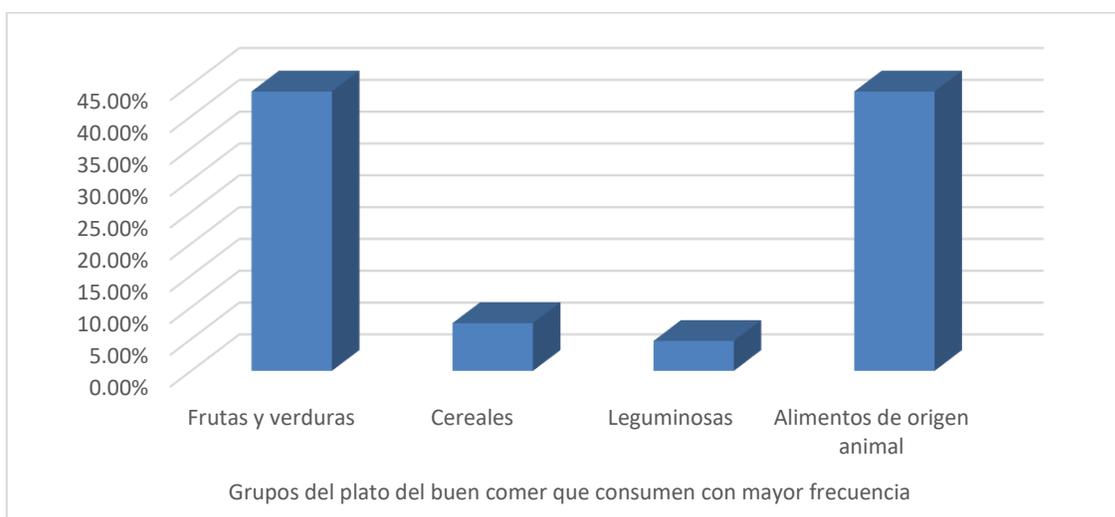
Una vez aplicando las técnicas para la recolección de datos, se analizarán los datos obtenidos, por lo cual se plasmará la información con la ayuda del programa Excel de la paquetería de Office, en la cual plasmaremos los datos obtenidos de tal forma que podamos elaborar tablas para la organización de datos. Su utilidad se basa en ver o mostrar la posibilidad de establecer de manera visual, ordenada y fácil los datos numéricos y estadísticos que pueden tornarse complicados de entender, por tal motivo lo seleccionamos para la representación de nuestros datos a plasmar y analizar.

## PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

### a) Frecuencia de consumo de los grupos de alimentos en los estudiantes de la Licenciatura de Enfermería de la UNICACH subsede Acapetahua.

Con la finalidad de poder conocer y analizar la frecuencia de consumo de los grupos de alimentos para ello se aplicó el cuestionario de conocimientos generales en nutrición y alimentación a 100 estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la UNICACH subsede Acapetahua. Se observaron tres parámetros de conocimiento (bajo, mediano y alto). Se encontró que de 50 preguntas que es el 100% tuvieron 45 puntos lo cual indica que su conocimiento sobre la alimentación es adecuado.

**Tabla 1. Frecuencia de consumo de los grupos de alimentos.**



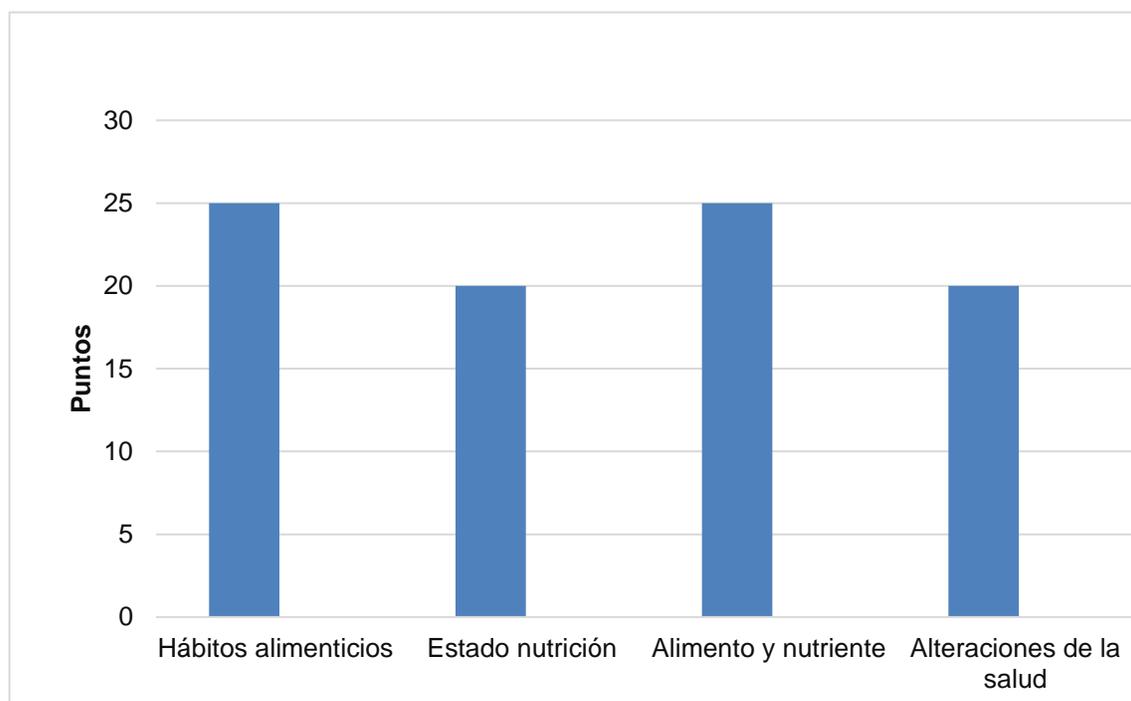
Los resultados fueron: la mayor parte de los alumnos poseen una frecuencia de consumo de los grupos del plato del buen comer. Comparando con nuestros resultados se encuentra una similitud, debido a que los estudiantes de la UNICACH de la Licenciatura de Enfermería manifiestan tener un alto consumo de alimentos, nos dice que el 49.9 % consume con más frecuencia frutas y verduras, al igual que los alimentos de origen animal, ya que son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud. En los cereales y leguminosas nos refleja que es el grupo con menor frecuencia. Rodríguez-Castro et al (2019) analizaron la

manifestación de los adolescentes a su afinidad hacia una determinada estética corporal impuesta por la sociedad contemporánea; lo cual no es diferente a lo manifestado en la institución debido a que hoy en día los jóvenes demuestran una mayor importancia en su alimentación debido a la estética que reflejara en su imagen.

### **b) Conocimientos sobre la alimentación en su núcleo familiar.**

Cada estudiante tiene diversas costumbres y tradiciones debido a que pertenecen a diversas familias de distintos lugares de la región para poder llevar a cabo la evaluación se realizó un cuestionario de conocimientos generales en nutrición y alimentación a 100 estudiantes de la UNICACH, donde se observa 3 parámetros de conocimiento: bajo, mediano y alto. Donde en los resultados que arroja el estudio se demuestra que los estudiantes tienen un conocimiento elevado con una ponderación de 20 a 25 puntos por bloque lo que nos da un 100% de conocimiento elevado de la encuesta, tabla 2.

**Tabla 2. Conocimientos generales en alimentación y nutrición**

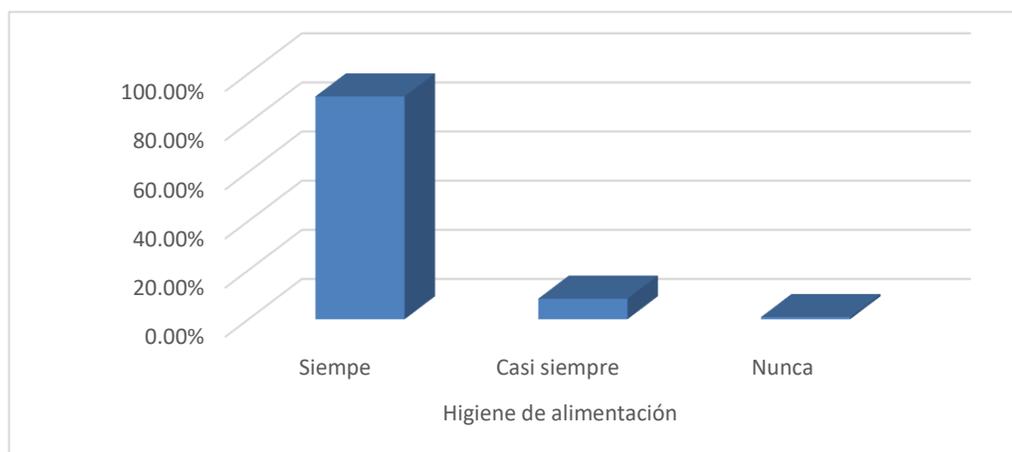


Se evaluaron los conocimientos, acerca de la alimentación y nutrición, se obtuvieron 3 parámetros: bajo, medio y alto, en el cual se demuestra que los estudiantes de la UNICACH tienen un conocimiento elevado. En el acto de alimentarnos introducimos en nuestro organismo de forma voluntaria los alimentos que sirven de sustento. Estos contienen todos los elementos necesarios para mantener las constantes biológicas y aportan la energía necesaria para poder afrontar las actividades de la vida diaria. Benítez (2017) identificó los hábitos alimenticios de jóvenes universitarios y revisar la influencia de variables socioeconómicas en estos hábitos, así como analizar el acceso a los alimentos en el entorno universitario, sin embargo, en esta investigación se identificó que el conocimiento que se tengan los alimentos y sus variables, así como los hábitos que se implementan en el hogar.

### **c) Hábitos de higiene en la alimentación de los estudiantes de la licenciatura de enfermería de la UNICACH subsede Acapetahua.**

Los hábitos alimenticios son muy importantes y fundamentales debido a que forma parte para poder llevar a cabo una buena alimentación al igual que fomenta la promoción de la salud y prevención de enfermedades, para ello se implementó un test de higiene de alimentos a 100 estudiantes de la UNICACH de la licenciatura en enfermería donde se pudo observar que el 100% conoce sobre la diferencia de la limpieza y la desinfección, mientras que el 90.7% practica correctamente la higiene en los alimentos tabla 3.

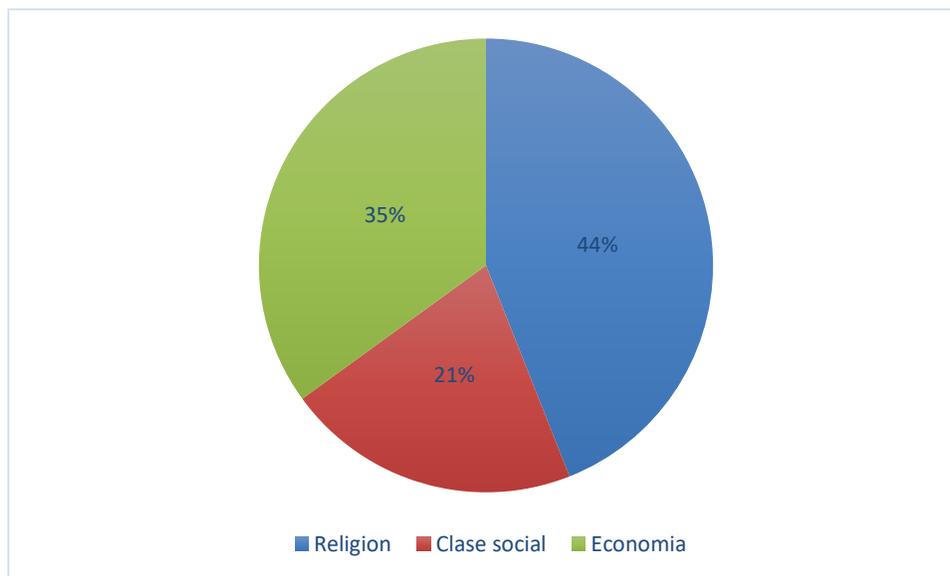
**Tabla 3 Hábitos de higiene**



Duarte-Cuervo et al (2015) señalan los 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. Se identifica además la influencia de los amigos y la familia, entre otros, en las elecciones en este aspecto. En comparación con nuestros resultados los estudiantes manifestaron tener un conocimiento alto y adecuado en cuanto a la higiene de los alimentos, al modo de que se lleve a la práctica, comparando con los resultados de autores se llega a la misma idea de que los factores que interfieren son la disponibilidad, tiempo y factores culturales que en la familia se aprenden.

#### **d) Factores socioculturales relacionados a la alimentación.**

Se implementó un cuestionario sobre factores socioculturales relacionados a la alimentación el cual se aplicó a 100 alumnos en donde se pudo encontrar que el 44% es la religión, el 21% las clases sociales y el 35% la economía.



**Figura 5 Factores socioculturales relacionados a los alimentos**

Montero-Bravo et al., (2019) evaluaron si los hábitos alimentarios y de otros estilos de vida se comportan de acuerdo a los conocimientos que se tienen sobre nutrición, dieta y estilos de vida. Comparando nuestros resultados podemos ver que la familia

ejerce una fuerte influencia sobre sus miembros y sus conductas relacionadas con la alimentación, de manera que los hábitos alimentarios aprendidos en su seno familiar se llegan a convertir en patrones de comportamiento alimentarios. Donde Dichos patrones se encuentran influenciados por la construcción social y cultural que se hace de este proceso en la familia, por otra parte, hay que tener en cuenta el papel que tienen los padres como modelos de conductas a seguir.

## CONCLUSIONES

Los estudiantes de la UNICACH de la Licenciatura de Enfermería subse de Acapetahua nos llevaron a poder reflexionar de que no necesariamente el recurso económico, la falta de tiempo o costumbres será un impedimento para no llevar una alimentación correcta, debido a que la gran mayoría de ellos llevan una alimentación correcta y balanceada.

Hoy en día se puede observar la influencia del entorno familiar en la alimentación y muchas prácticas que se realizan fueron aprendidas en el hogar, sin embargo, ahora cada estudiante tiene conocimiento saludable sobre la alimentación el cual llevan a práctica, así como ellos pueden ser un medio para el cual su familia mejore su alimentación si fuera el caso de que su alimentación fuera desequilibrada.

Los hábitos higiénicos son un factor muy importante dentro de la alimentación, ahora bien, los estudiantes tienen conocimiento sobre los métodos de higiene de los alimentos lo cual es muy importante que los tengan muy bien visualizados y entendibles, así como su importancia para que lo lleven a la práctica, ahora bien, los estudiantes practican estas medidas de higiene lo cual eso es aún más importante porque no solo se queda en conocimiento.

La conducta alimentaria del estudiante es el reflejo de una dinámica aprendida desde la niñez, pero también es el resultado de la influencia de los factores sociales los cuales ocasionaron la modificación de sus comidas y una mala percepción sobre la forma de alimentarse.

## RECOMENDACIONES

- La población estudiantil que puedan identificar los tipos de dietas relacionado a sus necesidades.
- No descuidar su alimentación.
- Organizar su tiempo para poder elaborar una dieta conforme a lo que su cuerpo necesite.
- Los conocimientos de mejora que obtengan en el aula se los transmitan a su núcleo familiar.
- Identificar que tan saludables son sus prácticas alimenticias basadas en su conocimiento sobre la alimentación de su familia.
- Conocer más a fondo las medidas de higiene de los alimentos y practicarlas.
- Mejorar las prácticas de higiene
- Preparar comidas saludables.
- Cuidar el medio ambiente
- Comer frutas y verduras
- Garantizar que los alimentos sean inocuos.
- Implementar medidas de higiene estrictas.

## GLOSARIO

**Alimentación saludable:** aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano.

**Alimento sano:** alimento que aporta la energía y los nutrientes que el organismo necesita y además se encuentre libre de contaminación.

**Antropometría:** estudio de las proporciones y medidas del cuerpo humano.

**Ayuda Alimentaria:** la ayuda alimentaria se considera como una transferencia de recursos en forma de alimentos y en condiciones favorables para la población beneficiaria.

**Chumul:** se envuelve en hojas de plátano, como un tamal, y se asa o cuece al vapor. Es un platillo típico de Acapetahua, Chiapas.

**Desinfección de alimentos:** proceso que permite destruir la mayoría de los microorganismos presentes de los alimentos.

**Desnutrición:** estado patológico resultante de una dieta deficiente en uno o varios nutrientes esenciales o de una mala asimilación de los alimentos.

**Distorsión de imagen corporal:** deformación de imagen del cuerpo, la imagen que forma nuestra mente de nuestro propio cuerpo; es decir, el modo en que nuestro cuerpo se nos manifiesta.

**Hambre:** es la Escasez de alimentos básicos, que causa carestía y miseria generalizada.

**Hambruna:** resultado de una secuencia de procesos y sucesos que reduce la disponibilidad de alimentos o el derecho al alimento,

**Inocuidad:** la inocuidad se refiere a todos aquellos riesgos asociados a la alimentación que pueden incidir en la salud de las personas, tanto riesgos naturales.

**Inseguridad Alimentaria:** insuficiente ingestión de alimentos, que puede ser transitoria (cuando ocurre en épocas de crisis), estacional o crónica (cuando sucede de continuo).

**Malnutrición:** estado patológico resultante por lo general de la insuficiencia o el exceso de uno o varios nutrientes o de una mala asimilación de los alimentos.

**Nutrición:** disciplina que estudia la relación entre alimentación y salud.

**Premórbido:** es la medida con la que un individuo fue capaz de cumplir con sus expectativas apropiadas para el sexo y la edad antes del comienzo de la enfermedad esquizofrénica.

**Propiedad alimentaria:** mensaje que contribuye a que el consumidor pueda elegir el alimento con mayor información.

**Porción:** cantidad de alimento, expresada en medidas, que generalmente es consumida por una persona en una oportunidad.

**Subnutrición:** inseguridad alimentaria crónica, en que la ingestión de alimentos no cubre las necesidades energéticas básicas de forma continua.

**Talla:** estatura o altura de las personas.

**Tanate:** canasta de cuero, hojas de palma o tule, que puede tener distintos tamaños; suele tener dos asas y se usa para transportar, sobre todo, comestibles.

## REFERENCIAS DOCUMENTAL

- Acapetahua, A. de. (2015). *Escudo historia*. 1–8.
- Antonio, J., & Román, M. (2020). *La educación superior en tiempos de pandemia : una visión desde dentro del proceso formativo Higher Education in Times of Pandemic : A View from within the Training Process*. 13–40.
- Becerra-Bulla, F., Pinzón-Villate, G., Vargas-Zarate, M., Martínez-Marín, E. M., & Callejas-Malpica, E. F. (2016). Changes in the nutritional state and feeding habits of university students. Bogotá, D.C. 2013. *Revista Facultad de Medicina*, 64(2), 249–256. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.50722>
- Benítez, J. (2017). Hábitos Alimentarios de Jóvenes Universitarios y el acceso a los Alimentos en la UAEM. *Repositorio Del UAEM*, 1–75. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/68726>
- Callisaya, L. (2016). 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. *Universidad Mayor de San Ádres*, 214. <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/11157/CCLM.pdf?sequence>
- Castañeda-Castaneira, E., Ortiz-Pérez, H., Robles-Pinto, G., & Molina-Frechero, N. (2016). Consumo de alimentos chatarra y estado nutricio en escolares de la Ciudad de México. *Revista Mexicana de Pediatría*, 83(1), 15–19.
- Castell, G. S., Rodrigo, C. P., de la Cruz, J. N., & Bartrina, J. A. (2015). Escalas de evaluación de la inseguridad alimentaria en el hogar. *Nutricion Hospitalaria*, 31, 272–278. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.sup3.8775>
- Cervera Burriel, F., Serrano Urrea, R., Vico García, C., Milla Tobarra, M., & García Meseguer, M. J. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutricion Hospitalaria*, 28(2), 438–446.

<https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6303>

Contreras, G., Camacho, E., Ibarra, M., López, L., Escoto, M., Pereira, C., & Munguía, L. (2013). Los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. *Revista Digital Universitaria UNAM*, 14(11), 1–15.

D'Addiego, M. (2014). "Hábitos alimentarios de los estudiantes de Nutrición" (p. 110).

Duarte-Cuervo, C. Y., Ramos-Caballero, D. M., Latorre-Guapo, Á. C., & González-Robayo, P. N. (2015). Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá Factors related to students' eating practices in three universities in Bogotá, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 17(176), 925–937. <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n6.38368>

Enrique, E. Y. P.-P., Patología, Y., & Barmaimon, P. E. (2017). *Libro con tipos de dietas y alimentación según salud enfermedad y patología tomo I*.

Guevara, G., Verdesoto, A., & Castro, N. (2020). Educational research methodologies (descriptive, experimental, participatory, and action research). *Revista Científica Mundo de La Investigación y El Conocimiento*, 3, 163–173. [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)

Gutiérrez, M. F. (2019). El factor económico es el culpable de una mala alimentación. *Observatorio de Seguridad Alimentaria y Nutricional.*, 1–2. [https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/wp-content/uploads/Pesquisa29\\_03.pdf](https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/wp-content/uploads/Pesquisa29_03.pdf)

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Las rutas Cuantitativa Cualitativa y Mixta. In *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. [http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1292/1/Hernández-Metodología de la investigación.pdf](http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1292/1/Hernández-Metodología%20de%20la%20investigación.pdf)

Lizcano Sandoval, V. A. (2021). *Examen del curso*. 4–6.

Luis, F., & Moncayo, G. (n.d.-a).

Martínez-Rodríguez, J. C., García-Chong, N. R., Trujillo-Olivera, L. E., & Noriero-Escalante, L. (2015). Inseguridad alimentaria y vulnerabilidad social en Chiapas: El rostro de la pobreza. *Nutricion Hospitalaria*, 31(1), 475–481. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.7944>

Martinez, A., & Pedrón, C. (2016). *Conceptos básicos de la alimentación*. <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>

Miguel, A. J. (2021). *Artículo Original Artículo Original*. 20(3), 36–45.

Montero Bravo, A., Úbeda Martín, N., & García González, A. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutricion Hospitalaria*, 21(4), 466–473.

Osorio Jessica, W. G. y C. C. (2002). Revista chilena de nutrición. *Revista Chilena de Nutrición*, 29(3), 120–127. <https://biblat.unam.mx/en/revista/revista-chilena-de-nutricion/articulo/efecto-de-la-concentracion-de-proteinas-de-un-tiempo-de-comida-sobre-la-seleccion-de-alimentos-y-macronutrientes-en-la-comida-subsecuente-en-preescolares>

Paccor, A. C. (2020). Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de la Carrera de Licenciatura en Nutrición. *Universidad Abierta Interamericana*, 188. <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111967.pdf>

Rodríguez Castro, Y., Calado Otero, M., Fernández Prieto, M., & Lameiras Fernández, M. (2003). Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de La Salud = International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 23–33. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=325719&info=resumen&idioma=SPA>

- Rodríguez Rodríguez, F., Palma L., X., Romo B., Á., Escobar B., D., Aragón G., B., Espinoza O., L., McMillan L., N., & Gálvez C., J. (2013). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutricion Hospitalaria*, 28(2), 447–455. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6230>
- Ruiton-Ricra, J. (2020). *hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de lima metropolitana Universidad Nacional Federico Villarreal*. 77.
- Salazar, Lina; Muñoz, G. (2019). Seguridad Alimentaria en Centroamérica. *Inter-American Development Bank, July*, 1–18. <https://doi.org/10.18235/0001784>
- Saray, G. D. H. (2020). Inseguridad alimentaria. *Inseguridad Alimentaria*. <https://doi.org/10.2307/j.ctv18dvt8h>
- UNAM. (2019). Jarra Del Buen Beber. *Dirección General Adjunta de Sanidad Naval*, 1. [file:///E:/mendeley maro teorico/bibliografia 8 JARRA DEL BUEN BEBER \\_ Secretaría de Marina \\_ Gobierno \\_ gob.mx.html](file:///E:/mendeley%20teorico/bibliografia%208%20JARRA%20DEL%20BUEN%20BEBER%20Secretaría%20de%20Marina%20Gobierno%20gob.mx.html)

## **ANEXOS**

### **Anexo 1: Cuestionario de conocimientos generales en nutrición y alimentación, en estudiantes universitarios.**

#### **I-Hábitos alimentarios.**

**1- ¿Cuántas veces recomiendan los expertos que se ha de comer al día?**

- a) Tres o Cinco
- b) De tres a cinco veces
- c) Siempre que sienta hambre
- d) Ninguna de las anteriores

**2- ¿Cuánta agua se recomienda beber durante el día?**

- a) Menos de un litro
- b) Entre uno y dos litros, sea invierno o verano
- c) Más de dos litros
- d) Entre uno y dos litros, pero sólo en verano

**3-El desayuno ha de aportar a la dieta diaria:**

- a) Cerca del 10% de las calorías
- b) Alrededor del 15% de las calorías
- c) Entre el 20-25% de las calorías
- d) El 25% o más de las calorías

**4-Un desayuno equilibrado ha de contener:**

- a) Pan, lácteos y alimentos ricos en proteínas
- b) Lácteos, frutas y cereales
- c) Pan, embutidos y lácteos
- d) Lácteos, frutas y alimentos ricos en proteínas

**5- ¿Cuántas raciones de frutas y vegetales, recomiendan los expertos que se han de ingerir al día?**

- a) Una de fruta y una de verdura
- b) Una de fruta y tres de verduras
- c) Tres de frutas y dos de verduras
- d) Tres de verduras y tres o más de frutas

**II-Estado nutricional.**

**6-El índice de masa corporal (IMC):**

- a) En las personas con obesidad varía de 25 a 30
- b) Permite estimar el grado de obesidad
- c) Permite calcular la composición corporal
- d) Si es inferior a 18,5 la persona está en normopeso

**7-Una persona tiene sobrepeso sí:**

- a) No tiene el peso ideal para su altura
- b) Si su IMC es superior a 30
- c) Si su IMC está entre 25 y 30
- d) Si su IMC está entre 18 y 20

**8-Las necesidades energéticas de una persona dependen:**

- a) Sólo del peso y la altura
- b) De su edad
- c) Sólo de la actividad física que realiza diariamente
- d) Del peso, la altura, la edad y la actividad física

**9-El consumo energético diario indica la energía consumida:**

- a) Para mantener la temperatura corporal a 37°
- b) Durante el día

- c) Durante el día, exceptuando las horas de sueño
- d) Durante la práctica de ejercicio físico

### **III-Alimentos y nutrientes.**

#### **13- ¿Cuál de los siguientes alimentos tiene un alto contenido en vitamina C?**

- a) El pan integral
- b) Los pimientos (pebrots)
- c) El pescado azul
- d) El aceite de oliva

#### **14-Respecto a las vitaminas es cierto que:**

- a) Hay que ingerir la mayor cantidad posible
- b) Ingeridas en grandes cantidades pueden provocar efectos perjudiciales
- c) Cuando su ingesta es baja, las producimos de manera endógena
- d) Las hidrosolubles, las podemos adquirir a través del consumo de agua embotellada

#### **15- ¿Cuáles son las grasas que los expertos recomiendan no ingerir en exceso?**

- a) Grasas mono-insaturadas
- b) Grasas poli-insaturadas
- c) Grasas saturadas
- d) Grasas vegetales

#### **17-Los transgénicos, son alimentos:**

- a) Importados de países extranjeros
- b) Que pueden incluir diferentes fragmentos de ADN de diferentes organismos
- c) Que no contienen gérmenes potencialmente patógenos
- d) Obtenidos artificialmente y que no contienen sustancias tóxicas

**18- ¿Por qué la fibra alimentaria es importante en la dieta?**

- a) Porque incrementa la digestibilidad de los alimentos
- b) Porque facilita el tránsito intestinal
- c) Porque libera agua en el intestino
- d) Porque aumenta la absorción de los nutrientes

**IV-Alteraciones de la salud relacionadas con la alimentación y la nutrición.**

**19- ¿Cuáles de las alteraciones siguientes son Trastornos del Comportamiento Alimentario (TCA)?**

- a) Obesidad y dislipemia (alteración del colesterol y/o triglicéridos)
- b) Anorexia nerviosa y Bulimia nerviosa
- c) Enfermedad celíaca y dispepsia
- d) Todas las alteraciones anteriores son TCA

**20-En un individuo adulto con hiperlipemia (aumento del colesterol y/o triglicéridos), es recomendable:**

- a) Un consumo elevado de azúcares simples (azúcar, miel, zumo de frutas, etc.)
- b) Una dieta acorde a sus necesidades energéticas o ligeramente inferior
- c) Aumentar el consumo de carnes rojas
- d) Consumir leche entera en lugar de desnatada

**21- Una intoxicación alimentaria es una enfermedad causada por:**

- a) Consumo excesivo de alimentos que contienen vitaminas y minerales
- b) Consumo de alimentos contaminados
- c) Consumo excesivo de alimentos muy condimentados
- d) Consumo de alimentos transgénicos

**22- ¿Por qué no es recomendable en un deporte aeróbico consumir azúcar en la hora previa a la competición o entrenamiento?**

- a) Porque la deshidratación asociada al ejercicio favorece la aparición de vértigo
- b) Porque se estimula la liberación de insulina que es inhibidora de la lipólisis
- c) Porque su digestión es lenta y hace que la práctica deportiva suponga un esfuerzo mayor
- d) Al contrario, sí es recomendable porque el azúcar aporta energía

**Tabla 1. Ponderación de las respuestas del cuestionario de CONOCIMIENTOS GENERALES EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN, en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud (Luis & Moncayo 2015).**

<b>Respuestas</b>	<b>Puntuación</b>	<b>Respuestas</b>	<b>Puntuación</b>
<b>Pregunta sin respuesta</b>	0	<b>IV-Alteraciones y procesos relacionados con la alimentación</b>	25
<b>Pregunta con más de una respuesta</b>	0	P20	2
<b>Respuestas correctas a las preguntas</b>		P21	5
<b>I-Hábitos alimentarios</b>	25	P22	4
<b>P1</b>	5	P23	2
<b>P2</b>	4	P24	4
<b>P3</b>	5	P25	5
<b>P4</b>	7	P26	2
<b>P5</b>	4	P27	1
<b>II-Estado nutricional</b>	25	<b>Calificación global</b>	100
<b>P6</b>	7		
<b>P7</b>	5		
<b>P8</b>	3		
<b>P9</b>	2		
<b>P10</b>	5		
<b>P11</b>	3		
<b>III-Alimentos y nutrientes</b>	25		
<b>P12</b>	1		
<b>P13</b>	2		
<b>P14</b>	2		
<b>P15</b>	4		
<b>P16</b>	2		
<b>P17</b>	5		
<b>P18</b>	5		
<b>P19</b>	4		

Tabla 2. Interpretación de resultados (Luis & Moncayo 2015)

Calificación global	Nivel de conocimientos
<50	Bajo
50-69	Medio
70-100	Elevado

## **Anexo 2: Test de higiene de los alimentos.**

### **Pregunta 1: ¿Qué diferencia la limpieza de la desinfección?**

- a) No existe diferencia entre ambas.
- b) La limpieza elimina la suciedad y restos orgánicos mediante agua y detergente. En cambio, la desinfección (mediante desinfectantes debidamente autorizados) eliminará las bacterias.
- c) En la desinfección utilizamos lejía y en la limpieza no es necesario, bastará un poco de agua.

### **Pregunta 4: Señala la respuesta INCORRECTA:**

- a) Los productos almacenados deberán situarse como mínimo a 10 cm. del suelo.
- b) Las cámaras de refrigeración y congelación deberán disponer de termómetros en una zona que permita su fácil lectura.
- c) Los productos elaborados se podrán almacenar junto con los crudos cuando estén en refrigeración.

### **Pregunta 5: Elige la respuesta más completa: Son prácticas correctas de higiene:**

- a) Asearse y lavarse las manos antes de empezar a trabajar.
- b) Las manos deben lavarse antes de comenzar la jornada laboral, tras cambiar de tarea y después de tocar alimentos crudos.
- c) Además de todo lo anterior, también deben lavarse las manos tras tocar dinero, después de limpiar y cuando estornudemos.

**Pregunta: Referente al transporte de alimentos ...**

- a) Los vehículos que transportan alimentos deben estar autorizados para ello por la
- b) Consejería de Sanidad. Se debe controlar la temperatura de los productos, así como que el vehículo esté limpio y sea de superficies lisas, impermeables, de fácil limpieza y desinfección.
- c) Deben estar debidamente separados los productos cuando no estén envasados.
- d) Además de todo lo anterior, se recomienda establecer día y horario concreto para la recepción y entrega de materias primas.

**Anexo 3: Factores socioculturales.**

**Pregunta 1. ¿Qué grupos del plato del buen comer consumen con mayor frecuencia en tu familia?**

- a) Frutas y verduras.
- b) Cereales.
- c) Alimentos de origen animal.
- d) Leguminosas.

**Pregunta 2. ¿con que frecuencia consumes con tu familia alimentos ricos en grasa?**

- a) Una vez por semana.
- b) Tres veces por semana.
- c) Diario.

**Pregunta 3. ¿con que frecuencia consumen con tu familia alimentos ricos en azúcares?**

- a) Una vez por semana.

b) Tres veces por semana.

c) Diario.

**Pregunta 5. ¿Realizan la higiene en sus alimentos antes de consumirlos?**

a) Siempre

b) Casi siempre

c) Nunca

1. ¿Cuál grupo del plato del buen comer consumen con más frecuencia?

Frutas y verduras

Cereales

Alimentos de origen animal

Leguminosas

2. ¿Con que frecuencia tu familia consume alimentos con grasas y azúcares?

Una vez por semana

Tres veces por semana

Diario

3. ¿Cuáles alimentos son más accesibles en tu comunidad?

Verduras

Frutas

Pollo

Res

Huevo

Pescado

4. ¿Practicas medidas de higiene antes de consumir sus alimentos?

Siempre

Casi siempre

Nunca