

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y
ALIMENTOS**

TESIS PROFESIONAL

**EVALUACIÓN DE HÁBITOS
ALIMENTARIOS EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN NUTRIOLOGÍA

PRESENTAN

**JESSAMYN DÍAZ PALACIOS
VALERIA GPE. REYES HERNÁNDEZ**

DIRECTORA DE TESIS

**MAN. LUCÍA MAGDALENA CABRERA
SARMIENTO**



TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

OCTUBRE 2019

Dedicatoria.

Primeramente quiero agradecer a DIOS por hacer posible este sueño, por regalarme el privilegio de tener una vida para poder realizar mis metas y propósitos. Gracias a mi familia por el amor recibido, en especial a mis padres Cein Díaz y Guadalupe Palacios quienes han sido mi mayor ejemplo en este arduo camino, por la dedicación y la paciencia por la que cada día se preocupan por mí, por ser los principales promotores de mis sueños, gracias a ellos por siempre confiar en mí, creer en mí y en mis expectativas, gracias por siempre desear y anhelar lo mejor para mí, por cada consejo y por cada una de sus palabras que me guiaron a lo largo de mi vida, por trabajar tan duro para poder brindarme lo mejor, los amo con toda mi alma y si volviera a nacer pediría ser siempre su hija. A mi hermano Abdallan Díaz un bello ser humano, te amo hermanito. De igual manera quiero agradecer a dos personas que son mi vida entera los que han estado en cada etapa de mi vida y han dado todo de ellos, su tiempo, juventud y fuerzas, a mis viejitos Antolina Montesinos y Neftalí Díaz quienes se han ganado mi amor y mi cariño quienes son para mí mis padres, gracias por nunca dudar de mí, a mi madre Antolina por acompañarme cada larga y agotadora noche de estudio, agotadoras noches en las que su compañía y la llegada de sus cafés eran para mí como agua en el desierto, gracias por siempre preocuparte por mí y por estar tan al pendiente de mí, gracias por seguir para mí, son los mejores padres que me han apoyado incondicionalmente y sé que lo seguirán haciendo mientras Dios y la vida lo permitan, de igual manera quiero agradecer a una persona que estuvo en el proceso de mi formación a quien le tengo una admiración, cariño y respeto, al padre de mi hija, con el que procrea a la personita más importante y quien es mi mayor orgullo por la cual daría mi vida entera, gracias a Víctor por su apoyo y motivación.

Gracias a mi universidad, gracias por haberme permitido formarme profesionalmente, gracias a cada maestro que aportó un granito, por el tiempo de cada uno en especial a mi asesora y directora de tesis Lucía Magdalena Cabrera sarmiento, por su apoyo incondicional y confianza, por el cariño y amistad brindada la quiero mucho, gracias a mi compañera de tesis Valeria Reyes por la confianza depositada en mí, el cariño y por aguantarme en los días que quería rendirme, por apoyarme incondicionalmente y más que una compañera una buena amiga, te amo vale.

Gracias a esta hermosa carrera conocí a personas muy importantes en mi vida, con los que compartí mucho tiempo y mis mejores vivencias, a quienes comenzaron siendo compañeros de clases y se convirtieron en mis mejores amigos y más que eso en una familia, quienes me demostraron la lealtad y el valor que tiene la palabra AMISTAD, María J. Ortega, Lupita Ramos y José G. Cruz, me enorgullece saber que los cinco estamos concluyendo y compartiendo este sueño, deseo de todo corazón que crezcan como profesionistas, pero sobre todo como personas, que la humildad que caracteriza a cada uno nunca se extinga, gracias a una persona muy importante, Majo Zepeda por apoyarme, por brindarme su cariño y amistad en los momentos en los cuales quería rendirme y siempre me ha alentado de la mejor manera, por siempre ser dadivosa en todos los sentidos, por ser un increíble ser humano, los amo mucho amigos y bendigo la vida de cada uno así como la vida de cada una de sus familiares.

Por ultimo quiero agradecer a mi razón de vivir, mi mayor motor, mi enorme orgullo, quien llevo a enseñarme muchas cosas de la vida, pero sobre todo quien me ha enseñado tanto en tan poco, mi tesoro más preciado mi hermosa hija ROMINA JESSAMYN a quien le dedico este triunfo, este logro y este sueño, gracias hija por amarme de una manera incondicional, gracias por aguantar conmigo los momentos difícil, gracias por aguantar en momentos mi ausencia, todo lo que hago lo hago pensando en tí, nunca dudes del amor que te tengo, eres y siempre serás mi mayor prioridad, me enseñaste a ser madre y quiero ser la mejor para tí, te amo tanto princesa de mami.

Me siento muy satisfecha y plena sé que esto no termina aquí y prometo nunca defraudar a mis seres amados y hacer sentir orgulloso a cada uno de los que eh mencionado, donde quiera que se encuentren los llevo muy guardados en el fondo de mi corazón.

Jessamyn Díaz Palacios.

DEDICATORIAS

A Dios por permitirme llegar hasta este momento tan feliz de mi vida, por ayudarme y darme fuerzas para salir de cada dificultad que se me presento. No siempre busque de tu ayuda, pero sé que siempre estuviste ahí.

A mis padres Norma y Gonzalo, por darme la confianza, libertad y ayuda económica para ir detrás de mis sueños. Gracias por siempre demostrarme su apoyo, por hacerme independiente y porque a pesar de fallarles una y otra vez siguieron creyendo en que lo podía lograr, los amo.

A mi esposo, mi compañero en toda mi etapa universitaria, gracias por estar en los momentos más divertidos y emocionantes de mi carrera, así como en los momentos en los que creía que no podía más. Tengo muy presente el momento donde te dije que ya no seguiría adelante, que pospondría esto y tú dijiste que no, que yo podía y que tú me ayudarías, gracias. Eres el mejor amigo, mejor esposo, mejor padre para nuestro hijo que Dios nos pudo dar.

A mi bebé hermoso Angelito de mi corazón, gracias por ser mi motivación principal, me ayudaste a ser mejor persona y a dar un extra en todo lo que hago. Te amo, pedacito de mi vida

A mi familia en general, abuelos, tíos, hermanos y primos, por ser tan unidos en todo momento, por los consejos y el apoyo.

A todos mis maestros en esta etapa, a mi asesora de tesis la Maestra Lucy por la paciencia y el apoyo en este proyecto, así como también al Maestro Oscar Aarón por el apoyo y comprensión durante mi servicio social, sin duda sin usted no hubiese culminado esta etapa.

Y a mi compañera y amiga de tesis Jessamyn, gracias por todo, nos apoyamos y luchamos juntas para lograr esto, felicidades.

Valeria Guadalupe Reyes Hernández.



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
DIRECCION DE SERVICIOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS A 18 DE OCTUBRE DEL 2019

C. JESSAMYN OÍAZ PALACIOS

Pasante del Programa Educativo de: LICENCIATURA EN NUTRIOLOGÍA.

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
EVALUACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

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

Firmas

MAN. ERIKA JUDITH LÓPEZ ZÚÑIGA

MAN. MARIO ALBERTO CUESTA GÓMEZ

MAN. LUCIA MAGDALENA CABRERA SARMIENTO

COORD. DE TITULACIÓN





UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
DIRECCION DE SERVICIOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS A 18 DE OCTUBRE DEL 2019

C. VALERIA GUADALUPE REYES HERNÁNDEZ

Pasante del Programa Educativo de: LICENCIATURA EN NUTRIOLOGÍA.

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
EVALUACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

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

Firmas

MAN. ERIKA JUDITH LÓPEZ ZÚRIGA

MAN. MARIO ALBERTO CUESTA GÓMEZ

MAN. LUCIA MAGDALENA CABRERA SARMIENTO

COORD. DE TITULACIÓN



CONTENIDO

Introducción	1
Justificación.....	3
Planteamiento Del Problema	6
Objetivos	8
General	8
Específico.....	8
Marco Teórico	9
Fundamentos Teóricos	9
Conceptos relacionados con la nutrición:	23
Antecedentes	29
Hipótesis.....	35
Metodología.....	36
Diseño de investigación:	36
Población:	36
Muestra:	36
Muestreo:	36
Variables:.....	37
Instrumento de medición:	37
Descripción de las técnicas a utilizar.....	37
Descripción del análisis estadístico y como se expresan los resultados:.....	37
Presentación y análisis de resultados	38
Conclusión	50
Recomendaciones y Sugerencias.....	51
Anexo.....	53
Apéndice.....	58
Glosario	59
Referencias Documentales	60

INTRODUCCIÓN

El ser humano desde sus orígenes trata de cumplir sus necesidades básicas, primordialmente la alimentación. Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos los nutrimentos necesarios para poder realizar todas nuestras funciones según la actividad física que se desarrolle. Los estilos de vida influyen en el estado de salud de la población, por lo cual la educación integral del hombre, representa un componente determinante en su salud, debido a que influye de forma directa en su calidad de vida.

Un componente de los estilos de vida, son los hábitos alimentarios, que en gran parte han provocado algunos de los problemas actuales de salud en la población de estudiantil. Los hábitos alimentarios varían enormemente de unos individuos o culturas a otros, se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida. Abordar la alimentación en el espacio universitario significa avanzar en la educación integral de los futuros profesionales de la salud, aún más en el área de la nutrición. (Soler, 2013).

El estado nutricional de un individuo está determinado por el consumo de los alimentos, que a su vez está condicionado por factores como la disponibilidad de alimentos, la decisión de compra y por aspectos interactuantes relacionados con el aprovechamiento biológico de los alimentos, además de factores sociales, económicos, culturales y psicológicos. Todos estos elementos conforman las costumbres alimentarias de las personas que son parte importante de su conducta humana, conjuntamente con las creencias, tabúes, propagandas de radio, prensa y televisión, entre otros. El consumo de alimentos inadecuado, puede llevar consigo un estado de mal nutrición por deficiencia o exceso. En el caso de las deficiencias puede conducir a enfermedades tales como: anemias, anorexia y bulimia; en el caso de excesos, enfermedades como: obesidad, diabetes mellitus y las cardiovasculares. Algunos estudios epidemiológicos muestran que aunque en ocasiones la población está informada y conoce los conceptos básicos de una dieta saludable, estos conocimientos no se traducen en consumos reales de alimentos que formen parte de una dieta equilibrada. No se ponen en la práctica los conceptos aprendidos. La adquisición de los conocimientos se considera positiva, en la medida que repercute y refuerza la práctica alimentaria correcta mediante la creación de buenas actitudes

hacia la alimentación saludable. Sin embargo, no es suficiente que la información sea correcta, es necesario también que se produzca la modificación o abandono de estos hábitos alimentarios insanos y erróneos, para poder conseguir una dieta sana y equilibrada. Por todas estas consideraciones nos planteamos evaluar si los hábitos alimentarios y otros estilos de vida se comportan de acuerdo a los conocimientos que los jóvenes universitarios tienen sobre nutrición (Burriel, 2003).

Por lo tanto el fin de la investigación fue, determinar los hábitos alimentarios, la práctica y los niveles de actividad física, mediante encuestas y valoración antropométrica para valorar su condición nutricional y estilos de vida en estudiantes de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas de las diferentes licenciaturas. Como una contribución al conocimiento de esta problemática, con miras a fortalecer estilos de vida saludables en la comunidad universitaria y generar información para orientar, por medio de la promoción de hábitos alimentarios adecuados, basados en alimentación equilibrada y actividad física para lo cual se realizó un estudio descriptivo transversal el cual nos permitió estimar la magnitud y la distribución de dicha problemática.

JUSTIFICACIÓN

Los malos hábitos alimentarios son uno de los mayores factores de riesgo relacionados con las enfermedades crónicas degenerativas y trastornos de alimentación debido al estilo de vida que se lleva con frecuencia principalmente jóvenes que cursan por alguna carrera universitaria. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2011) ha clarificado en distintos documentos que existen en todas las sociedades unos determinantes de salud, entendiendo por estos el conjunto de factores personales, sociales, económicos y ambientales, que determinan el estado de salud de los individuos y de las poblaciones. Los cambios sociales, económicos y el cambio de la urbanización han contribuido a desarrollar estos estilos de vida poco saludables, el consumo de una alimentación inadecuada y acompañados de otros determinantes factores constituyen en la calidad de vida de la población (Soache, 2006).

Hoy en día, los jóvenes cada vez son más autónomos a edades más tempranas y uno de los aspectos de esta autonomía es la alimentación; deciden lo que comen, dónde, cómo y cuándo quieren comer. En esta época los jóvenes en especial los jóvenes universitarios tienen una tendencia muy marcada hacia sus hábitos alimenticios, no comen a horas adecuadas, se saltan alguna de las comidas, ingieren mucha comida con alta densidad calórica en vez de nutrirse adecuadamente, y hay que recordar que cantidad no es igual a calidad. En la actualidad la alimentación no adecuada, es uno de los grandes problemas que se presenta a nivel mundial ya que la demanda de comida que contienen grandes cantidades de grasas saturadas, sal y calorías pueden perjudicar la salud. La organización Mundial de la Salud (OMS, 2011) plantea que una mala nutrición puede reducir la respuesta al sistema inmune, aumentar la vulnerabilidad de las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad, este problema ataca principalmente a los jóvenes estudiantes de la carrera de nutriología de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH, 2019).

Para la nutrióloga Isabel Oropeza, la mala alimentación es un problema de educación. Aseguró que la mayoría de los padres de familia no instruyen a los hijos para amar y cuidar su cuerpo con lo que se come, por lo que es fundamental que se eduque en torno a esto para que tengan una vida más sana y un futuro mejor. Dijo, que la nutrición, debe ser también parte importante de la formación del estudiante, porque de la educación alimenticia y hábitos saludables en general depende la salud y el bienestar de cada uno de ellos. Señaló que por desgracia, los

mexicanos han adoptado costumbres que no son propias, siendo paradójico que en el país se produce todo tipo de alimentos muy variados y sobre todo ricos en nutrientes, que de consumirlos diariamente, sería la solución a los problemas de salud y de obesidad. Comentó, que la preocupación del gobierno para reducir la venta de comida chatarra en escuelas, se debe fundamentalmente a que ya hay jóvenes que presentan signos de diabetes e hipertensión arterial. La comida hipercalórica se ha convertido en el peor enemigo de toda la población en general (Ramos, 2006).

Promover una mejora de la dieta y la nutrición a través de las escuelas puede generar beneficios en materia de salud y bienestar que se extienden más allá de las aulas y llegan a los hogares. La prevención y el diagnóstico de los malos hábitos de alimentación, así como de las enfermedades asociadas, especialmente en los períodos críticos de su desarrollo, van a mejorar de manera importante, no solo la salud en el presente, sino también su salud cuando sea adulta y a su vez la calidad de vida.

Se sabe que México está inmerso en un proceso de transición donde la población experimenta un aumento inusitado de IMC excesivo (sobrepeso y obesidad) resultado de los malos hábitos de alimentación, los cuales afectan a las diferentes zonas, a todas las edades y a las diferentes regiones según la ENSANUT. Los aumentos en las prevalencias en México se encuentran entre los más rápidos documentados en el plano mundial. Siete de cada 10 adultos (prevalencia combinada de 72.5%) continúa padeciendo exceso de peso (sobrepeso u obesidad) respecto a la cifra de 2012 de 71.2%. También se observa un aumento en las cifras de sobrepeso y obesidad en mujeres adultas (prevalencia combinada de 75.6%). Este incremento es mayor en zonas rurales (aumento de 8.4%) que en zonas urbanas (aumento de 1.6%). En hombres adultos (prevalencia combinada de 69.4%) se observa un incremento continuo en zonas rurales, en el que la prevalencia de sobrepeso y obesidad (67.5%) aumentó 10.5% respecto a 2012.

El conocimiento de la presencia de factores de riesgo en la población, incluidos los factores ambientales que favorecen la obesidad, debe permitir planificar acciones y políticas para su prevención y control. Es fundamental fortalecer el Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria (ANSA), desarrollado por el Gobierno federal y cuyo objetivo es la prevención de enfermedades cardiovasculares y trastornos de alimentación.

A pesar de los esfuerzos realizados por prevenir enfermedades estrechamente ligadas con una dieta deficiente, ya antes mencionadas, la realidad de la sociedad es completamente opuesta. Más allá de buscar una buena apariencia física, una buena alimentación es indispensable para gozar de una vida saludable y de mejor calidad. Ha sido la gran cantidad de enfermedades que se dan por medio de la incorrecta alimentación lo que ha motivado este trabajo; pues no solo se habla de alimentación sino de emociones, conducta y comportamiento alimenticio; darse cuenta que las generaciones venideras no poseen una cultura alimenticia favorable para el organismo, aun teniendo conocimientos estos no se llevan a la práctica (OMS, 2011).

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Se sabe que los determinantes sociales de la salud como los factores personales, sociales, económicos y ambientales influyen en los estilos de vida, mismos que a su vez se manifiestan en el estado de salud o enfermedad de los individuos (Landgrave, 2013).

Actualmente es frecuente encontrar entre los jóvenes estudiantes malos hábitos alimenticios, en ocasiones por falta de tiempo y en algunos otros por falta de presupuesto. La dieta de los estudiantes se caracteriza por saltarse frecuentemente las comidas, poco tiempo para comer, elevado costo de comidas saludables, comer entre horas alimentos hipercalóricos e ingesta de alcohol frecuentemente; ejemplo del resultado de esto son las enfermedades que actualmente está padeciendo la población tales como desnutrición, sobrepeso y obesidad.

En la actualidad gran parte de la población de jóvenes universitarios es palpable el desarrollo de malos hábitos alimenticios, reflejado en el aumento en el consumo de comida “con alta densidad calórica” y procesada, mientras que la comida casera y los alimentos de origen natural parecen estar siendo erradicados de los comedores escolares y cafeterías universitarias.

No obstante, los hábitos alimentarios se han ido modificando por factores que alteran la dinámica familiar, escolares tales como la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar (comidas fuera de casa por causas laborales, escolares). La publicidad también ha contribuido a la modificación de los hábitos alimentarios, los que la mayor parte de las veces no son saludables.

El Fondo de Naciones Unidas para la Alimentación - FAO- en su informe de 2013, elaborado por 30 especialistas en nutrición, dice que el 59% de los 56,5 millones de muertes registradas de un año anterior, fueron a causa de dietas inadecuadas y falta de ejercicio físico.

Sobre estas cifras, la profesional de la nutrición Adriana Ruiz afirma que la mayoría de los decesos por esta causa son provenientes de una mala educación alimentaria en edades muy tempranas. “Los jóvenes desconocen los daños irreversibles que se pueden presentar por la mala ingesta de comida alta en grasas y endulzantes artificiales” (Heraldo, 2014)

En América Latina, la prevalencia de una mala alimentación causando obesidad ha aumentado considerablemente en todos los grupos sociales, aun en aquellos de nivel socioeconómico bajo, mujeres en edad reproductiva, así como los niños menores de 5 años.

En México, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en mujeres adolescentes aumentó de 33.4 a 35.8%; en el grupo de mujeres mayores a los 20 años el porcentaje pasó de 71.9 a 73%. En el caso de los hombres adolescentes la prevalencia creció 34.1% y en los adultos se incrementó a 69.4% (INSP, 2013)

Para fines de la investigación el problema es la ausencia de los buenos hábitos alimentarios en los jóvenes universitarios, ya que durante los tiempos de cada comida, no consumen una cantidad de calorías superiores a la mitad del total recomendable para todo el día, debido a la accesibilidad de alimentos saludables, a los tiempos requeridos. A través de observaciones realizadas en la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. Se pudo detectar que la mayoría de los jóvenes universitarios basan su alimentación en alimentos hipercalóricos dentro de la ciudad universitaria, se considera una problemática debido a que la universidad juega un rol fundamental en la promoción de factores protectores en materia de hábitos alimentarios ya que se toma en cuenta que dentro de la misma se encuentra la licenciatura de ciencias de la nutrición y alimentos.

Por ello se busca detectar en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos, en Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH), estados de mala nutrición en etapas tempranas para evitar, mediante una intervención nutricia, el desarrollo y progresión de enfermedades crónicas utilizando diversas técnicas de la evaluación del estado de nutrición.

OBJETIVOS

GENERAL

Determinar los hábitos alimentarios y los niveles de actividad física, en estudiantes de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, para conocer su estado de nutrición mediante encuestas.

ESPECIFICO

- Describir el sexo de los estudiantes encuestados y evaluados.
- Describir las edades de los alumnos encuestados.
- Identificar y describir el consumo de agua total que realizan los estudiantes encuestados.
- Diagnosticar el estilo de vida alimenticio que poseen los estudiantes mediante encuestas.
- Evaluar el diagnóstico nutricional a través del índice de masa corporal y el índice de cintura cadera.
- Describir la práctica y los niveles de actividad física por medio de encuestas en la población estudio.

MARCO TEÓRICO

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

Un hábito:

Es algo que nos hemos acostumbrado a hacer, a fuerza de repetirlo o de mirar a alguien que suele obrar de esa forma. Pueden ser personales (como una manera de vestirse) o sociales (como festejos en los que se consumen ciertos platos). Puede ser una forma de interactuar, de cocinar, de festejar, entre otros.

También se define como el modo de proceder o comportarse, adquirido por la repetición de actos iguales y que se adquieren por larga y constante práctica de un mismo ejercicio (Calafell, 2008). Esto quiere decir que los hábitos permite automatizar conductas, por este motivo no cuestan esfuerzo una vez se han adquirido y esta característica radica en que su funcionamiento está por debajo del nivel de alerta. Simplemente, no existe consciencia de ello, pero están ahí.

Hábito alimentario

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales (FEN, 2014).

Son costumbres de selección de alimentos, forma de prepararlos, cómo lo presentan a la mesa, la forma de comerlos, cómo se combina, con quién los comparten. El proceso de adquisición de los hábitos alimentarios comienza en la familia. La Infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios. Estos se adquieren por repetición y de forma casi involuntaria, la familia tiene una gran influencia y esta se va reduciendo a medida que los niños crecen.

En cada región y en cada país existen algunos alimentos que son más frecuentemente consumidos que en otros. No se concibe una comida típica oriental sin la presencia de arroz, ni una comida en nuestro país sin acompañamiento del pan. La única conducta alimentaria innata es decir que se trae desde el nacimiento es la alimentación a pecho. Tan natural es para un niño recibir el pecho, como para su madre darlo. Sin embargo ésta conducta, adquiere en el ser humano valor de acuerdo a cada cultura. Hoy es frecuente observar que, como parte del proceso de urbanización muchas mujeres y sus hijos pierden éste hábito natural de lactancia, hábito único que se trae genéticamente incorporado.

Se puede decir que los hábitos alimentarios forman parte de cada persona, pero no nacen con él, se conforman a partir de experiencias de aprendizaje adquiridas a lo largo de la vida.

Si preguntaran acerca de cuál es la comida más rica probablemente se nombraría un plato tradicional de la familia ¿por qué? Porque las experiencias más tempranas son las que tienen mayor importancia sobre la conformación de los gustos y apetencias.

Dentro de una misma región, la población comparte algunas pautas que contribuyen hábitos alimentarios regionales, por ejemplo: la preparación de empanadas que son tan distintas entre estados y ciudades, nacen en el concepto de que es más sabroso y qué no (Beghin, 2001).

Relación entre los hábitos dietéticos, los alimentos, los nutrientes y la salud.

Los hábitos alimentarios de la mayoría de las personas implican el consumo de muchos alimentos diferentes, preparados o conservados de variadas formas. Algunas tablas de composición de alimentos incluyen hasta 10.000 productos, sin considerar las diferentes formas de preparación, que también contribuyen a modificar su composición y sus cualidades nutritivas. Los alimentos contienen diversas sustancias que pueden estar relacionadas con la salud: nutrientes, sustancias tóxicas, microorganismos, contaminantes, aditivos, productos formados durante el cocinado de los alimentos, sustancias prebióticas y otros componentes naturales como alcaloides, antioxidantes, antiestrógenos, enzimas, etc. (Peña, 2012).

Los hábitos alimentarios de una población constituyen un factor determinante de su estado de salud. Estos hábitos pueden ser inadecuados (por exceso, por defecto, o ambos) y se relacionan con numerosas enfermedades de elevada prevalencia y mortalidad en el mundo occidental, como son las enfermedades vasculares, algunos cánceres, la obesidad, la osteoporosis, la anemia y las caries dentales.

Muchos hábitos alimentarios hacen más susceptibles la aparición de enfermedades, mientras que otros promueven un mejor estado de salud.

Los hábitos pueden ser:

- Perjudiciales desde la perspectiva de salud por estar asociados con el riesgo de padecer enfermedades.
- Beneficiosos por promover un mejor estado de salud (Osorio, 2010).

Ciertamente, el estado de salud de un individuo depende de la posibilidad de satisfacer todas sus necesidades nutricionales mediante una alimentación completa y adecuada.

Todos consideramos “buenos” o “saludables” determinados hábitos alimentarios por el sólo hecho de que los practicamos siempre. Sin embargo algunos son perjudiciales, a pesar de estar socialmente extendidos: ejemplo, la costumbre de tomar las infusiones luego de las comidas. La creencia popular es que “ayudan” a digerir la comida, que son un “digestivo”. Los científicos han demostrado que interfieren con la absorción del hierro ingerido. Sería muy difícil, suprimir el té o café como hábito social; pero es posible educar para que sean ingeridos por lo menos una hora después de la comida principal.

Existen también mecanismos no nutricionales que condicionan nuestro estado de salud, entre los cuales podemos mencionar: la higiene en el momento de comer, la forma de conservar los alimentos libres de gérmenes, la forma de cocinarlos para prevenir la transmisión de ciertas parasitosis, la higiene bucal, el tenor de azúcares consumidos, el consumo de golosinas.

Algunos factores condicionantes de los hábitos alimentarios:

La alimentación es un comportamiento complejo en el que influyen tanto factores bioquímicos como psicológicos y socioculturales. En casi todos los países diferentes factores tienen una influencia muy grande sobre lo que come la gente, cómo preparan sus alimentos, sus prácticas alimentarias y los alimentos que prefieren. Existen diferentes factores tales como:

- Neofobia alimentaria: es el temor a consumir un alimento desconocido: los niños pequeños también tienen conductas neofóbicas y, según la manera que éstas se resuelvan, se afianzarán o no ciertas preferencias alimentarias. Por ejemplo: si una madre considerada en su propio sistema de creencia- que el pescado no es apropiado, ya sea porque no confía en su calidad o porque no forma parte de sus hábitos , ante los primeros rechazos propio de neofobia confirmará su impresión y no le ofrecerá más pescado. Si se le pregunta a la madre ella contestará que a su hijo “no le gusta el pescado”, confirmando su creencia. Como, en efecto, es probable que no se lo vuelva a ofrecer a su hijo, finalmente el pescado le resultará un alimento extraño a su estilo habitual de alimentación. Se ha demostrado que la exposición reiterada a un mismo alimento- en un ambiente de afecto y seguridad- contrarresta la neofobia (Tadeo, 2014).
- Opinión de nuestros padres y adultos de referencia con respecto a ciertos alimentos: aunque los gustos y preferencias no se heredan, los niños son muy perceptivos acerca del

valor que se les asigna a ciertos alimentos, a las formas de preparación y expresión de agrado o desagrado relacionado con ciertas comidas. Por ejemplo. En familias que el asado del domingo es considerado tradicionalmente como una comida prestigiada y percibida como rica por todos los integrantes, transmitiéndose este mismo agrado, en muchos casos, de generación en generación.

- Actividades relacionadas indirectamente con las comidas: en las familias en las que a media tarde se acostumbra y valora el momento del mate (especialmente mate dulce con bizcocho de grasa) los niños al crecer esperan ese momento y le asignan un cierto valor social, momento de encuentro placentero. También las tortas fritas en grasa los días de lluvia, los embutidos antes de una comida, las golosinas y las bebidas carbonatadas durante fiestas y cumpleaños, son otros ejemplos en los cuales el valor de la reunión social influye sobre nuestros hábitos
- Prestigio social asociado a ciertos alimentos: algunas comidas más sofisticadas, si se analizan fuera del contexto social que encierran, carecen de mayor sentido. Por ejemplo: el caviar(que tiene un fuerte gusto a pescado), es un alimento considerado a priori como rico por mucha gente, aun a pesar del hecho incongruente de que en realidad no les guste el pescado ni los mariscos. Los usos y costumbres de un grupo de prestigio social- no necesariamente por su capacidad económica, constituyen un modelo importante para la conformación de hábitos alimentarios. Si una persona en una novela de televisión come ciertos alimentos les transfiere atributos buenos o malos, dependiendo del rol que desempeñe en el relato. Si pensamos en la publicidad de ciertas gaseosas veremos que no resaltan el sabor de sus bebidas si no la imagen de felicidad de tomarlas.

Así, ciertos alimentos descremados enfatizan la imagen de buena salud; a ciertas golosinas se le transfieren las potenciales cualidades de un futbolista, al añadir la imagen en su envoltorio y dentro de una lata de una fórmula infantil se incluye la imagen de cuidado industrial y científico en su elaboración, etc. El equipo de salud tiene como objetivo fundamental promover un mejor estado de salud y, por lo tanto, es un factor muy importante en la promoción de hábitos saludables (Blandón, 1983).

Factores que influyen en la conducta alimentaria:

Los hábitos alimentarios tienen numerosos factores sociales, culturales y económicos que contribuyen al establecimiento, el mantenimiento y los cambios en los patrones de consumo alimentario. Básicamente, la tipología alimentaria está supeditada a la disponibilidad de los alimentos, a los recursos económicos y a la capacidad de elección. Dentro de estos tres grandes apartados pueden encontrarse influencias asociadas. En la disponibilidad de alimentos influye el modelo económico del país, los factores geográficos y climáticos, la infraestructura de transporte y comunicaciones, las políticas agrícolas y, en un sentido más amplio, las políticas alimentarias, nutricionales y de salud (Troncoso, 2009).

Los factores que condicionan la elección de alimentos de acuerdo con la oferta disponible son muy diversos. Dentro de éste apartado adquieren especial relevancia aspectos psicológicos y costumbristas, la tradición, la cultura, la religión, etc., pero también aspectos económicos, familiares, sociales y la influencia de los medios de comunicación y la publicidad, sin olvidar el estado de salud. El comportamiento alimentario de los niños en edad escolar está supeditado a los factores predominantes en la comunidad en la que vive, pero además y en cierta medida, al igual que sucede en la edad adulta, algunos aspectos básicos del entorno van a ejercer una influencia decisiva sobre su conducta dietética:

- Entorno familiar: en especial, la figura de la madre va a condicionar los hábitos y las apetencias alimentarias del niño. La estructura y los modos culinarios de la familia seguirán vigentes en el individuo a lo largo de toda la vida. En general, los niños pequeños no pueden elegir lo que comen. Son sus padres quienes deciden por ellos y preparan su comida. En éste sentido, la familia desempeña un papel decisivo en la configuración de los hábitos del niño durante los primeros años de vida.
- Medio escolar: el ámbito escolar es el marco para la adquisición de nuevos conocimientos y habilidades desde el punto de vista cognitivo y operativo. Desde el comienzo de la escolarización, el niño pasa buena parte del día en el colegio en compañía de sus profesores, compañeros y amigos. En esta etapa, la interacción social entre alumnos, profesores, padres, compañeros, medios de comunicación y líderes sociales de su entorno ejercen un papel primordial y el medio escolar adquiere una gran relevancia por su influencia en la estructuración de los hábitos alimentarios. La promoción de la salud en

materia nutricional debería ser contemplada desde una perspectiva formal dentro del currículum escolar.

- Entorno social: el entorno social engloba múltiples factores que influyen dinámicamente y de forma recíproca en la conducta alimentaria del individuo: el tipo y variedad de alimentos disponibles, las modas y costumbres, las creencias religiosas, simbolismo social y tabúes o el impacto de los medios de comunicación social son algunos factores de gran importancia. La radio, la televisión y en general la publicidad apoyan campañas de marketing que sustentan una parte importante del modelo alimentario del mundo actual. Las estrategias comerciales y publicitarias han convertido la mayor parte de los productos alimentarios en compuestos complejos, totalmente distintos a las materias primas básicas que los componen. Los han transformado en objetos que se compran y se consumen por su color, la belleza de su etiquetado, el simbolismo, la moda o por su sabor artificioso. La educación nutricional y la educación para el consumo son herramientas específicas que posibilitarán una más correcta interpretación de la oferta, a favor de una elección racional de los elementos de la dieta para una alimentación agradable, suficiente y adecuada.

Se han propuesto diferentes modelos teóricos que pretenden organizar de una manera sistémica los múltiples elementos que influye en la configuración de los hábitos alimentarios, sus interacciones y de qué manera intervienen en la modificación de la conducta alimentaria, a partir de los cuales planificar estrategias de actuación en educación para la salud (EPS). La teoría social cognitiva (SCT) explica la conducta humana a través de un modelo dinámico y recíproco en el que interactúan los factores personales, las influencias ambientales y el comportamiento. Unas de las premisas básicas de éste modelo teórico es que los individuos aprendan sus conductas a través de sus propias experiencias y también de la observación del entorno, de las conductas de otros y de los resultados que obtienen. Los modelos ecológicos tienen en cuenta las relaciones entre las personas y su entorno. En éste sentido, desde la perspectiva ecológica, se entiende que las conductas están condicionadas por factores que influyen a diferentes niveles y entre los cuales existen interacciones: microsistemas (la familia, el colegio, el grupo de amigos), mesosistemas (la interrelación entre los elementos del nivel precedente), exosistemas (medios de comunicación, comunidad) y macrosistemas (sistema económico, tradiciones, entorno cultural, social, geográfico, creencias, entre otros).

Un aspecto que comparten ambos modelos es que existe una relación entre los factores individuales y los factores ambientales, de tal manera que el entorno condiciona las conductas individuales favoreciéndolas o haciendo más fácil su difícil su práctica, pero el individuo también puede influir sobre su entorno. Una perspectiva integradora de ambos modelos teóricos permitiría resumir los múltiples factores condicionantes en cuatro niveles:

- Influencias individuales (intrapersonales): características personales, factores psicológicos (conocimientos, actitudes, seguridad personal, entre otras.), preferencias alimentarias, sensibilidad gustativa y educación del sentido del gusto; factores biológicos, factores conductuales, como esquema habitual de comidas, percepciones individuales como la adecuación a la situación personal, organización de la vida diaria, etc.
- Influencia del entorno social (interpersonales): la familia, el colegio, el grupo de amigos y las interacciones entre todos ellos.
- Influencias del medio físico (comunidad): disponibilidad y accesibilidad de los alimentos. Comedor escolar, locales de fast-food, tiendas de golosinas, máquinas expendedoras, tiendas de alimentación, etc.
- Influencias del macrosistema (sociedad): publicidad, marketing, normas sociales y culturales, sistemas de producción y distribución de alimentos, política y normativa relacionada con los alimentos, como políticas de precios, distribución, disponibilidad, etc.

Tradicionalmente las intervenciones en EPS se han concentrado en los factores intraindividuales, tales como el nivel de conocimiento, creencias y habilidades. En la actualidad se tiende a dar cada vez mayor importancia a los aspectos ambientales e interpersonales por su potencial refuerzo y contribución a conseguir resultados satisfactorios en promoción de la salud y también en la educación de pacientes.

Los factores personales son inherentes al individuo y suponen la intencionalidad de realizar un comportamiento. Son los que permiten saber y querer. Incluyen factores fisiológicos (herencia, pulsiones); factores físicos (capacidades psicomotoras); psicológicos (conocimientos, creencias, actitudes, valores, personalidad, capacidades cognitivas, elementos de refuerzo); sociodemográficos (sexo, raza, edad, educación) y otros elementos como la religión, la cultura o el estatus socioeconómico. Los factores ambientales son los aspectos modificables externos al individuo, que permiten adoptar un comportamiento una vez que se ha decidido realizarlo. También contribuyen a mantener esta conducta en el tiempo. Son los elementos que permiten

hacer. Entre ellos se incluyen las relaciones interpersonales familiares y sociales; los servicios, recursos disponibles, su accesibilidad, así como el entorno físico, social, laboral, económico, entre otros.

Actividad física

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
- Mejora la salud ósea y funcional, y
- Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea (OMS, 2019).

La intensidad de la actividad física

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad.

La intensidad de diferentes formas de actividad física varía de una persona a otra. La intensidad de la actividad física depende de lo ejercitado que esté cada uno y de su forma física. Por consiguiente, los ejemplos siguientes son orientativos y variarán de una persona a otra.

Actividad física moderada (aproximadamente 3-6 MET) esta requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco.

Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes:

- caminar a paso rápido;
- bailar;
- jardinería;
- tareas domésticas;
- caza y recolección tradicionales;
- participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos;
- trabajos de construcción generales (p. ej., hacer tejados, pintar, etc.);
- desplazamiento de cargas moderadas (< 20 kg).

Actividad física intensa, requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca.

Se consideran ejercicios vigorosos:

- ascender a paso rápido o trepar por una ladera;
- desplazamientos rápidos en bicicleta;
- aeróbic
- natación rápida;
- trabajo intenso con pala o excavación de zanjas;
- desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg).

Clasificación de los deportes

Los deportes se clasifican de acuerdo a la cantidad de personas que intervienen, por la temporada en la que se celebren, y por medio de varias categorías como son los atléticos, pelota, de combate, de motor, de navegación y de deslizamiento.

Un deporte viene a ser una dinámica en la que la persona no solo coloca en movimiento una parte específica del cuerpo, sino que por el contrario es una práctica que puede conllevar a la realización de un estilo de vida bastante particular, el cual hace a la persona mejorar no solo su aspecto físico, sino por igual la funcionalidad de todo su organismo.

Por la cantidad de personas que intervienen.

Individuales: Son aquellos en los que no es necesaria la confluencia de personas para que el mismo se desarrolle, tal es el caso de la gimnasia artística.

Grupales: Estos necesitan de varias personas para poder llevarse a cabo y que la dinámica pueda producirse de forma óptima, en este caso te estamos hablando de prácticas en la que es inexorable la presencia de varias personas, tal es el caso de futbol, beisbol o básquet

Atléticos: Deportes en los que se conjugan los saltos y las carreras.

Pelota: Son todas las prácticas en las que se necesita de algún balón (sea cual sea su forma, dimensión o peso), y la maniobra del mismo para que el deporte pueda llevarse a cabo.

De combate: Estos son los deportes que ameritan la confrontación de sus integrantes, para desarrollarse en sí; como es el caso de los enfrentamientos cuerpo a cuerpo que se realizan en las luchas libres.

De motor: Es la práctica que se ejecuta por medio de una máquina, es decir, que el mismo se lleva a cabo gracias a la utilización de un vehículo, como es el caso de la Formula 1 y la Formula 3.

De navegación: Estos son los deportes acuáticos, ya que ameritan del espacio marino o fluvial para desarrollarse, como la natación.

De deslizamiento: Prácticas en las cuales el cuerpo se desliza sobre una superficie.

Metabolismo y actividad física

La energía que se consigue a través de los diferentes procesos metabólicos se dedica a mantener los procesos fisiológicos básicos del organismo y, también, a responder a las demandas generadas por actividades cotidianas del individuo.

Los procesos de medición de la energía deben diferenciar entre la energía consumida y la cantidad de actividad física desarrollada, que depende también del concepto de eficacia mecánica. Además, la mayor parte de la energía consumida se transforma en calor.

El entrenamiento físico puede ejercer una enorme influencia en la modificación de ciertos patrones estructurales y funcionales relativos al metabolismo energético.

Consumo energético

La energía que se consigue a través de los diferentes procesos metabólicos está dedicada a mantener los procesos fisiológicos básicos del organismo y a responder a las actividades cotidianas del sujeto (Thibodeau y Patton, 2007)

A. Metabolismo basal

Para medir la energía invertida en los procesos fisiológicos básicos se utiliza el cálculo del ritmo metabólico basal, que se refiere a la mínima cantidad de energía que un sujeto necesita para vivir.

El cálculo del ritmo metabólico basal se realiza con la persona en reposo y en posición supina, tras 8h de sueño y 12h de ayuno.

El consumo energético en reposo se sitúa entre las 1200-2400 Kcal/día para un adulto. No obstante, estas cifras van a depender directamente de factores como:

- a. Masa corporal (peso y talla). El gasto energético en reposo se incrementa con una mayor masa corporal total ya que tiene que invertir más energía para mantener la temperatura corporal. Es necesario aclarar que el 80% de la energía diaria proveniente de los macronutrientes se destina a mantener la temperatura corporal.
- b. Tipo somático (endomorfo, ectomorfo y mesomorfo). La masa muscular consume más calorías que la masa grasa, por lo que los individuos con un tipo somático endomorfo consumen un mayor número de calorías.
- c. Edad. El incremento en la edad cronológica favorece el descenso en el ritmo metabólico.
- d. Estrés nervioso. El estrés contribuye a aumentar la tasa metabólica basal.
- e. Sistema endocrino. Determinadas hormonas como la tiroxina y la adrenalina incrementan el gasto metabólico.

B. Metabolismo en reposo corresponde con la energía total necesaria para las actividades cotidianas.

Teniendo en cuenta la medición del consumo de oxígeno ($VO_{2m\acute{a}x}$), una persona consume de media $0,3 \text{ L O}_2 \times \text{min}^{-1}$ o $432 \text{ L O}_2 \times \text{día}$.

La energía necesaria para satisfacer las demandas generadas por las actividades proviene fundamentalmente de las grasas e hidratos de carbono, aunque también son utilizadas las proteínas como fuente energética. Está representada por un cociente ventilatorio en reposo de 0,8, cuya equivalencia calórica $4,80 \text{ kcal} \times \text{L O}_2$.

A partir de estos datos, el cálculo del gasto energético en reposo para un adulto al día podrían ser los siguientes: $\text{kcal consumidas/día} = \text{LO}_2 \text{ consumido al día} \times \text{Kcal usadas/LO}_2 = 432 \times 4,80 = 2.074 \text{ Kcal/día}$

El ritmo metabólico en reposo se sitúa aproximadamente en 1800-3000 kcal/día, y depende principalmente de los siguientes factores:

- a. Nivel de actividad, determinado por el tipo de actividad económica ejercida, actividades físicas en el ocio y tiempo libre, estilo de vida activo o no activo, y otras.
 - b. Edad. Los individuos jóvenes presentan en promedio un mayor ritmo metabólico en reposo.
 - c. Sexo. Los varones tienen en promedio un mayor ritmo metabólico en reposo frente a las mujeres.
 - d. Parámetros antropométricos como peso corporal, talla, envergadura y composición corporal (masa grasa y masa muscular) constituyen otros factores muy importantes.
- C. Coste energético en el ejercicio físico

La inversión de energía de diversas actividades está determinada por el consumo de oxígeno medio por unidad de tiempo. Los valores que surgen no contemplan la fase anaeróbica del ejercicio ni el consumo de oxígeno durante la recuperación del esfuerzo.

Metabolismo y deporte

La energía que se consigue a través de los diferentes procesos metabólicos se dedica a mantener los procesos fisiológicos básicos del organismo y, también, a responder a las demandas generadas por actividades cotidianas del individuo. Los procesos de medición de la energía deben diferenciar entre la energía consumida y la cantidad de actividad física desarrollada, que depende también del concepto de eficacia mecánica. Además, la mayor parte de la energía consumida se transforma en calor. El entrenamiento físico puede ejercer una enorme influencia en la modificación de ciertos patrones estructurales y funcionales relativos al metabolismo energético. En base a todo lo anterior, en el presente trabajo se describen los procesos metabólicoenergéticos asociados a la actividad física y al deporte.

2. Consumo energético

La energía que se consigue a través de los diferentes procesos metabólicos está dedicada a mantener los procesos fisiológicos básicos del organismo y a responder a las actividades cotidianas del sujeto (Thibodeau y Patton, 2007)

A. Metabolismo basal

Para medir la energía invertida en los procesos fisiológicos básicos se utiliza el cálculo del ritmo metabólico basal, que se refiere a la mínima cantidad de energía que un sujeto necesita para vivir. El cálculo del ritmo metabólico basal se realiza con la persona en reposo y en posición

supina, tras 8h de sueño y 12h de ayuno. El consumo energético en reposo se sitúa entre las 1200-2400 Kcal/día para un adulto. No obstante, estas cifras van a depender directamente de factores como:

- Masa corporal (peso y talla). El gasto energético en reposo se incrementa con una mayor masa corporal total ya que tiene que invertir más energía para mantener la temperatura corporal. Es necesario aclarar que el 80% de la energía diaria proveniente de los macronutrientes se destina a mantener la temperatura corporal.
- Tipo somático (endomorfo, ectomorfo y mesomorfo). La masa muscular consume más calorías que la masa grasa, por lo que los individuos con un tipo somático endomorfo consumen un mayor número de calorías.
- Edad. El incremento en la edad cronológica favorece el descenso en el ritmo metabólico.
- Estrés nervioso. El estrés contribuye a aumentar la tasa metabólica basal.
- Sistema endocrino. Determinadas hormonas como la tiroxina y la adrenalina incrementan el gasto metabólico.

B. Metabolismo en reposo Se corresponde con la energía total necesaria para las actividades cotidianas. Teniendo en cuenta la medición del consumo de oxígeno (VO_{2max}), una persona consume de media 0,3 L O_2 x min⁻¹ o Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 206, Julio de 2015. <http://www.efdeportes.com/efd206/metabolismo-energetico-y-actividad-fisica.htm> 432 L O_2 x día. La energía necesaria para satisfacer las demandas generadas por las actividades proviene fundamentalmente de las grasas e hidratos de carbono, aunque también son utilizadas las proteínas como fuente energética. Está representada por un cociente ventilatorio en reposo de 0,8, cuya equivalencia calórica 4,80kcal x L O_2 . A partir de estos datos, el cálculo del gasto energético en reposo para un adulto al día podrían ser los siguientes: kcal consumidas/día = LO_2 consumido al día x Kcal usadas/ LO_2 = $432 \times 4,80 = 2.074$ Kcal/día El ritmo metabólico en reposo se sitúa aproximadamente en 1800-3000 kcal/día, y depende principalmente de los siguientes factores:

- Nivel de actividad, determinado por el tipo de actividad económica ejercida, actividades físicas en el ocio y tiempo libre, estilo de vida activo o no activo, y otras.
- Edad. Los individuos jóvenes presentan en promedio un mayor ritmo metabólico en reposo.
- Sexo. Los varones tienen en promedio un mayor ritmo metabólico en reposo frente a las mujeres.
- Parámetros antropométricos como peso corporal, talla, envergadura y composición corporal (masa grasa y masa muscular) constituyen otros factores muy importantes.

C. Coste energético en el ejercicio físico La inversión de energía de diversas actividades está determinada por el consumo de oxígeno medio por unidad de tiempo. Los valores que surgen no

contemplan la fase anaeróbica del ejercicio ni el consumo de oxígeno durante la recuperación del esfuerzo.

Estilos de vida saludable

Los estilos de vida están determinados por procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida. De igual modo, el estilo de vida es la base de la calidad de vida, concepto que la Organización Mundial de la Salud –OMS- define como "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes".

Un estilo de vida es la forma como cada uno decide vivir, son las cosas que se decide hacer, es la hora de levantarse, la hora en que se descansa, el tipo de alimentos que se consume, la clase de actividad física que se practica, la forma de relacionarse con los demás y la actitud que se asume ante los problemas. Hábito puede ser definido como el modo de actuar adquirido por la práctica frecuente de un acto. Se puede decir, entonces, que los hábitos alimentarios están caracterizados por los alimentos que se consumen con mayor frecuencia, considerando las circunstancias en que se hace (cómo, dónde, cuándo, con quién). Los hábitos son conductas aprendidas precozmente. Por lo tanto, enseñar buenos hábitos precozmente contribuirá a fomentar una vida más saludable. Las conductas alimentarias son el resultado de interacciones y aprendizajes múltiples, son evolutivas, integran datos racionales e irracionales y tienen su base en experiencias personales, positivas o negativas.

Estilos de vida saludable asociado a la nutrición- alimentación.

El estilo de vida (EV) es definido por la OMS como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales. El EV incorpora una estructura social, definida por un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas. De acuerdo a lo anterior, se plantea que el EV abarca todos los ámbitos del ser humano. Por esto, diferentes autores intentan construir el concepto de estilos de vida saludables (EVS), llegando a

la conclusión de que estos están constituidos por patrones de conductas relacionadas con la salud. Otro aspecto importante que se ha abordado son los factores que influyen en el EV, entre ellos se encuentran los sociales. Estos, actúan de diversa forma entre géneros, ya que la mujer se asocia con labores hogareñas, mientras que el hombre se asocia con roles netamente laborales que lo predisponen a llevar un EV caracterizado por comportamientos riesgosos para su salud, como lo es el consumo excesivo de alcohol y el cigarrillo). También están los factores económicos que se relacionan con la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), ya que un estado socio-económico bajo se asocia con un EV sedentario y un menor consumo de frutas y vegetales. Otros factores que también afectan la salud son los comportamentales que involucran la nutrición, la actividad física (AF), el consumo de tabaco (CT) y el exceso de alcohol. En efecto, al hablar del EV, hay que tener en cuenta los componentes que hacen parte de él. Estos se consideran como esquemas de comportamiento que comprenden hábitos saludables y no saludables que interactúan entre sí. Los principales aspectos relacionados con el EV, son la sexualidad, el estrés, el sueño, el tiempo libre y desde el punto de vista psicosocial: las relaciones interpersonales.. Sin embargo, con el pasar del tiempo, se han estudiado los factores que se consideran de mayor influencia en el diario vivir de las personas, dentro de los cuales se destacan la AF, la nutrición y el consumo de tabaco y alcohol (CTA), que se ven importantemente modificados en los jóvenes universitarios, por lo cual se van a profundizar a continuación.

CONCEPTOS RELACIONADOS CON LA NUTRICIÓN:

Antes de entrar a determinar conceptos más amplios como, es necesario que conozcamos la información nutricional básica.

Alimentos: de acuerdo con la (FAO, 2014) es toda sustancia, elaborada, semielaborada o bruta, que se destina al consumo humano, incluyendo las bebidas, el chicle y cualesquiera otras sustancias que se utilicen en la fabricación, preparación o tratamiento de los alimentos. No incluye los cosméticos, el tabaco ni las sustancias utilizadas solamente como medicamentos. Son sustancias necesarias para el mantenimiento de los procesos que ocurren en el organismo y para la reparación de las pérdidas que constantemente se producen en él.

Alimentación: La Alimentación nos permite tomar del medio que nos rodea, los alimentos de la dieta (de la boca para fuera) (Bengoa, 2018).

Nutrición: es el conjunto de procesos que permiten que nuestro organismo utilice los nutrientes que contienen los alimentos para realizar sus funciones (de la boca para adentro).

Según la definición del Dr. Pedro Escudero, (2003), quien fue pionero de la esta especialidad a nivel nacional: “La Nutrición es la resultante de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí que tienen como finalidad mantener la composición e integridad normal de la materia y conservar la vida”. A través de esta definición pueden identificarse los 3 tiempos de la Nutrición: ALIMENTACIÓN, METABOLISMO Y EXCRECIÓN. Los 3 tiempos están relacionados entre sí y la resultante de ellos es la nutrición (Pietribassi, 2003).

Plan de alimentación o régimen normal: Escudero (2003), lo ha definido como “el que permite al individuo perpetuar a través de varias generaciones los caracteres biológicos del individuo y de la especie”, es decir el que permite:

- Mantener constante la composición de los tejidos.
- Permitir el funcionamiento de aparatos y sistemas.
- Asegurar la reproducción y mantener el embarazo.
- Favorecer la lactancia.
- Asegurar una sensación de bienestar que impulse a la actividad.

Teniendo en cuenta esta definición deberían esperarse varias generaciones para juzgar la normalidad de un régimen. A fines prácticos se crearon reglas o normas que permiten conocer a priori la normalidad de un plan de alimentación. Estas normas se denominan:

Leyes de la alimentación, las cuales son cuatro:

Ley de la calidad: La alimentación deberá ser completa en su composición para mantener el correcto funcionamiento de órganos y sistemas. En toda dieta deberán estar presentes: hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales y agua. De acuerdo a esta ley, las dietas se clasifican en completas (variadas) e incompletas (monótonas).

Ley de la cantidad: La cantidad de alimentos debe ser suficiente para cubrir las necesidades calóricas y nutricionales de nuestro organismo. Los alimentos que proveen fundamentalmente calorías (energía) son los hidratos de carbono y los lípidos. De acuerdo a esta ley, las dietas se clasifican en: suficiente, insuficiente, generosa o excesiva. Así, los regímenes para adelgazar que

son muy restrictivos se consideran insuficientes, ya que ofrecen un descenso de peso a expensas de un contenido calórico que no cubre las necesidades nutricionales básicas de la persona.

Ley de la armonía: Las cantidades de los diversos principios que componen la alimentación deberán guardar una relación de proporción entre ellos, de manera tal que cada uno aporte una parte del valor calórico total. Se recomienda que la dieta contenga: proteínas: 12 a 15% del valor calórico total; grasas: 30 a 35% del valor calórico total; carbohidratos: 50 a 60% del valor calórico total. De igual manera, sino comemos en armonía, difícilmente los alimentos incorporados se digieran de manera óptima para que nuestro organismo los pueda utilizar. Por este motivo es tan importante generar un ambiente de serenidad antes y durante el acto de comer.

Ley de la adecuación: Toda dieta deberá ser la apropiada para cada individuo en particular, considerando: edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía. Ello implica una adecuada elección de los alimentos, así como una adecuada preparación (Andrejuk, 2012).

Por eso, cada plan alimentario debe confeccionarse de forma individual y tomar a las personas como un todo. Dicho de otro modo, un plan alimentario necesita tener en cuenta múltiples variables, no se trata solamente de dictaminar lo que es saludable, sino también lo que es adecuado.

Nutrientes: son aquellos componentes de los alimentos que tienen una función energética, estructural o reguladora. En ellos encontramos distintos grupos:

Los nutrientes pueden clasificarse en función de cuatro criterios fundamentales.

- Si el criterio es la cantidad en la que se encuentran en los alimentos, hablamos de macronutrientes y micronutrientes.
- Si lo hacemos en base a la función específica de cada uno hablamos de nutrientes plásticos (o estructurales), energéticos y reguladores.
- También se puede tener en cuenta el grado de energía (calorías) que proporcionan al ser metabolizados por el organismo (y serían calóricos y acalóricos).
- Por último, los podemos clasificar en función de la capacidad del organismo para sintetizarlos o no. Así, los que nuestro cuerpo no puede fabricar se denominan nutrientes

esenciales mientras que los no esenciales son los que sí podemos generar en nuestro interior (Morán, 2015).

Energía: Hay que pensar que todo ser vivo consume una gran cantidad de energía. La manera de obtener esta energía es por medio de una serie de reacciones bioquímicas muy complejas en la que participan distintas moléculas. Pero, básicamente, la energía, así como los “ladrillos” necesarios para construir las estructuras de nuestro cuerpo, proviene de los alimentos.

Hidratos de Carbono: Se trata de moléculas formadas por carbono, hidrógeno y oxígeno (C, H, O). Tradicionalmente se les ha llamado hidratos de carbono porque el oxígeno y el hidrógeno se encuentran en ellos en la misma proporción que en el agua, esto es, dos moléculas de hidrógeno por una de oxígeno. Se encuentran principalmente en el pan, la pasta, el arroz, y las frutas. La principal función de los glúcidos es aportar energía al organismo. Constituyen la fuente energética más importante del organismo. No son los únicos nutrientes que se puedan emplear para obtener energía, pero sí son los más importantes en cuanto a cantidad (Morán, 2015).

Fibra: bajo este nombre se asocian polisacáridos complejos (celulosa, hemicelulosa, inulina, pectinas y gomas) que no son digeribles por los humanos. De esta manera, no se absorben y no pasan al interior de nuestro organismo. La fibra está presente en las verduras, frutas, legumbre. El principal componente de la fibra alimentaria es la celulosa. Se trata de un polisacárido ramificado de glucosa. Se encuentra en los vegetales, donde tiene un papel estructural. Aunque no se absorba, tiene una serie de funciones muy importantes. Así, gracias a su capacidad para captar agua, aumenta el volumen y ablanda el bolo intestinal (lo que posteriormente serán las heces), facilitando su expulsión. Ayuda por tanto a evitar el estreñimiento. Algunos tipos de fibra pueden ser metabolizados por las bacterias intestinales, dando lugar a compuestos que las células intestinales humanas sí que pueden utilizar para la producción de energía. Además, es capaz de retrasar la absorción de los nutrientes, lo cual ayuda por ejemplo a evitar picos de azúcar en diabéticos. Por último, se cree que es capaz de disminuir el contacto entre sustancias potencialmente cancerígenas y las células de nuestro intestino, por lo que podría ayudar a prevenir el cáncer de colon.

Proteína: Las proteínas son grandes moléculas orgánicas constituidas por carbono, oxígeno, hidrógeno, nitrógeno y algunas también por azufre. Constituyen un 20% del cuerpo humano, siendo su presencia imprescindible para el crecimiento en niños y el mantenimiento en adultos,

en embarazadas y en la vejez. La palabra 'proteína' proviene del griego protos que significa primero, debido a que es un componente básico en nuestro organismo, siendo el responsable de la formación del músculo o la regeneración de tejidos. Igualmente están presentes en cada célula de tu cuerpo, y participan en la reparación y producción de nuevas células y hormonas en el organismo.

Lípidos: Los lípidos son moléculas insolubles en agua y solubles en solventes orgánicos (como el éter). Tienen tres funciones biológicas esenciales:

- Almacenamiento de energía.
- Función estructural: forman parte de las membranas celulares, de las vainas que recubren los nervios, de la envuelta de los órganos internos.
- Tienen otras funciones al actuar como hormonas, mensajeros intracelulares, vitaminas (Morán, 2015).

Actividad Física: Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas
- Mejora la salud ósea y funcional
- Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso (OMS, 2006)

Consejo dietético: establece una relación entre un profesional sanitario (médico, nutricionista, psicólogo, entre otros.) y una persona sana o enferma con la intención de que siga determinadas pautas alimentarias.

La educación nutricional: incluye otros aspectos, como el etiquetado nutricional, la información a los consumidores, las estrategias comunitarias de modificación del comportamiento, entre otros.

La diferencia más importante entre el consejo dietético y la educación nutricional se basa en el hecho de que el primero se dirige a un individuo en particular, mientras que la educación nutricional lo hace a un colectivo o comunidad. Por lo general, las personas que creen tener el

control sobre su vida son las que más desean modificar sus conductas. Por desgracia, las personas de los grupos socioeconómicos menos favorecidos no tienen, por lo general, esa filosofía práctica y están atrapados por el presente y sus necesidades inmediatas, siendo frecuentes el desánimo y la aprensión ante el futuro. Por ello, en general los peores perfiles de salud se muestran en las personas de menor nivel socioeconómico.

Tomar una medicación diariamente o incluso dejar de fumar requiere un cambio de conducta, una incorporación de un nuevo comportamiento o una eliminación de un antiguo hábito, pero modificar los hábitos alimentarios es un proceso mucho más complejo.

La magnitud de las decisiones que la gente toma diariamente en relación con su alimentación, y la multitud de factores que influyen en la elección de los alimentos, explican el porqué de la dificultad de seguir recomendaciones alimentarias o una prescripción dietética hecha por un nutricionista. Al contrario de otros estilos de vida, para que los cambios alimentarios sean permanentes, es necesario que se introduzcan de forma paulatina y progresiva, es decir paso a paso.

Los pasos para modificar el comportamiento alimentario son las actitudes o la confianza de la población en sí misma y el propio grado de convencimiento en su capacidad de autocontrol de su alimentación, junto con la motivación sobre la importancia de la alimentación y nutrición sobre la salud, pueden incidir sobre los conocimientos, que harán razonar sobre la necesidad del cambio, y sobre el desarrollo de habilidades y técnicas que permitirán la elección adecuada de alimentos en el lugar de compra (supermercado, panadería, carnicería, entre otros) y de consumo(hogar, cantina, restaurante, entre otros), así como su preparación en el hogar; éste último punto es particularmente importante para aquellas personas que comen con frecuencia fuera de su casa y viajan regularmente.

La modificación de la conducta es la culminación de un proceso que debe sostenerse y por ésta razón el proceso más complejo consiste en el mantenimiento de un estado nutricional óptimo; deben identificarse no solo aquellos incentivos que facilitarán la progresión del cambio iniciado, sino todos los obstáculos que pueden hacer fracasar la intervención nutricional, y disminuir su efectividad.

ANTECEDENTES

Los hábitos alimenticios y de actividad física en general se establecen durante la primera infancia, si bien en la adolescencia, las relaciones sociales del momento y el estilo de vida marcado por las tendencias y la moda influyen de manera notable en la alimentación. Una vez en la universidad, gran parte de los estudiantes viven fuera de casa y lejos de su familia durante los años de carrera. La nueva situación de convivencia, el comportamiento alimentario de los compañeros de piso o de residencia, los apuros económicos y la mayor o menor habilidad para cocinar, hace que cambien sus hábitos de alimentación. Los errores dietéticos que se cometan durante estos años pueden comprometer el estado nutricional individual. Los siguientes antecedentes ayudan como bases al presente trabajo sobre los hábitos alimenticios de los universitarios, y por consiguiente, se refieren ciertos trabajos de investigación que guardan relación con la temática

Nacional:

En primera instancia, Bravo (2006) llevó a cabo una investigación titulada “Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales”, la cual se realizó para evaluar si los hábitos alimentarios y estilos de vida se comportan de acuerdo a los conocimientos que se tienen sobre nutrición y dietética. Se estudiaron 105 alumnos (21 ± 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 cumplimentaron 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. Con esto se concluyó que a pesar de que los alumnos de Nutrición tenían mejores conocimientos, los hábitos alimentarios y estilos de vida eran semejantes a los alumnos de otras titulaciones, lo que demuestra que el conocimiento de nutrición no implica necesariamente cambios hacia una dieta y estilos de vida más saludables.

Asimismo, Barragan, (2006), llevó a cabo un estudio sobre la necesidad de conocer los hábitos alimentarios y estado nutricional de adolescentes y estudiantes, cuyos resultados permitan intervenciones, sobre todo educativas, que corrijan las deficiencias encontradas, resultó de interés identificar el estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de primer año de la División Académica de Ciencias de la Salud de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco,

durante el ciclo escolar agosto-diciembre de 2003, se estudió una muestra probabilística estratificada (n=274) de estudiantes de primer año de las carreras de medicina y otras afines. A los estudiantes se les aplicó un cuestionario sobre hábitos alimentarios y características socio-económicas. Para conocer el estado nutricional se obtuvo el índice de masa corporal. Se organizó un grupo focal para apreciar los conceptos que los estudiantes tenían sobre alimentación sana y los factores que influyen en una persona para que pueda alimentarse correctamente. Se apreció falta de orientación para una alimentación correcta. Los alimentos se escogen y consumen en función de predilecciones culturales, estado de salud, sexo, edad, papeles sociales y situación económica. Es importante la aplicación de un programa de intervención que contribuya a mejorar los hábitos alimentarios en estos estudiantes.

De la misma manera, (Navarro, 2017), estudio la existencia en jóvenes de hábitos alimentarios incorrectos y desconocimiento respecto a las características de una dieta equilibrada, y la relación que tiene la presencia de sobrepeso, obesidad, escasa actividad física y mala calidad de la dieta como factores de riesgo para desarrollar enfermedades crónico-degenerativas a corto o mediano plazo. Se realizó un estudio descriptivo exploratorio de carácter transversal con una muestra de 254 hombres y 246 mujeres, estudiantes de diversas facultades de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla de la ciudad de Puebla, México. En el estudio la población refiere sí desayunar, sin embargo, no lo hacen muy frecuentemente debido a la falta de tiempo, y la mayoría ingiere alimentos durante el día dentro de la universidad, principalmente comida rápida que provee de energía en exceso y que no aporta suficientes nutrientes esenciales. De este estudio podemos tomar como conclusión Los hábitos y conocimientos alimentarios de la población estudiada, no son satisfactorios, se preocupan por no aumentar de peso, y los horarios escolares tan exigentes son su principal impedimento para lograr llevar una dieta adecuada. Se considera una necesidad fundamental la orientación nutricional incluso a nivel universitario.

Internacional:

Siguiendo esta línea, Espinoza (2010), en su estudio “Hábitos de Alimentación y Actividad Física en Estudiantes Universitarios”, teniendo como fin determinar la influencia de los centros universitarios, en los hábitos de alimentación y actividad física de los estudiantes. Tomó una totalidad de 169 estudiantes que asistieron a la asignatura de estudios fundamentales "Autocuidado y vida saludable", quienes procedían de 19 carreras de distintas facultades de la

Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV), cuyos años de ingreso eran entre los años 2000 y 2010 y con una edad de entre 18 a 29 años. Teniendo por naturaleza una investigación cualitativa de carácter correlacional. Alegando, que durante la vida universitaria debieran consolidarse hábitos saludables, supuestamente adquiridos durante la enseñanza escolar, los que finalmente deberían verse reflejados en el profesional adulto y en su práctica laboral; concluyendo que existe la necesidad, de que las universidades tomen parte responsable en las acciones que permitan a los alumnos aprender de hábitos alimenticios adecuados, para que puedan elegir bien los alimentos a adquirir, ya que estudiantes provenientes de lugares lejanos a los centros universitarios de estudios, empeoran su estilo de alimentación, producto de la falta de tiempo, para cocinar, comer o conocer la preparación de alimentos saludables. Además, los centros universitarios deben entregar una oferta amplia de actividades físicas, y de oportunidades de espacios que permitan a los estudiantes ocupar sus tiempos libres dentro de la universidad, para la práctica de actividad física regular, disminuyendo con esto los factores de riesgo a la salud que se presentan en esta etapa universitaria, evitando el empeoramiento en la vida adulta fuera de la universidad y en ámbito profesional.

Tomando como referencia esta investigación, se puede manifestar que es de vital importancia, que los estudiantes universitarios conozcan que estilo de vida a nivel alimentario y nutricional están desarrollando, para que su desarrollo profesional en el campo laboral sea óptimo, que es el enfoque de esta investigación. Considerando la necesidad de desarrollar hábitos alimenticios que contribuyan a su futura praxis. Pues de esta manera -al tener un estilo de vida alimenticio saludable- no solo disminuyen factores de riesgos que puedan afectar su salud, sino que el desempeño diario en el campo profesional favorable.

Asimismo, Aulicino (2010), llevó a cabo un estudio sobre el tipo de alimentación universitaria, titulada “Hábitos Alimenticios de los Jóvenes Universitarios, qué comen los universitarios”. El objetivo de este estudio, fue obtener un ordenamiento de los platos según las adjudicaciones de salud y preferencia, establecer relaciones entre las propiedades de los platos -origen, modo de cocción- y diferentes características -edad y sexo- de los jóvenes, y aportar elementos que contribuyan a caracterizar grupos de afinidades para cada plato, permitiendo ampliar el conocimiento de los consumos juveniles. Se trabajó con una muestra aleatoria conformada por 668 estudiantes de las cinco facultades que integran de la Universidad Nacional de Lomas de Zamora (UNLZ). Todos participantes voluntarios con edades promedios de 20 a 25 años. De

esta manera se aplicó una encuesta donde los consultados debían, entre otras cosas, asignarles un valor de preferencia que iba desde “me gusta muchísimo” hasta “lo detesto”, y otorgarles una valoración sobre cómo consideraban a esos platos para su salud en una escala que fue desde “muy sano” hasta “un veneno”. Los resultados obtenidos por Aulicino manifiestan las siguientes conclusiones: El plato que encabeza las preferencias es la pizza, con el 87%, mientras que el último de la tabla es el guiso, con el 57%. Respecto a la aceptación de platos, se producen diferencias entre sexos. Mientras que las mujeres se inclinan por los que tienen una base de vegetales, los hombres lo hacen por la pizza, milanesas, tallarines y el guiso. Los varones tienen preferencia por los platos que les provocan un mayor intervalo temporal de saciedad. Las mujeres, en cambio, prefieren las verduras posiblemente por una diferente capacidad de ingesta o por una incidencia mayor del discurso acerca de las dietas.

El estudio dirigido por Aulicino y llevado a cabo en la UNLZ, es pertinente para esta investigación, ya que por medio de los resultados, se puede apreciar que los jóvenes tienen cierta tendencia a las comidas rápidas y prácticas, de bajo valor nutricional y de poca alimentación. Los jóvenes presentan rechazos a los platos en los que la adjudicación de salud es más alta, es decir por la comida más sana, tomando en cuenta que las sociedades avanzadas presentan un fuerte desafío a la mesa familiar. Los horarios de estudio, de trabajo y necesidades de traslado modifican el sistema tradicional. A estos fenómenos puede sumarse una disminución en el tiempo dedicado a la cocina.

Por otra parte el estudio de Irazusta (2011), titulado “Alimentación de Estudiantes Universitarios” (Nutrition of University Students) tuvo como objetivo conocer los hábitos de alimentación de los estudiantes de la UPV/EHU mediante parámetros dietéticos y antropométricos. Entre los datos obtenidos destacamos la alta tasa de sobrepeso (25%) y el desequilibrio en la contribución de los macro nutrientes respecto a una dieta equilibrada; las dietas presentan una ingesta baja en glúcidos y alta en lípidos y proteínas. Donde la muestra estuvo formada por 111 estudiantes del Campus de Leioa de la UPV/EHU, 75 mujeres y 36 hombres con una media de edad de 18,65 años (18 a 24 años). Todos ellos forman parte de una muestra seleccionada aleatoria entre los estudiantes matriculados en el primer curso de las diferentes titulaciones del Campus de Leioa. En total fueron seleccionados un total de 130 estudiantes de los que aceptaron participar voluntariamente el 85%. A cada participante se le

explicó la naturaleza, propósito y posibles beneficios del estudio, obteniendo de todos ellos el consentimiento informado.

El estudio se realizó de febrero a mayo de 2011, donde se obtuvieron las siguientes conclusiones; el acceso a la universidad de la población juvenil puede considerarse como un momento crucial en el que se modifican hábitos de vida que en la mayoría de los casos se mantiene en la edad adulta con el consiguiente efecto sobre la salud. Tras el estudio son muchos los datos que nos indican la alerta y la necesidad de desarrollar programas para promover estilos de vida saludables. Entre estos datos podríamos destacar: la alta tasa de sobrepeso y obesidad, el alto porcentaje de lípidos ingeridos en la dieta y por último, el escaso aporte de glúcidos complejos ricos en fibra. Se toma en cuenta este estudio por la necesidad expuesta de proponer y desarrollar programas que promuevan estilos de vida saludables para los universitarios, fundamentándolos así en la manera de alimentarse, ya que en muchas ocasiones para interpretar correctamente la relación entre nutrición y salud en el contexto de los estudiantes, se necesita de conocimiento acerca de las circunstancias que pueden influir en las conductas saludables o no y sus resultados futuros. Por este motivo, es importante implantar programas de salud durante la etapa universitaria, como se plantea en esta investigación, con el fin de evitar las conductas de riesgo (dieta no saludable) y de promover hábitos de saludables, independientemente del lugar habitual de alimentación, bien sea en la universidad o fuera de ella.

Por último, Schnettler (2012), efectuó un estudio sobre alimentación universitaria, llamado “Satisfacción con la Alimentación y la Vida, estudio exploratorio en estudiantes de la universidad de la frontera Temuco-Chile”, con el objetivo de explorar la relación entre la alimentación, como dominio de la vida, y el bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. Se trabajó con una muestra no probabilística constituida por 112 estudiantes de la Universidad de la Frontera, todos participantes voluntarios, con una edad promedio de 22 años. Utilizando así mismo, un cuestionario construido ad hoc (a propósito) que incluyó las escalas SWLS (SatisfactionwithlifeScale/Escala de Satisfacción con la Vida) y SWFL (SatisfactionwithFood-relatedlife/Satisfacción con la vida Relativo a la Alimentación). Los resultados obtenidos por Schnettler ofrecen la siguiente conclusión; los hábitos de alimentación de estudiantes universitarios del sur de Chile, se relacionan con la satisfacción de la propia vida y con la satisfacción en relación a su alimentación.

En estos sujetos de estudio, la satisfacción con la vida y con la alimentación estarían asociadas con motivos hedonistas (deseo de consumir alimentos sabrosos), más que con motivos nutricionales (necesidades de energía y nutrientes tales como grasas, proteínas, hidratos de carbono, minerales, oligoelementos, vitaminas) o motivos de salud (alimentación sana, incluido el consumo de alimentos con un nivel bajo de calorías).

HIPÓTESIS

Los estudiantes de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas de las diferentes carreras, son vulnerables de riesgo nutricional ya que poseen hábitos alimentarios inadecuados y deficiente actividad física, debido a la falta de tiempo que la misma Universidad demanda.

METODOLOGÍA

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:

En la presente investigación se llevó a cabo el tipo de estudio cuantitativo con la finalidad de aplicar encuestas a la población universitaria, que permite evaluar el estilo de vida.

POBLACIÓN:

La práctica se llevó a cabo en la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas con estudiantes de diferentes licenciaturas como: nutriología, odontología, biología, psicología y gastronomía se contó con la participación de los estudiantes en las actividades realizadas.

MUESTRA:

La muestra estuvo formada por 50 estudiantes (10 alumnos de cada carrera antes mencionadas), con edades comprendidas entre 18 y 25 años de ambos sexos.

MUESTREO:

A través de una encuesta se recabó información sobre frecuencia de consumo de alimentos. También se obtuvieron datos sobre el peso y la talla para calcular el índice de masa corporal (IMC). La técnica del muestreo fue elegido a conveniencia de los investigadores, debido a que se eligió a la población universitaria y convenir así al interés de los investigadores. Para la muestra se tomaron estos criterios:

Inclusión:

- Alumnos de 1o. A 10mo. Semestre.

Exclusión:

- Alumnos que no realizaran de manera adecuada la encuesta.

Eliminación:

- Alumnos que no quieran participar en la evaluación y actividades realizadas.

VARIABLES:

VARIABLES INDEPENDIENTES:

- Edad y sexo

VARIABLES DEPENDIENTES:

- Peso
- Talla
- Estado nutricional
- Hábitos alimentarios (Consumo de alimentos, de agua y de bebidas alcohólicas)
- Tipo de actividad física

INSTRUMENTO DE MEDICIÓN:

Para llevar a cabo la evaluación y el análisis de los datos que se obtuvieron durante la aplicación de diferentes técnicas que permitieron evaluar y obtener resultados, se usaron los siguientes programas:

- Realización de observaciones.
- Dietético encuestas y cuestionario sobre el tipo de alimentación y consumo de los estudiantes.
- Encuestas y gráficas.

DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS A UTILIZAR

- La valoración dietética se realizó por medio de encuestas y uso de antropometría para evaluar y analizar.
- Y para analizar los datos obtenidos se usó la herramienta de Excel, en esta se proporcionaron los datos y parámetros para cada análisis y las herramientas utilizadas para las funciones de macros estadísticas o técnicas correspondientes que realizaron los cálculos y proyectaron los resultados en una tabla.

DESCRIPCIÓN DEL ANÁLISIS ESTADÍSTICO Y COMO SE EXPRESAN LOS RESULTADOS:

- Los resultados se reflejarán por medio de tablas con base a la norma ISO 690.

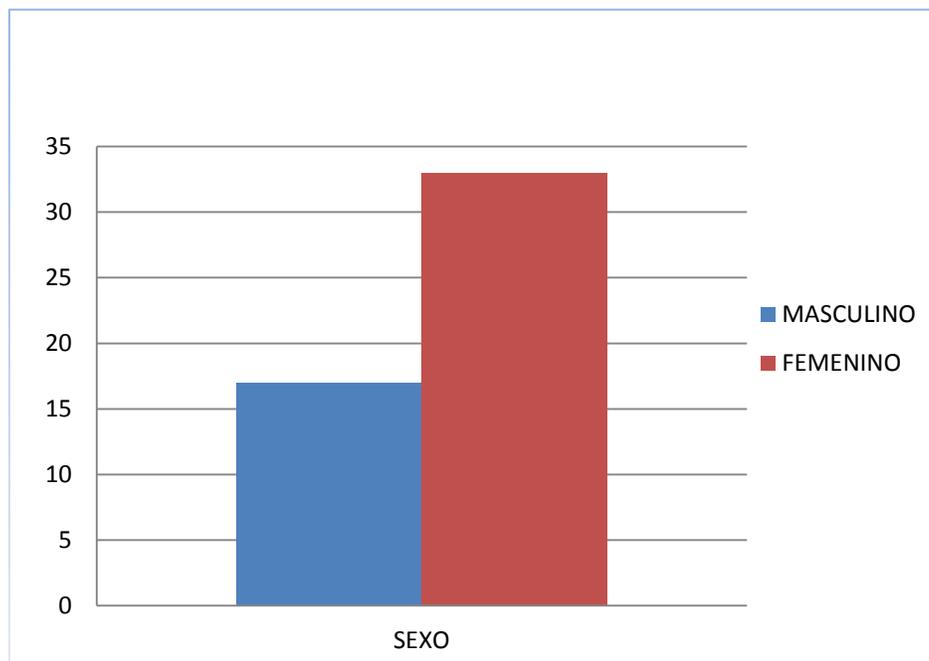
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

INTRODUCCIÓN.

La presente investigación hace conocimiento a la evaluación de hábitos alimentarios en alumnos universitarios, debido a los diferentes estilos de vida que se presentan en esta población estudiantil, se aplicaron encuestas en la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH), mediante los métodos antropométrico y dietético, en donde se tomaron como muestra a cinco licenciaturas entre ellas: nutrición, gastronomía, biología, psicología y cirujano dentista, adquiriendo los datos de mayor importancia representados en Microsoft Excel.

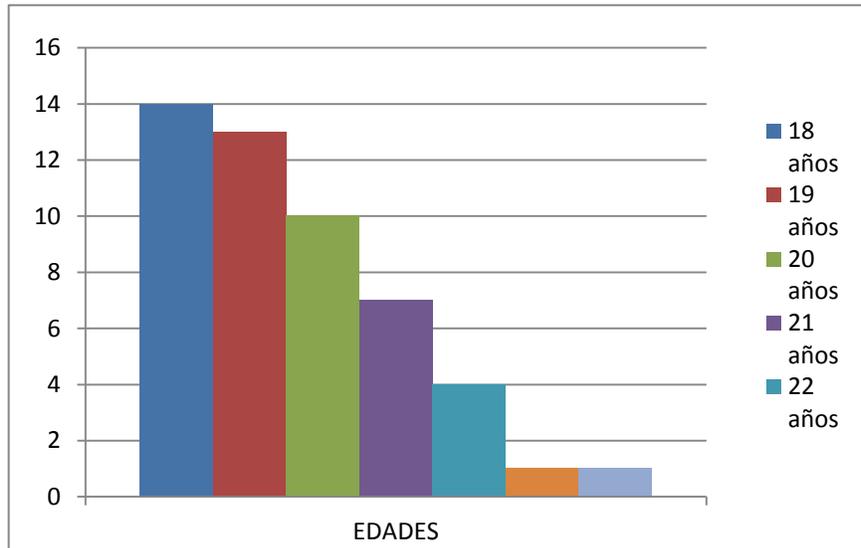
En el estudio se tomó como población a 50 alumnos, encuestando a 10 alumnos por cada licenciatura, de diferente sexo. Se observa que en las encuestas realizadas existe un mayor predominio del sexo femenino sobre el masculino (Figura1). Mientras que las edades varían entre 18 y 19 años (Figura 2).

Figura 1. Sexo de los universitarios encuestados.



Esta figura fue realizada por: Díaz, J. y Reyes, V. G. Alumnas del 10º A de la carrera de nutriología, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

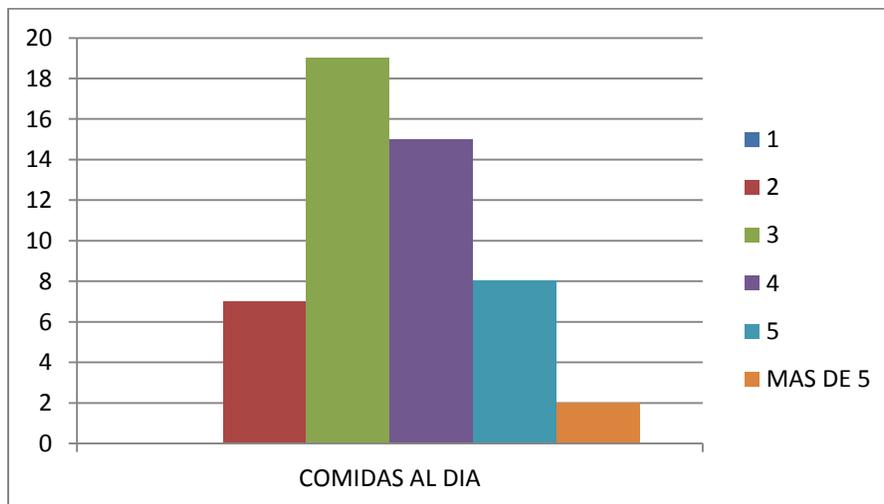
Figura 2. Edad de los alumnos.



Esta figura fue realizada por: Díaz, J. y Reyes, V. G. Alumnas del 10° A de la carrera de nutriología, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

Se muestra la distribución de comidas media realizada por los universitarios en las cuales se puede apreciar que la mayor parte de la población encuestada realiza de 3 a 4 comidas al día, por lo tanto se puede decir que al no saltarse los tiempos de comida más importantes, mantienen un metabolismo adecuado (Figura 3).

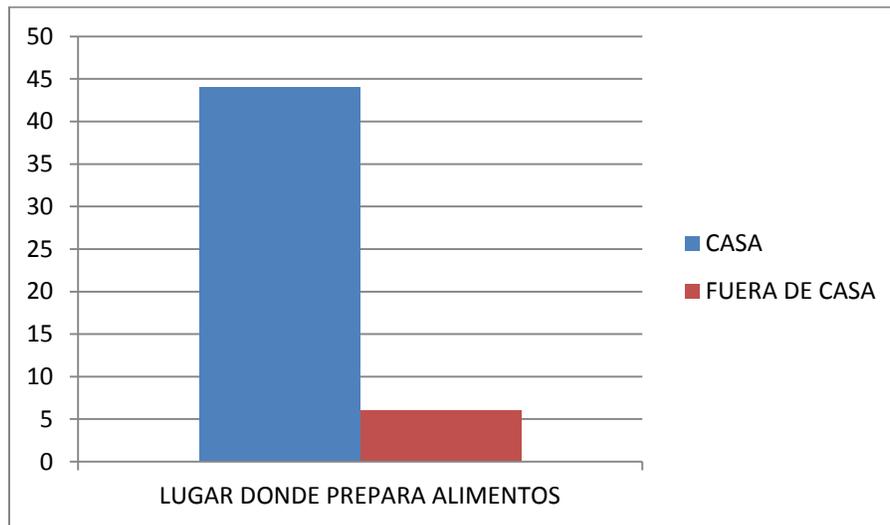
Figura 3. Número de comidas realizadas al día



Esta figura fue realizada por: Díaz, J. y Reyes, V. G. Alumnas del 10° A de la carrera de nutriología, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

Se puede apreciar que en su mayoría los alumnos realizan sus alimentos en casa, esto nos da la seguridad de que ellos conocen los ingredientes con los que cocinan, que eligen productos frescos, naturales y de buena calidad, además de esto la comida casera permite ahorrar mucho dinero, no sólo por el valor agregado por el comercio, sino por el beneficio a su organismo, ya que esto evitará los costos destinados a enfermedades (Figura 4).

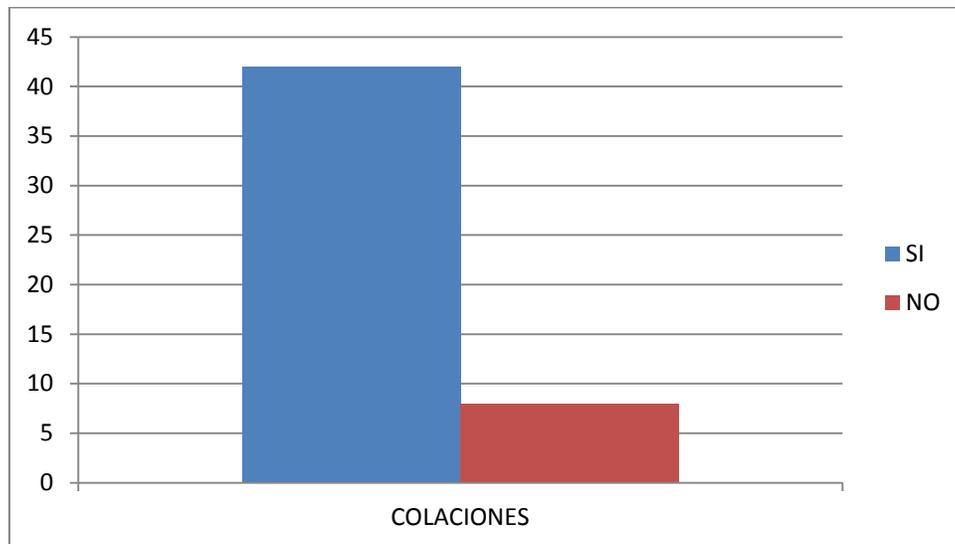
Figura 4. Lugar de preferencia al realizar los alimentos



Esta figura fue realizada por: Díaz, J. y Reyes, V. G. Alumnas del 10º A de la carrera de nutriología, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

Las colaciones son los alimentos que se consumen entre las principales comidas del día (desayuno, comida y cena) y forman parte de una alimentación saludable. También se les suele llamar snacks o bocaditos para picar entre horas. Se demuestra que en su mayoría los universitarios si realizan colaciones, una minoría son las que no las realizaban (Figura 5).

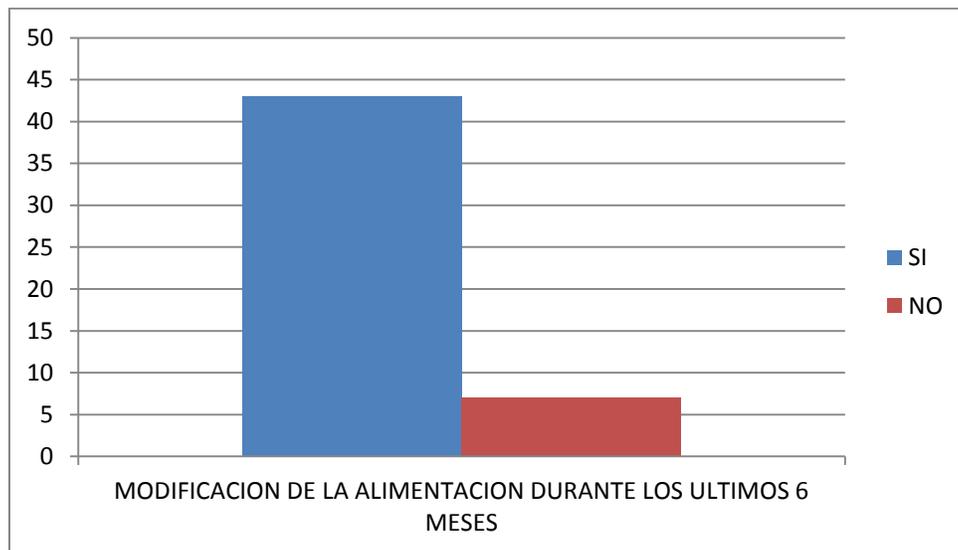
Figura 5. Colaciones mixtas



Esta figura fue realizada por: Díaz, J. y Reyes, V. G. Alumnas del 10º A de la carrera de nutriología, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

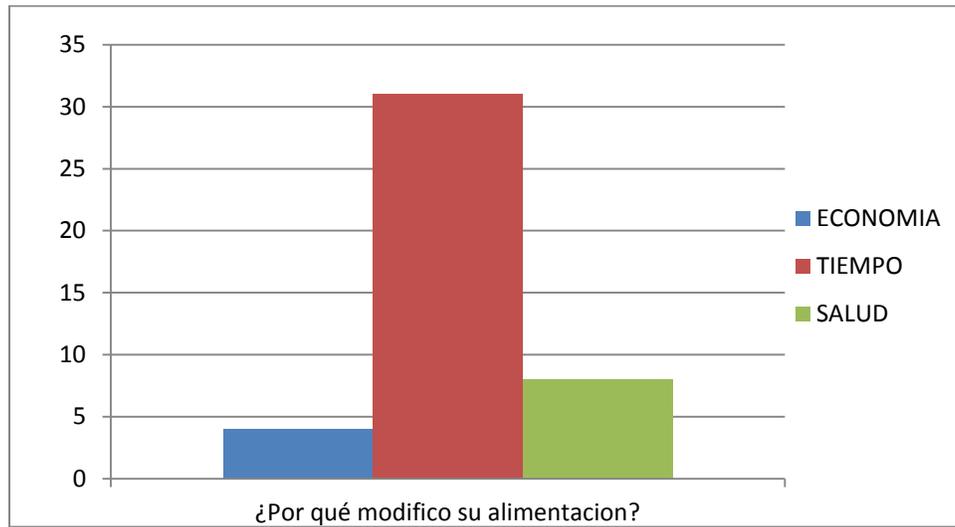
Una parte de los estudiantes encuestados han modificado su alimentación durante los últimos meses (Figura 6), tomando en cuenta tres factores que afectan principalmente a esta población: tiempo, edad y salud. Obteniendo como resultado que la falta de tiempo es el principal factor que afecta a los estudiantes evitando que realicen los tiempos de comida recomendados (Figura 7).

Figura 6. Modificación de la alimentación durante los últimos seis meses



Esta figura fue realizada por: Díaz, J. y Reyes, V. G. Alumnas del 10º A de la carrera de nutriología, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

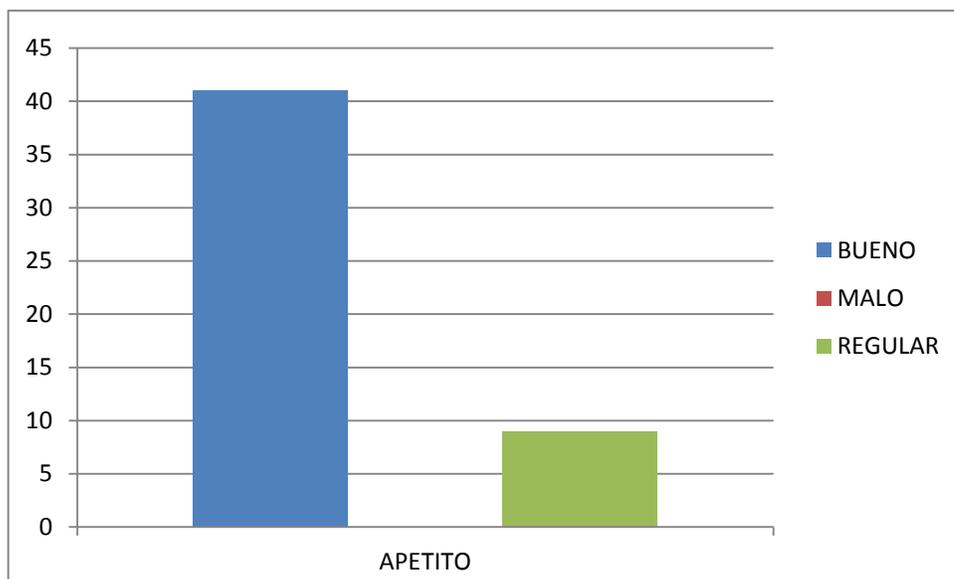
Figura 7. Razones por las cuales modificó su alimentación



Este cuestionario fue contribuido por: Díaz, J. y Reyes, V. G. Alumnas del 10° A de la carrera de nutriología, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

El ser humano necesita cubrir un requerimiento diario de alrededor de 50 nutrientes para tener un adecuado estado nutricional y de salud, los cuales se obtienen consumiendo una alimentación suficiente, equilibrada y variada. Algunos de estos nutrientes son esenciales, es decir, el organismo no puede producirlos y debe recibirlos a través de la dieta (Olivares, 1998). Es por eso la importancia de conocer qué tipo de apetito tienen los estudiantes, debido a las actividades que realizan día con día, como resultado se observa que la mayoría de la población encuestada tiene buen apetito y son pocos los que son de un apetito regular (Figura 8).

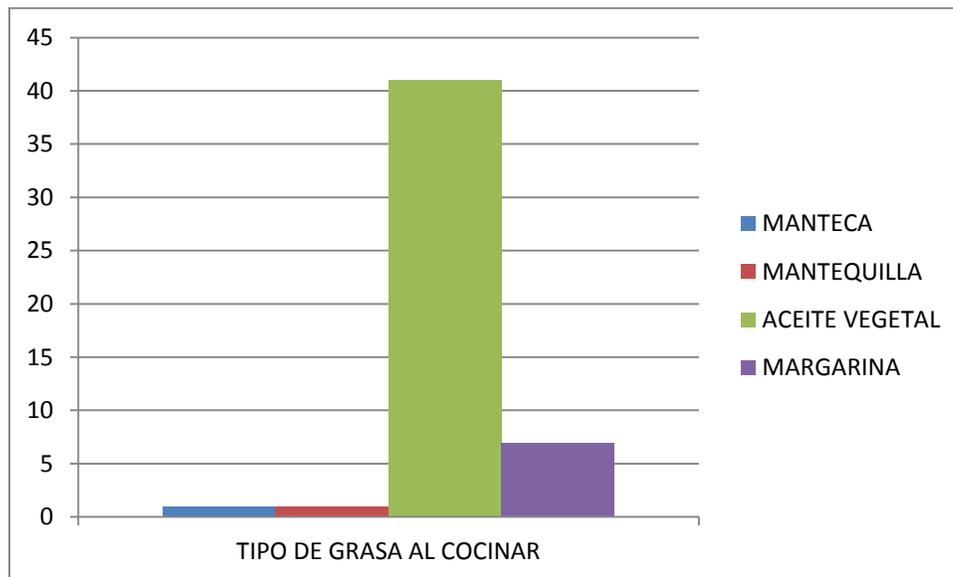
Figura 8. Como se presenta su apetito



Este cuestionario fue contribuido por: Díaz, J. y Reyes, V. G. Alumnas del 10° A de la carrera de nutriología, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

Las grasas y los aceites" cumplen una función muy importante, representan la fuente principal de energía procedente de los alimentos, garantizan la absorción y transporte de las vitaminas A, D, K, E, y de sustancias con actividad antioxidante. La mayor proporción de grasas y aceites que consumimos están compuestas por triglicéridos, y éstos a su vez por ácidos grasos que pueden ser una combinación de saturados, monoinsaturados y poliinsaturados. Si bien los alimentos grasos contienen diferentes tipos de ácidos grasos, se caracterizan por presentar mayor concentración de alguno de ellos. Así, las grasas de origen animal, tales como: mantequilla, contienen principalmente ácidos grasos saturados y su consumo en exceso se asocia con la aparición y desarrollo de la obesidad, la diabetes y la enfermedad cardiovascular (Alimentación). La mayoría de la población estudiantil evaluada prepara sus alimentos con aceite tipo vegetal, no descartando que pocos alumnos utilicen otros tipos de grasas para preparar sus alimentos (Figura 9).

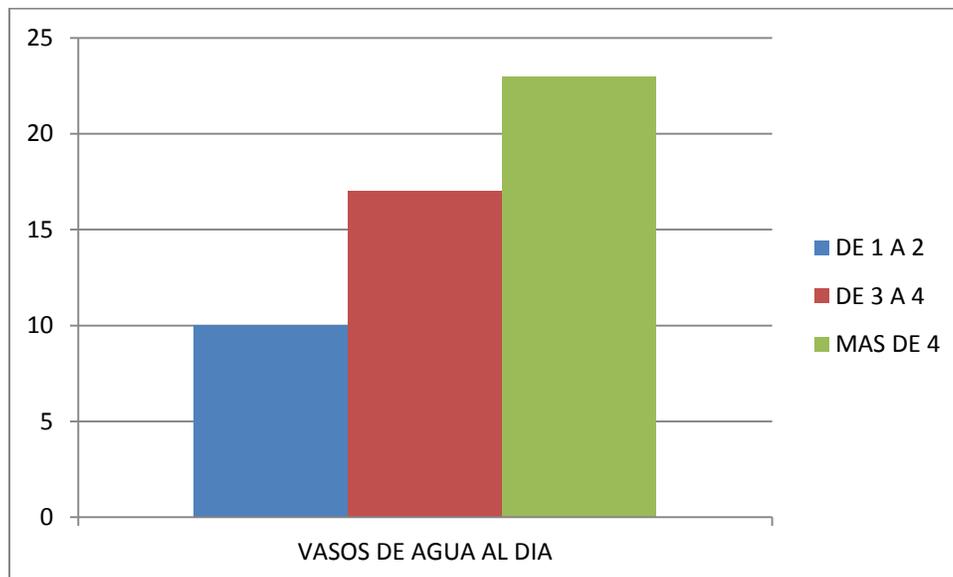
Figura 9. Tipo de Grasa que usan al cocinar



Esta figura fue realizada por: Díaz, J. y Reyes, V. G. Alumnas del 10° A de la carrera de nutriología, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), el agua es esencial para el cuerpo humano en cualquier etapa de la vida porque ayuda a regular la temperatura corporal, manteniendo la piel hidratada y elástica, lubricando articulaciones y órganos y manteniendo una buena digestión, aunque las necesidades pueden variar de acuerdo a edad, sexo, dieta y tipo de actividad física. El agua necesaria para cubrir los requerimientos diarios proviene de los alimentos y bebidas que se ingieren, además de la que se produce por el metabolismo, por lo anterior es importante que todos los días se considere tomar mínimo 2 litros de agua como parte de nuestros hábitos (OMS, 2006). La población estudiantil encuestada mantiene el hábito de consumir agua durante las actividades que realizan al día, mostrando de forma positiva resultados del consumo personal de agua se observa que existe una mayoría de alumnos que ingieren agua para su bienestar (Figura 10).

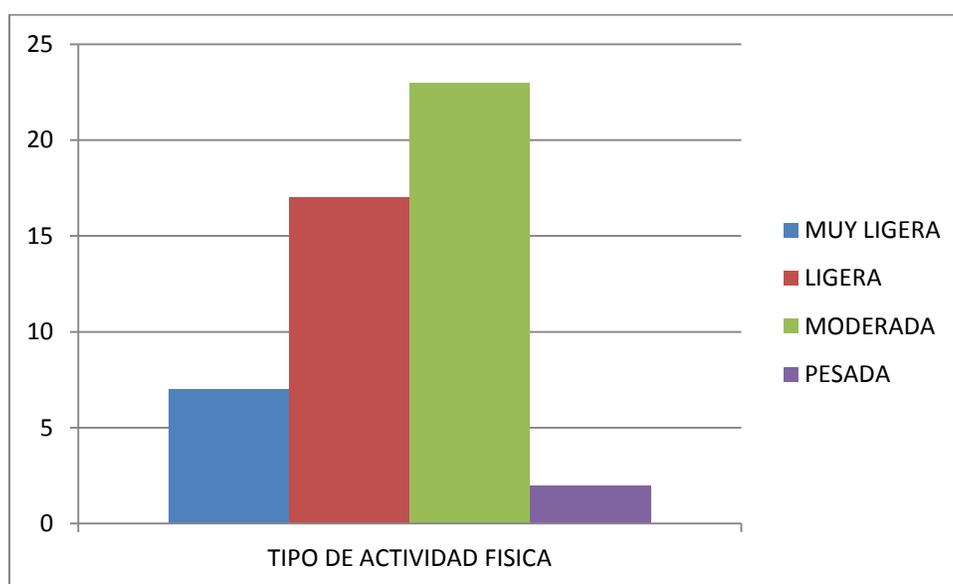
Figura 10. Consumo de agua al día (250ml)



Esta figura fue realizada por: Díaz, J. y Reyes, V. G. Alumnas del 10° A de la carrera de nutriología, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

Una parte importante de mantener un estilo de vida saludable es realizar algún tipo de actividad física extra a lo que se realiza al día, es importante la actividad física tanto moderada como intensa es beneficiosa para la salud (OMS, 2018). Los estudiantes de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas tienen actividades diarias y se mantienen activos realizando ejercicio moderado y pocos realizan actividad pesada como se muestra en la gráfica (Figura 11).

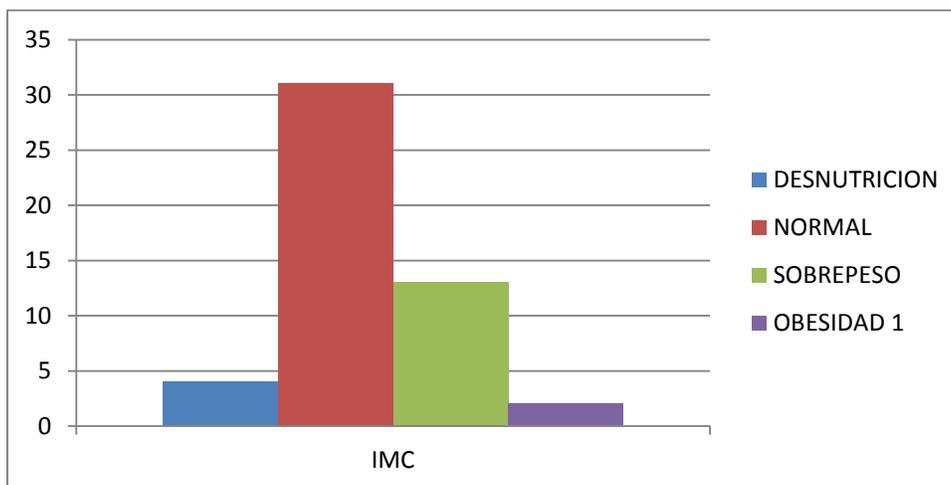
Figura 11. Tipo de actividad que realiza



Esta figura fue realizada por: Díaz, J. y Reyes, V. G. Alumnas del 10° A de la carrera de nutriología, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

El Índice de Masa Corporal **que** sirve para evaluar el peso del individuo en relación a su altura y a la edad. Su resultado indica si está dentro del peso ideal, por encima o por debajo del peso deseado. Los resultados arrojados en las encuestas que se realizaron a los estudiantes muestran que la incidencia de los alumnos se encuentra dentro del estado de nutrición normal (Figura 12).

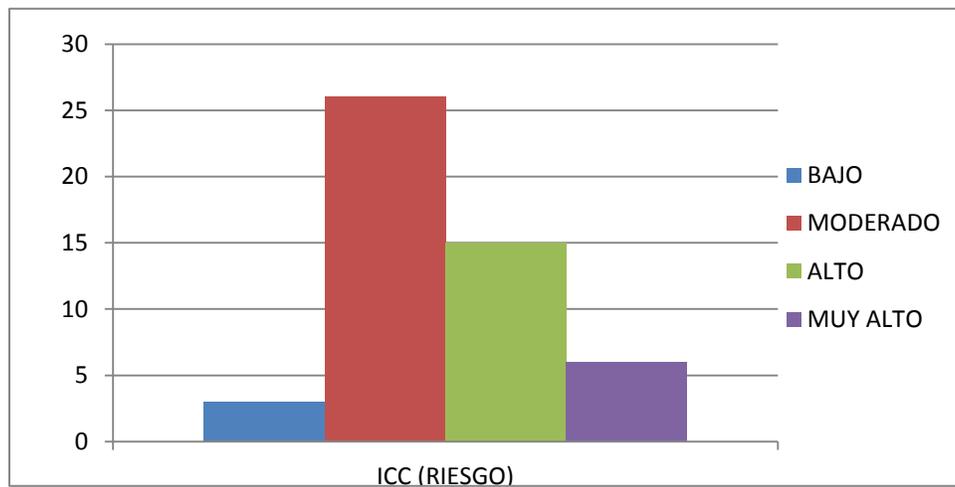
Figura 12. Índice de masa corporal



Esta figura fue realizada por: Díaz, J. y Reyes, V. G. Alumnas del 10° A de la carrera de nutriología, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

El Índice Cintura-Cadera (ICC), que además de indicarnos la tendencia o predisposición personal a acumular grasa, incide en la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes o de tensión arterial, entre otros. En esta evaluación se observó que la mayoría de los estudiantes están en el rango de un riesgo moderado a un paso del riesgo alto, no descartando que se detectaran estudiantes con riesgos muy altos de presentar alguna enfermedad cardiovascular de las ya mencionadas antes (Figura 13).

Figura 13. Índice de cintura cadera



Esta figura fue realizada por: Díaz, J. y Reyes, V. G. Alumnas del 10° A de la carrera de nutriología, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

CONCLUSIÓN

En el presente trabajo de investigación, se concluyó a través de un diagnóstico sobre el estilo de vida alimentario, que la mayoría de los estudiantes de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas que fueron encuestados refieren que el principal factor que intervine para poder llevar un estilo de vida saludable es la falta de tiempo, debido a la falta de este se ven obligados a comprar alimentos que se encuentren más accesibles de acuerdo al ingreso y con alto contenido de aporte calórico. Cabe destacar, que se obtuvo información que reveló que los estudiantes poseen costumbres o hábitos que no son beneficiosos, por ejemplo algunos de ellos aseguran que no posee un horario fijo de comida, que suelen ingerir grasas saturadas, y que no incluyen todos los nutrientes requeridos en su dieta diaria.

Al evaluar el estado de nutrición mediante el Índice de Masa Corporal y el Índice de Cintura Cadera, se obtuvieron resultados imprecisos, ya que en su mayoría de los alumnos evaluados en esta investigación se encuentran en un estado de nutrición normal, no descartando una minoría que presenta obesidad combinada.

Se logró conocer los niveles de actividad física que tienen los estudiantes encuestados y de acuerdo en ellos se demostró que la mayoría de los alumnos realizan ejercicio, pero unos cuantos solo lo realizan de manera frecuente por la falta de tiempo que la misma universidad les demanda y una minoría son totalmente sedentarios ya que no refieren interés por realizar ninguna actividad física.

Para concluir esta investigación se permitió ver con datos reales muchos de los aspectos inherentes de la alimentación en los jóvenes universitarios, ya que la encuesta y los datos antropométricos que tomamos en cuenta suelen ser muy imprecisos, ya que no utilizamos el mejor material para la toma de datos, por otra parte la muestra es muy pequeña ya que no es representativa en comparación a la población total de la universidad. Sin embargo los estilos de vida saludables dados como patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas ayudan a mantener, restablecer o mejorar su salud, en el caso de los estudiantes el mantener una buena alimentación ayuda a mejorar el rendimiento académico y el realizar alguna actividad física los mantiene en forma y ayuda a liberar el estrés generado por la misma escuela y prolonga el tiempo de vida.

RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS

A LOS ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD

- Se recomienda al alumno realizar sus comidas y en ellas incorporar a diario alimentos de todos los grupos.
- Evitar ayunos prolongados.
- Incrementar el consumo de frutas y verduras en su alimentación.
- Consumir de 2 a 3 Lt. De agua al día.
- Evitar el consumo de alimentos que contengan alto contenido de grasas, azúcares, alimentos procesados y comidas rápidas.
- Evitar el consumo de altas cantidades de sal.
- Evitar el consumo de refrescos embotellados, bebidas alcohólicas y tabaco.
- Realizar ejercicio, mínimo 30 min. diarios.
- Acudir frecuentemente a consulta nutricional.

A LA UNIVERSIDAD

- Se sugiere que se monitoree una vez por semestre el estado de nutrición de los alumnos de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.
- Se recomienda que el departamento de deportes facilite la realización de actividad física en el alumno para que este lo promueva en el entorno social en donde se desempeña.
- Tomando en cuenta los resultados de las encuestas realizadas de acuerdo al factor principal que afecta a los estudiantes que es la falta de tiempo para realizar sus comidas en tiempo y forma, se sugiere que el departamento de becas alimentarias, amplíe la cantidad de becas que se otorguen a los alumnos de la universidad.
- Fomentar con frecuencia actividades que permitan la concienciación sobre la importancia de alimentarse adecuadamente.
- Desarrollar en la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos realice programas de intervención, con la finalidad de llevar a cabo concienciación y promoción de activación física.
- Crear un programa en el cual las cafeterías universitarias puedan ofrecer alimentos a bajo costo y de buena calidad nutricional accesibles para los estudiantes universitarios.

ANEXOS



**ANEXO 1. ENCUESTA DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN
ALUMNOS UNIVERSITARIOS.
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS
LICENCIATURA EN NUTRIOLOGÍA**

Este cuestionario se realizara de manera individual y anónima. A partir de los resultados obtenidos, compararemos los hábitos sobre la actividad física y alimenticia. De antemano te agradecemos que respondas con la mayor sinceridad posible.

Nombre: _____

Carrera: _____ grado y grupo: _____

Fecha: _____ Número de teléfono: _____

Sexo: Masculino: () Femenino: ()

Edad: ____ Fecha de Nacimiento _____

Estado Civil: SOLTERO () CASADO () UNIÓN LIBRE () DIVORCIADO ()
VIUDO ()

Cuántas comidas hace al día: 1() 2() 3() 4() 5 () MAS () ¿Cuántas?

Donde prepara sus alimentos: CASA () FUERA DE CASA ()

Come entre comidas: SI () NO ()

Ha modificado su alimentación en los últimos 6 meses (trabajo, estudio) SI () NO ()

Porqué _____ Cómo _____

Apetito: BUENO () MALO () REGULAR ()

A qué hora tiene más hambre: MAÑANA () TARDE () NOCHE ()

Alimentos preferidos: _____

Alimentos que no le agradan / no acostumbra: _____

¿Omite algún tiempo de alimento? SI () NO () ¿Por qué?

Qué grasa utilizan en casa para preparar su comida: MARGARINA () ACEITE VEGETAL ()
MANTECA () MANTEQUILLA () Otros _____

Vasos de agua natural al día: 1-2 () 3-4 () MÁS DE 4 ()

Actividad: MUY LIGERA () LIGERA () MODERADA () PESADA ()

Ejercicio: Tipo _____ Frecuencia _____ Duración _____

¿Cuándo inicio? _____

Marque con una (x) si consume alguna de ellas:

Alcohol: _____ Tabaco: _____ Café: _____

Ha llevado alguna dieta especial: SI () NO ()

Qué tipo de dieta _____ Hace cuánto _____

Por cuánto tiempo _____ Por qué razón _____

Qué tanto se apegó a ella _____ Obtuvo los resultados esperados _____

Ha utilizado medicamentos para bajar de peso: SI () NO ()

Cuáles _____

Este cuestionario fue contribuido por: Díaz, J. y Reyes, V. G. Alumnas del 10° A de la carrera de nutriología.

ANEXO 2. EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS.





APÉNDICE

APÉNDICE

Apéndice I. Clasificación del Índice de Masa Corporal (IMC) de acuerdo a la OMS

IMC [peso (kg)/talla ² (m)]	Clasificación de la OMS	Descripción popular
< 18.5	Bajo peso	Delgado
18.5 - 24.9	Adecuado	Aceptable
25.0 - 29.9	Sobrepeso	Sobrepeso
30.0 - 34.9	Obesidad grado 1	Obesidad
35.0 - 39.9	Obesidad grado 2	Obesidad
>40	Obesidad grado 2	Obesidad

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS), 2006.

Apéndice II. Diagnostico según Índice Cintura Cadera (ICC).

Diagnóstico	*ICC
Normal hombre	0,71 · 0,84
Normal mujeres	0,78 · 0,94
Síndrome androide	Valor mayor
Síndrome ginoide	Valor menor

Fuente Nutrisistema. DOMINGUEZ, Oscar. 26 Agost. 2011.

GLOSARIO

Hábito alimentario: Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.

Alimentación saludable: Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse un estado de nutrición adecuado.

Estado de nutrición: Estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes.

Evaluación del estado de nutrición: Evaluación del estado nutricional será por tanto la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar.

Índice de masa corporal: El Índice de Masa Corporal es un sencillo índice sobre la relación entre el peso y la altura, generalmente utilizado para clasificar el peso insuficiente, el peso excesivo y la obesidad en los adultos.

Índice cintura cadera: El índice cintura-cadera es una medida antropométrica específica para medir los niveles de grasa intraabdominal, relaciona el perímetro de la cintura con el de la cadera (en centímetros) y dependiendo del resultado se estima si hay cierto riesgo cardiovascular.

REFERENCIAS DOCUMENTALES

FUNDACION Española de la Nutrición. 1 de octubre, 2014. hábitos alimentarios. Disponible en: <http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/> .consulta: 05 de OCTUBRE de 2018.

ORGANIZACION Mundial de la Salud, 2006. estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Disponible en <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>. Fecha de consulta 01 de OCTUBRE de 2018.

GIRALDO Osorio, Alexandra, et al., enero-junio, 2010. Revista Hacia la Promoción de la Salud. Revista Hacia la Promoción de la Salud, vol. 15, núm. 1. Consulta: 05 de septiembre de 2018. disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309126693010.pdf>.

BURRIEL, Faustino Cervera. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población. Nutricion Hospitalaria. 2003.

ORGANIZACIÓN, Mundial de la Salud 2011. Hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios Disponible en: <http://mriuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/handle/123456789/3027/10521.pdf?sequence=3>. Fecha de consulta el: 2018 de Agosto de 25.

RAMOS, Olga, 2006. Mala alimentación, problema de educación. Disponible en: <http://periodicovictoria.mx/laguna/mala-alimentacion-problema-educacion/>. Fecha de consulta: 20 de septiembre 2018.

GUTIERREZ Juan Pablo . ENSANUT. Encuesta Nacional de Salud y Nutricion . 2012. Nutricion. Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf>. Fecha de consulta: 20 enero de 2019.

ANDREJUK, Esteban. Nutricionales Medicinales. Disponible en: de Octubre de 2018.] <https://nutricionalesmedicinales.wordpress.com/2012/06/17/las-4-leyes-de-la-alimentacion/>. Fecha de consulta: 6 de Octubre de 2018.

Hábitos Alimenticios de los Jóvenes Universitarios, qué comen los universitarios. AULICINO, Damian. 2010, Revista Adventure works.

BARRAGAN, María Rivera. 2006, Hábitos alimentarios en estudiantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, Revista Cubana de Salud Publica.

BEGHIN, Iván. Guía para evaluar el estado de nutrición. Texas : Panamericana, 2001.

BENGOA, Daniel. Fundación Bengoa para la Alimentación y Nutrición. Disponible en: https://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/alimentacion_saludable.asp. Fecha de consulta: 5 de octubre de 2018.

BLANDÓN, Pedro A. Fundamentos de Nutrición "Nutrición y Salud". Costa Rica : EUED, 1983.

BRAVO, Montero. 2006. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales., Revista Nutrición Hospitalaria.

CALAFELL, Jeroni. JF. Disponible en: <https://jeronicalafell.com/que-es-un-habito-somos-lo-que-hacemos/>. Fecha de consulta 05 de Octubre de 2018.

NAVARRO, Addí Cruz. 2017, Hábitos Alimentarios en una población de jóvenes (18-25) de la ciudad de Puebla., Nutrición comunitaria, págs. 31-37.

Hábitos de Alimentación y Actividad Física en Estudiantes Universitarios. ESPINOZA, Daniel. 2010, scielo.

MORÁN, Alberto. D-CIENCIA. Madrid : s.n., 21 de Julio de 2015.

PEÑA, Gonzalo. Hábitos alimentarios y salud. 2012.

PIETRIBASSI, Jorgelina. Tecnicatura Superior En Promotores De Salud Y Agente. Lic. Cintia Ortiz. Nutrición. Buenos Aires Argentina : Lopresti, 2003, pág. 2.

Satisfacción con la Alimentación y la Vida, estudio exploratorio en estudiantes de la universidad de la frontera Temuco-Chile. SCHNETTLER, María. 2012, Scielo.

SOACHE, Andrea. Blogspot.com. Mala Alimentación. Disponible en http://andreasoache.blogspot.com/p/blog-page_3115.html. Fecha de Consulta: 25 de Agosto de 2018.

TADEO, Alejandra Rodríguez. Neofobia alimentaria: impacto sobre los hábitos alimentarios y aceptación. Murcia, España : Nutr Hosp, 2014.

TRONCOSO, Claudia. 4, Diciembre de 2009. Factores Sociales En Las Conductas Alimentarias De Estudiantes Universitarios., Revista chilena de nutrición, Vol. 36, págs. 1090-1097.

IRAZUSTA, Carlos. Alimentación de Estudiantes Universitarios. 1, s.l.: Scielo, 2011, Scielo, Vol. 2.

Los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. LANDGRAVE, Georgina Contreras. No. 10, México : s.n., 01 de Octubre de 2013, Revista Digital Universitaria UNAM, Vol. vol.14.

GOUTTA Gabriela. 6 razones para cocinar y comer en casa. Vitónica. Disponible en: <https://www.vitonica.com/dietas/6-razones-para-cocinar-y-comer-en-casa>. Fecha de consulta 2019 de 02 de 16.

OLIVARES. Alimentación Saludable, Programa de Salud del Adulto. Ministerio de Salud. Chile : s.n., 1998.

BURRIEL, Faustino. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. España : Nutrición Hospitalaria, 2013.

SALADIN, Kenneth, S. . Anatomía y Fisiología: La Unidad Entre Forma y Función, 6a Edición. México : McGraw Hill, 2013.

CASANUEVA, Esther, Et al. Nutriología médica. México : Panamericana, 2015.

CERVERA, Pilar, Et al.. Alimentación y Dietoterapia. Avaraca, Madrid : Mc.GRAW-HILL, 2004.

VELAZQUEZ, Gladys. Fundamentos de Alimentación Saludable. Colombia : Universidad de Antioquía, 2006.

MARTINEZ, Alonso. Papel de la nutrición en el rendimiento en alumnos de educación primaria. Sinaloa, México. : Secretaria de educación pública y cultural., 2012.

INSP. El Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud en Escolares. Disponible en: <https://www.insp.mx/produccion-editorial/publicaciones-anteriores-2010/1448-encuesta-nacional-de-salud-en-escolares-2008.html>. Fecha de consulta: 20 de Mayo de 2018.

FERNANDEZ, María del Camino. Nutricion y Dietetica. S.L. : Universidad De León, 2003.

Esquema Para La Evaluacion Antropometrica. Alicia Espinosa Borrás, Carmen Martínez GONZÁLEZ, Jesús Barreto Penié. 2007, Grupo de Apoyo Nutricional. Hospital Clínico quirúrgico “Hermanos Ameijeiras”. .

Internacionales, Escuela de Negocios & Universidad Hispano-Africana de Negocios. EENI. 1995-2018.

LOPEZ, Jose Alejandro Ramirez. Organismos Economicos Internacionales. Puebla : s.n., 2012.

