

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE

UNIDES-MANAGUA

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

CARRERA DE MEDICINA



**Trabajo monográfico para Optar al Título de Doctor en Medicina y Cirugía  
“Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de la carrera de  
medicina de la Universidad Internacional para el Desarrollos Sostenible  
(UNIDES), Marzo - Abril 2019”**

**AUTORES:**

**Francis Antonieta Solano Urbina**

**Livang Clifford Arguello Molina**

**TUTOR:**

**Dr. Steven Cuadra, MD., Msc., LicMed., PhD.**

**Julio 2019**

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi gratitud a Dios por a la vida, por guiarnos a lo largo de nuestra existencia, ser apoyo y fortaleza en todo momento.

A mis padres: Roberto Solano y Olivia Urbina mis héroes, principales promotores de mis sueños y son mi apoyo incondicional, por confiar y creer en mí.

A mi esposo, en el camino te encuentras personas que iluminan tu vida, con su apoyo alcance de mejor manera mis metas.

A mi hija mi motor y mayor inspiración, que a través de su amor me ayuda a trazar mi camino.

A mis hermanas por su apoyo, por estar siempre presentes acompañándome en todo momento.

A mis tíos quienes fueron parte importante en el trayecto de mi formación y quienes siempre confiaron en mí.

A mi tutor: Dr. Cuadra, quien con sus conocimientos me guio en el trabajo final para mi titulación.

A la universidad por haberme brindado tantas oportunidades y enriquecerme en conocimientos.

**Francis Antonieta Solano Urbina**

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero dar gracias a Dios por la vida, por guiarme, cuidarme y protegerme durante este transcurso muy importante de mi vida, ser mi principal fortaleza en todo momento durante esta hermosa carrera médica.

A mis profesores a quienes les debo gran parte de mis conocimientos, gracias a su paciencia y enseñanza y finalmente un eterno agradecimiento a esta prestigiosa universidad la cual abre sus puertas a jóvenes como nosotros, preparándonos para un futuro competitivo y formándonos como personas de bien.

A mis padres: Raúl Arguello Alm, y Ángela del Carmen Molina Rivera (QEPD) mis principales mentores y apoyo incondicional, durante todo este periodo el cual he concluido con mucho éxito.

Mi madre aunque solo vio el inicio de mi carrera te la dedico y soñó con mi gran triunfo no te defraude, me siento satisfecho y espero te sientas orgulloso de mi desde el cielo madre mía te amo.

A mi hijo e hija mi motor y mayor inspiración, el cual quiero q sigan mi ejemplo y en su tiempo concluyan este mismo camino con gran éxito. A mis hermanas por su apoyo, y darme siempre ánimos en cada momento.

A kelvin Corso (QEPD) un amigo el cual no pudo concluir y que desde el cielo nos ve te la dedico este era tu sueño pero Dios te tiene en un mejor lugar.

A mi tutor: Dr. Cuadra, quien ha sido parte de esta conclusión de mi carrera y me ha apoyado de gran manera con sus conocimientos. Y a la universidad por haberme brindado tantas oportunidades para poder terminar de manera satisfactoria esta carrera.

**Livang Clifford Arguello Molina**

## **DEDICATORIA**

Esta tesis está dedicada a la memoria de mis abuelitos Manuel y Francisca, quienes me inculcaron los valores, el amor a Dios y formaron a la persona que soy.

A mis padres, esposo e hija que fueron mi mayor motivación en este largo camino, todo esto es por ustedes.

**Francis Antonieta Solano Urbina**

Dedico este proyecto de tesis a Dios y a mis padres:

Raúl Arguello Alm.

En memoria de mi Madre Ángela del Carmen Molina Rivera (QEPD)

A Dios porque ha estado conmigo a cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar, a mis padres, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento.

Depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad. Es por ello que soy lo que soy ahora.

Los amo con mi vida

**Livang Clifford Arguello Molina**

## OPINIÓN DE LOS AUTORES

La decisión de llevar a cabo el tema “Hábitos alimenticios en los estudiantes de la universidad de Desarrollo Sostenible”, se debe a que creemos que el ambiente alimenticio debe estar a la altura del conocimiento que se está formando en los estudiantes de la carrera de medicina.

Las dietas inadecuadas que se convierte un modo de vida por diferentes circunstancias se convierten en un mal hábito que no solo influye en los seis años que se cursan en esta carrera, si no sobrepasa a la residencia para la especialidad y que se vuelve natural en el médico especialista, pero que con el paso del tiempo ves las consecuencias como: el sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, diabetes entre otros.

Como conclusión esperamos que nuestra tesis sea de ayudar para identificar los hábitos alimenticios buenos o malos de los estudiantes que cursan en estos momentos, y las posibles modificaciones que se pueden dar en el bar de la universidad para motivar a nuestros estudiantes a una dieta adecuada.

# INDICE

Introducción.....	7
Justificación.....	8
Planteamiento del problema.....	9
Objetivos .....	10
Objetivo general.....	10
Objetivos específicos.....	10
Marco teórico .....	11
Estudiante Universitario o de Educación Superior.....	11
Estudiantes Universitarios en el Mundo.....	11
Alimentación de Estudiantes Universitarios en Latinoamérica .....	12
Conducta Alimentaria .....	12
Conducta Alimentaria del Estudiante Universitario .....	13
Estado nutricional .....	14
Estado nutricional en estudiantes universitarios.....	15
Material y método.....	16
Tipo de estudio .....	16
Universo y muestra.....	16
Criterios de selección .....	17
Técnicas y procedimientos para recolectar la información .....	17
Técnicas de procesamiento y análisis de la información .....	18
Consideraciones éticas.....	19
Definición conceptual y operacionalización de variables: .....	19
Análisis de Resultados .....	21

Discusión.....	28
Conclusiones.....	30
Recomendaciones.....	31
Bibliografía .....	32
Anexos .....	38

## INTRODUCCIÓN

Se define como malnutrición por exceso a una condición fisiológica anormal causada por excesivo consumo de energía y macronutrientes como las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono (1). Actualmente, a nivel mundial son 1900 millones de adultos que sufren de sobrepeso y obesidad (2) aumentado en un 75% durante las últimas tres décadas; en Chile la realidad es bastante similar, ya que hasta el año 2012, la cantidad de personas con malnutrición por exceso sería de aproximadamente 4 millones de personas (3).

Si bien la ingesta diaria de alimentos es relevante en todo grupo etario, actualmente, la baja ingesta de frutas, verduras, pescados y leguminosas y los excesos de ingesta alimentaria, la mala calidad de estos alimentos y el sedentarismo son factores condicionantes en el aumento de malnutrición por exceso (4).

Durante la etapa universitaria, los estudiantes muchas veces ven afectada su alimentación, ya sea por falta de tiempo, cansancio, o bien, priorizar otras actividades en sus tiempos libres, logrando un consumo excesivo de alimentos industrializados y de alta densidad energética. La mayoría de los estudiantes universitarios suelen presentar hábitos alimentarios poco saludables como hacer ayunos prolongados, no respetar las 4 horas máximas entre tiempos de alimentación, y muchas veces, obviar tiempos de alimentación transformándose en una conducta perjudicial para su salud (5).

El objetivo general del proyecto de investigación es analizar la conducta alimentaria y el estado nutricional de los estudiantes de medicina de UNIDES

Se espera que el presente estudio sea un aporte principalmente a los profesionales del área de la salud para orientar correctamente los temas a tratar a la hora de realizar educación a la población y el grupo al cual enfocarse. También, se espera motivar a otros investigadores de esta misma área a estudiar el tema del estado nutricional influenciado por la conducta alimentaria en estudiantes universitarios para, de esta forma, complementar la información existente.

## JUSTIFICACIÓN

La calidad de la alimentación en el caso de los estudiantes es inapropiada debido a que el presupuesto disponible es insuficiente para realizar preparaciones de alto valor nutritivo, por lo que lo más accesible a su situación económica son alimentos procesados, pre-elaborados y con altos contenidos de lípidos, sodio y carbohidratos. Además, la falta de tiempo y de conocimiento en cuanto a preparaciones culinarias es escasa.

Debido a lo anterior, es relevante identificar el tipo de alimentación que consuman y el estado nutricional que presenten los estudiantes universitarios, ya que estos estarían alimentándose de manera inadecuada frecuentemente, consumiendo alimentos de bajo valor nutritivo y en altas cantidades, repercutiendo en sus pares pudiendo generar malnutrición por exceso y enfermedades crónicas no transmisibles. Este estudio puede brindar insumos para estudios a mayor escala y así poder reforzar los programas de promoción de la salud orientados a estudiantes universitarios, lo cual podría ayudar a reducir los niveles de sobrepeso y obesidad en la etapa adulta y adulta mayor.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Durante las últimas décadas, los índices de malnutrición por exceso han aumentado drásticamente. Este aumento, se debe principalmente a la elevada ingesta de alimentos de alta densidad energética, altos en grasas saturadas, altos en sodio y azúcares simples. El adulto joven (grupo al cual pertenecen los estudiantes universitarios), es uno de los grupos etarios que se caracteriza por un elevado consumo de estos tipos de alimentos, ya sea por motivos económicos, de tiempo o porque son más fáciles de adquirir y consumir.

Ante esto nos planteamos el siguiente problema de investigación:

¿Cuál es la asociación entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad Internacional para el Desarrollo Sostenible (UNIDES), en el mes de Abril 2019?

## OBJETIVOS

### Objetivo general

Determinar la asociación entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad Internacional para el Desarrollo Sostenible (UNIDES), en el mes de Abril 2019.

### Objetivos específicos

- Describir características socio demográficas de los estudiantes incluidos en el estudio.
- Identificar las conductas alimentarias en los estudiantes universitarios de la carrera de medicina de UNIDES.
- Reconocer el estado nutricional en los estudiantes universitarios de la carrera de medicina de UNIDES.
- Establecer la asociación entre sobrepeso y obesidad y hábitos alimenticios inadecuados en la universidad.
- Explorar la influencia de hábitos no saludables y prácticas de alimentación inadecuada en el hogar o fuera de la universidad sobre la asociación entre las prácticas de alimentación en la universidad y el estado nutricional de los estudiantes.

## MARCO TEÓRICO

### Estudiante Universitario o de Educación Superior

Un estudiante es aquella persona que cursa estudios en un establecimiento de enseñanza (6), en éste caso puede ser una universidad, instituto profesional o un centro de formación técnica.

El objetivo de la Educación Superior es la formación del estudiante en un nivel avanzado en las ciencias, artes, humanidades y tecnologías, y en el área profesional y técnico (7).

“El sistema de educación superior considera tres tipos de instituciones de educación superior: universidades, institutos profesionales y centros de formación técnica, y reconoce oficialmente tres tipos de certificaciones académicas: títulos técnicos de nivel superior, títulos profesionales y grados académicos” (8).

### Estudiantes Universitarios en el Mundo

Durante los últimos años, los registros de matrículas han aumentado considerablemente en educación superior, tanto en universidades como en instituciones de nivel superior no universitarias, aumentando la población universitaria. Dentro de este grupo, destacan adultos jóvenes de entre 18 y 24 años; en términos de sexo, no existe una brecha significativa entre mujeres y hombres (9).

A nivel mundial, el auge de las universidades se ha masificado. El aumento en la privatización, las restricciones en el ámbito financiero y la diversificación en el ámbito institucional son transformaciones necesarias en las tendencias de la educación superior (10). Para mantener este aumento, es crucial considerar los factores económicos y sociales tanto de los propios estudiantes, como de las familias, ya que muchas veces, los estudiantes necesitan salir de su hogar a ciudades externas en busca de educación y junto con ello, trabajo para sustentar sus propios estudios. (11).

Durante las últimas décadas, el acceso a las carreras universitarias ha crecido

considerablemente, facilitando la entrada de nuevos jóvenes a acceder a instituciones que imparten carreras universitarias. Sin embargo, muchos estudiantes abandonan sus estudios, debido a que el sistema no se adecua a sus necesidades (15).

### Alimentación de Estudiantes Universitarios en Latinoamérica

Luego de erradicar el hambre, actualmente en gran parte de los países de Latinoamérica se destaca la malnutrición por exceso en la población adulta, además de deficiencias de micronutrientes, aumentando el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), como por ejemplo la diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, enfermedad respiratoria crónica, cáncer, entre otras (17).

Sin importar la carrera en la cual estén cursando, se ve repetida una mala alimentación, en la cual se identifican bajos consumos de alimentos ricos en fibra dietaria como frutas y verduras, por contraparte esta alimentación es caracterizada por alimentos de alta densidad energética (18). Esto arroja como uno de los principales conflictos en la alimentación de los estudiantes universitarios el elevado consumo de grasas saturadas y de hidratos de carbono simples, como se observa en un estudio realizado en Argentina sobre las tendencias en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios, en el cual sí se sugiere invertir en campañas para promover cambios en la dieta habitual de esta población universitaria (19).

### Conducta Alimentaria

“Se puede definir conducta como cualquier proceso o actividad humana o animal, que puede observarse o medirse objetivamente y con neutralidad (sin influencias de juicios de valores, preferencias personales o prejuicios y con el acuerdo de distintos observadores), que tienen como objetivo el cubrir una determinada situación carencial en las personas” (25).

Este término, tiene que ver con la acción de ingerir alimentos, y depende de factores externos a la persona; no tiene relación con querer satisfacer necesidades nutritivas

(26).

Cabe destacar que los hábitos alimentarios adquiridos desde la infancia, pueden originar patologías crónicas que guardan relación con la malnutrición por exceso en edades posteriores (27).

Además, existen estudios que afirman una fuerte relación entre las conductas alimentarias y morbimortalidad de la población. Lo anterior, debido a los rápidos cambios en el estilo de vida y alimentación de las comunidades en desarrollo, principalmente por temas socioeconómicos (28).

### Conducta Alimentaria del Estudiante Universitario

Los estudiantes universitarios se encuentran en edad de consolidar hábitos y conducta alimentaria, responsabilizándose de su propia alimentación; es por esto que se consideran un grupo vulnerable desde el punto de vista nutricional (29).

En relación a los tiempos y horarios de alimentación es importante destacar lo siguiente:

El desayuno es necesario como el primer tiempo de alimentación del día, aporta las primeras calorías, gramos de proteínas, de lípidos y de hidratos de carbono para mantener un correcto funcionamiento físico e intelectual. El almuerzo, es indispensable, debiendo aportar los nutrientes específicos que estos requieren. No sólo es importante respetar los tiempos de alimentación, sino también los horarios, evitando ayunos prolongados (30).

Presentan un consumo frecuente de pasteles, galletas y dulces, bebidas gaseosas y frituras, lo cual se aleja bastante de las recomendaciones del Ministerio de Salud. Sumándole a esto, una baja ingesta diaria de frutas, verduras, lácteos, pescados y legumbres; además de una nula actividad física (31).

Además, el joven universitario debe consumir alimentos con moderación y escoger aquellos que se puedan denominar sanos, de esta manera cuidar el tema estético-corporal y, al mismo tiempo la salud. A su vez, se deben valorar las preparaciones

culinarias caseras, tanto por el hecho de ser mucho más saludables en comparación a otras, como por el espacio de relaxo y de compartir que ésta considera (32).

### Estado nutricional

Podemos entender estado nutricional como: el resultado del balance entre el requerimiento y el gasto energético y de otros nutrientes. También, puede verse afectado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psicológicos, sociales, económicos y/o ambientales (33).

Con lo anteriormente mencionado, podemos entender que la condición nutricional de una persona es variable a lo largo de toda su vida. Como ejemplo tenemos los cambios que enfrenta un estudiante al ingresar a la universidad, en la cual afronta cambios como la transición de la adolescencia a la adultez, nuevas responsabilidades de todo tipo, nuevo círculo social, cambios culturales y/o económicos (34).

Cuando el estado nutricional de un individuo no es normal utilizamos el término de “malnutrición”, ésta puede ser tanto por déficit, como por exceso que conlleva al sobrepeso u obesidad (35).

Para la evaluación del estado nutricional podemos utilizar el peso y la estatura de quien vaya a ser evaluado, estas dos variables son las consideradas de mayor aceptación internacional, ya que nos permiten conocer de manera rápida y sencilla el estado nutricional (36).

Ambas variables nos permiten calcular el índice de masa corporal (IMC), la cual es calculada con el peso (en kilogramos) dividido por la estatura (en metros) al cuadrado (37).

## Estado nutricional en estudiantes universitarios

Los niveles de malnutrición por exceso en la población universitaria son cada vez más elevados, lo que se puede afirmar tanto por las altas cifras de IMC, como por la gran cantidad de universitarios con elevada grasa corporal y circunferencia de cintura (38).

Si bien, también existe una gran cantidad de universitarios con estado nutricional de normalidad, la mayoría se encuentra en su límite superior.

En Chile, “La Encuesta Nacional de Salud del año 2010 incluyó 812 jóvenes de 15 a 24 años, donde se observó 10,9% de obesidad, 46% de fumadores actuales, 79,3% de sedentarismo y que sólo 13% cumplía con las recomendaciones de consumo de verduras y frutas del Ministerio de Salud” (39).

Cabe destacar, que la obesidad puede padecerla tanto hombres, como mujeres y de cualquier raza, sin embargo, las mujeres presentan índices más elevados (40).

“Como consecuencia de una dieta inadecuada y de una actividad física insuficiente, los niveles de obesidad han aumentado en forma alarmante en el mundo (8-12).

## MATERIAL Y MÉTODO

### Tipo de estudio

De acuerdo al diseño metodológico según el método de estudio es observacional (Piura, 2006). De acuerdo, al tiempo de ocurrencia de los hechos y registro de la información, el estudio es retrospectivo, por el período y secuencia del estudio es transversal. De acuerdo al propósito o nivel de conocimiento es de tipo descriptivo.

### Área y período de estudio

El estudio se llevó a cabo en el campus de la Universidad Internacional para el Desarrollo Sostenible (UNIDES) durante los meses de marzo y abril del 2019.

### Universo y muestra

La unidad de análisis está constituida por cada uno de los estudiantes de la carrera de medicina incluidos en el estudio. El universo lo constituye el total de estudiantes de la carrera de medicina, que según registro corresponde a 102 estudiantes y la muestra estuvo constituida por 72 estudiantes.

Debido a que el número de estudiantes fue limitado se decidió incluir en el estudio a todos los estudiantes disponibles, por lo que no se aplicó ningún procedimiento para determinación del tamaño muestra o selección muestral, por lo que corresponde a un muestreo no probabilístico por conveniencia.

## Criterios de selección

### Criterios de inclusión

- a) Estudiante activo
- b) Presente al momento de realizar el estudio
- c) Que aceptase participar de forma voluntaria Que la madre o cuidador acepte de forma voluntaria participar en el estudio

### Criterios de exclusión

- a) Que abandonase el estudio en cualquier momento
- b) Que no haya completado los procedimientos de forma satisfactoria o se cuenta con información incompleta

## Técnicas y procedimientos para recolectar la información

### Ficha de recolección de la información

Para la elaboración de la ficha se hizo una revisión de la literatura y se consultaron médicos con experiencia en el tema, se procedió a elaborar una ficha preliminar (piloto) y se validó con 5 pacientes. Una vez revisada y finalizada la ficha se procedió a la recolección de la información.

La ficha de recolección de la información está conformada por 4 grandes secciones, los cuales están diseñados en forma de ítems cerrados:

1. Datos Sociodemográficos de la madre y características generales del niño
2. Evaluación antropométrica y nutricional
3. Prácticas alimentarias
4. Otros hábitos

La ficha es basada en el modelo propuesto por la Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), 2016.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Tomado de <http://www.fao.org/economic/kapmodelES/en/>

## Fuente de información

Primaria: La información fue obtenida a partir de la entrevista directa a los estudiantes.

## Medidas antropométricas

Una vez aplicado el cuestionario se procedió a la medición del peso con el uso de una balanza gravimétrica de piso, previamente calibrada o bien una balanza horizontal de mesa según corresponda. La talla fue medida con un tallímetro milimetrado portátil. Para ambos procedimientos se siguió un manual de procedimientos estandarizados para este estudio, basado en las recomendaciones de la OMS para evaluación nutricional a través de medidas antropométricas.

## Técnicas de procesamiento y análisis de la información

### **Creación de base de datos**

La información obtenida a través de la aplicación del instrumento fue introducida en una base de datos utilizando el programa SPSS 22.0 versión para Windows (SPSS Inc 2013).

Con respecto a los datos antropométricos se creó una base de datos con el programa EPI-INFO (CDC – USA 2016), en la cual se introdujo la información del cuestionario y de la ficha de antropometría. Posteriormente la información de las medidas antropométricas fueron procesada con el programa Anthro Plus de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y se llevó a cabo la evaluación nutricional a través de Índice de Masa Corporal. Los datos obtenidos de la evaluación nutricional fueron introducidos en la base de datos de EPI-INFO, para análisis posterior de los datos.

### **Estadística descriptiva**

Las variables categóricas (conocidas como cualitativas): Se describen en términos

de frecuencias absolutas (número de casos observados) y frecuencias relativas (porcentajes). Los datos son mostrados en tablas de contingencia. Los datos son ilustrados usando gráficos de barra. Estos datos fueron analizados con el programa de SPSS.

### **Exploración de la asociación entre variables (cruce de variables)**

Para explorar la asociación entre dos variables categóricas se utilizó la prueba de Chi-Cuadrado ( $\chi^2$ ). Para explorara la asociación entre variables cualitativas y cuantitativas se usó la prueba de T de student o ANOVA entre variables cuantitativas se usó la prueba de correlación de Pearson.

Se considera que una asociación o diferencia es estadísticamente significativa, cuando el valor de p es  $<0.05$ . Las pruebas estadísticas para contraste de hipótesis se llevaron a cabo a través del programa SPSS 20.0. Se estimaron Odd Ratios (OR) y sus respectivos intervalos de confianza.

#### Consideraciones éticas

El estudio recibió el permiso para su realización de parte de las autoridades universitarias Se garantizó la privacidad y confidencialidad suprimiendo el nombre del estudiante utilizando un código para su identificación del expediente. La información obtenida fue única y exclusivamente para fines de investigación

#### Definición conceptual y operacionalización de variables:

##### 1. Conducta alimentaria:

###### - Definición conceptual:

Se puede definir conducta alimentaria como un acto frecuente que se relaciona con los hábitos alimentarios, la elección de alimentos y preparaciones con sus respectivos volúmenes, afectando directamente el estado nutricional de los individuos pertenecientes a diversos grupos etarios (42).

- Definición operacional:

La conducta alimentaria se obtuvo mediante la realización de una encuesta, considerando distintas preguntas enfocadas a esto.

## 2. Estado nutricional:

- Definición conceptual:

Estado en el que se encuentra un individuo en relación a su ingesta de nutrientes y las adaptaciones fisiológicas que éste presente (43).

- Definición operacional:

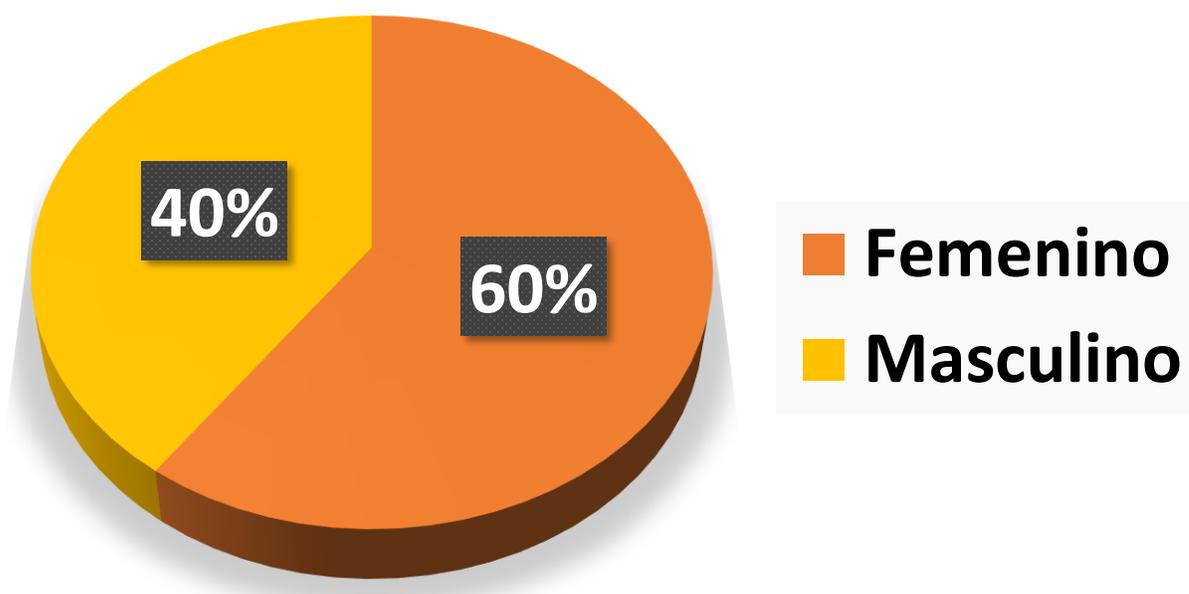
El estado nutricional de los encuestados se obtuvo a través de mediciones antropométricas de peso con una pesa digital marca seca y talla con tallimetro móvil para el cálculo de índice de masa corporal.

## ANÁLISIS DE RESULTADOS

En el presente estudio se entrevistaron 72 estudiantes de la carrera de medicina de UNIDES del campus de Managua.

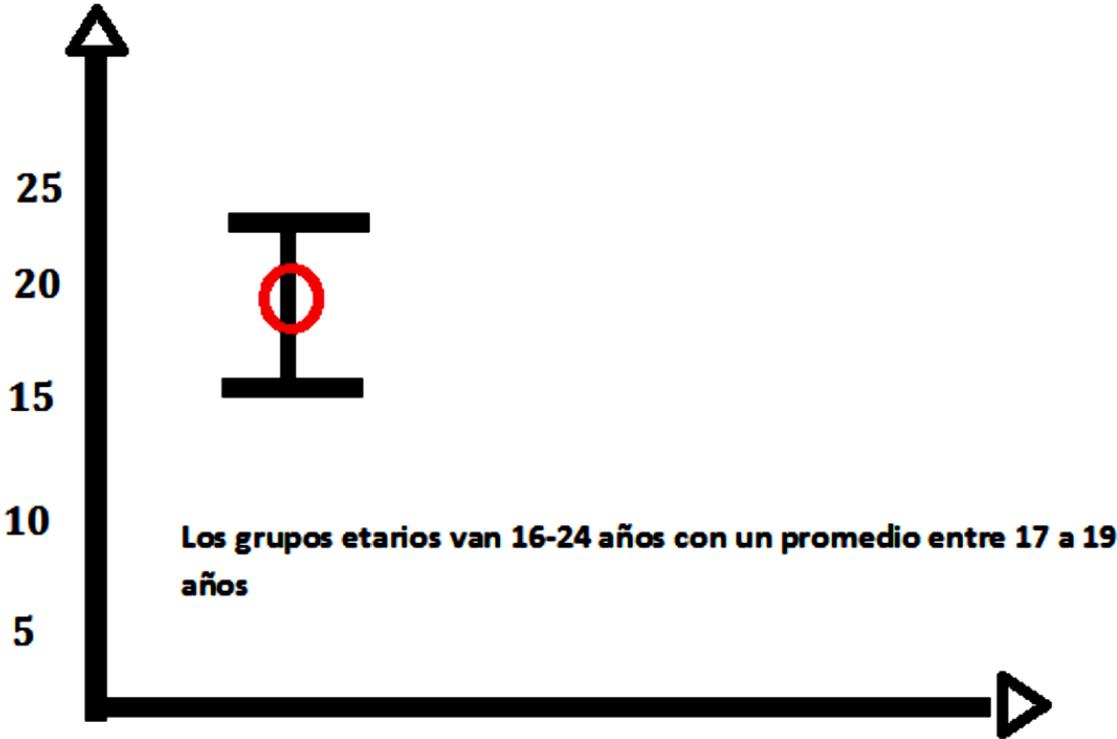
En cuanto a la distribución porcentual según sexo, se observó un predominio del sexo femenino con 60% (n=43) (ver gráfico 1). Esta distribución no sigue el patrón nacional de 52% para femenino vrs 48% para masculino. Esta distribución siguió un patrón binomial significativo (Chi cuadra  $p=0.001$ ).

Gráfico 1: Distribución porcentual (%) por sexo de los estudiantes incluidos en el estudio



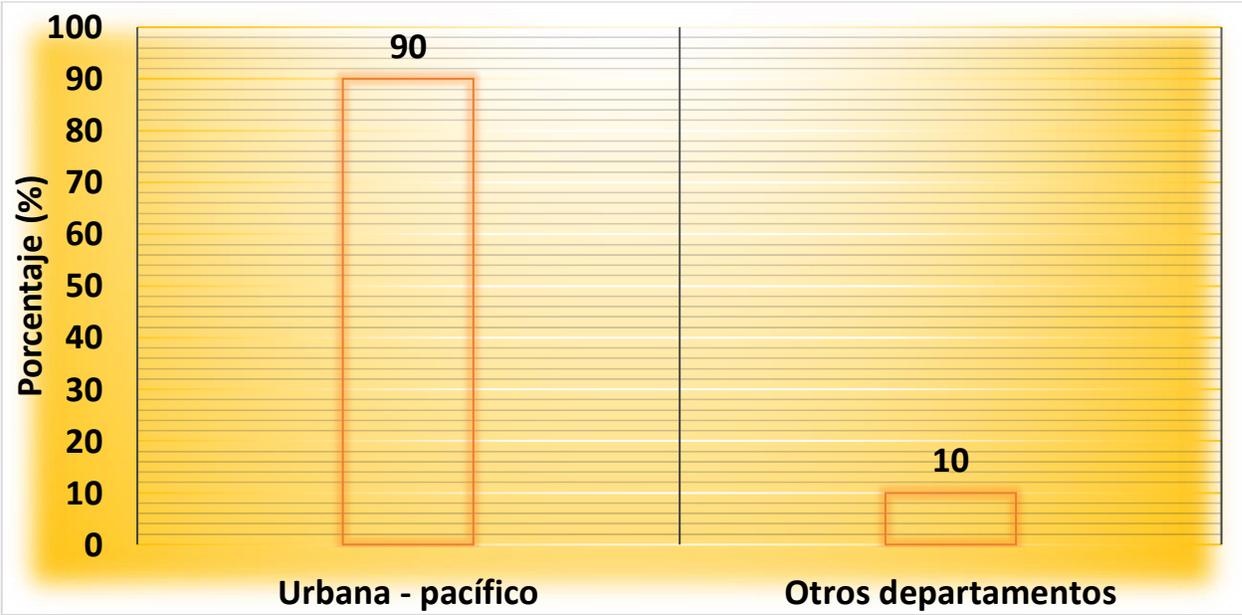
En cuanto a la distribución por edad, se observó una clara preponderancia por las edades más jóvenes. De forma general, el rango de edad varió de 16 a 24 años con un promedio que varió entre 17 a 19 años. Esta distribución sin embargo no fue significativa con una T de student y un valor de p de 0.564. (Ver gráfico 4)

Gráfico 2: Distribución por edad de los estudiantes incluidos en el estudio



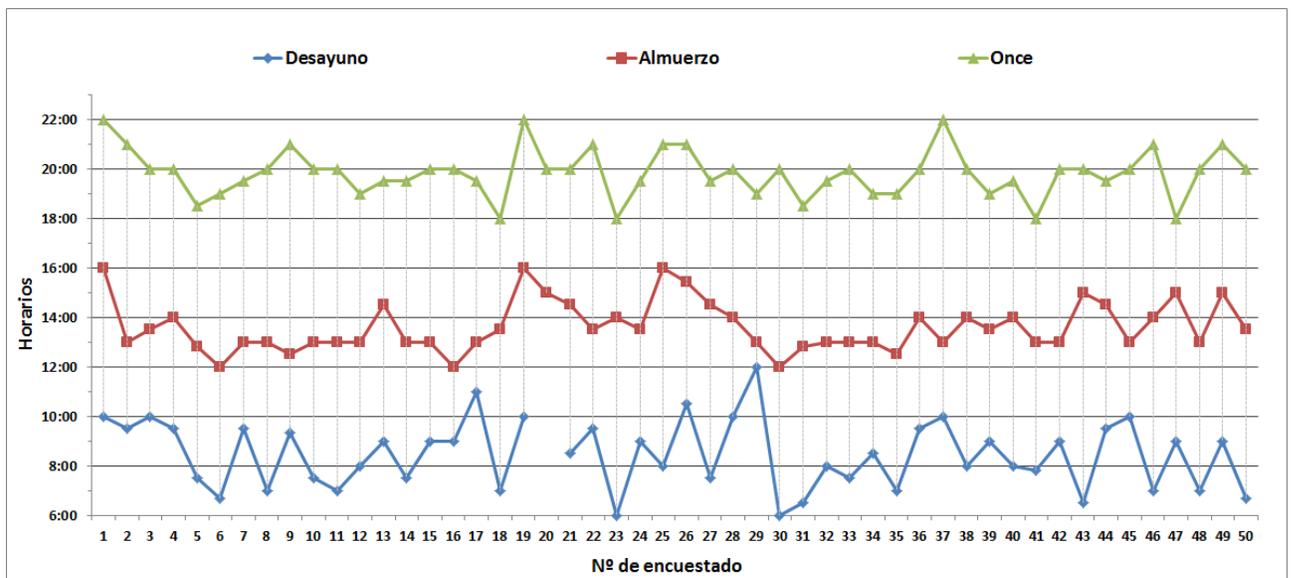
Fue importante observar que la composición de la muestra refleja las características del campus debido a que 9 de cada 10 estudiantes procedían de zonas urbanas del área del pacífico. Esta distribución fue significativa (Chi cuadrado  $p=0.002$ ) (Ver Gráfico 3).

Gráfico 3: Distribución porcentual (%) según procedencia de los estudiantes incluidos en el estudio



Se ve reflejado en un gráfico de líneas o de tendencias los horarios en que generalmente consumen las tres primeras comidas principales los estudiantes de la facultad de medicina. Se observa en el eje x el número total de encuestados y en el eje y el horario en que consumen cada una de las comidas, siendo la línea azul del desayuno, la roja del almuerzo y la verde de la merienda, evidenciando que ni uno de los 72 encuestados presenta una diferencia horaria óptima de entre 3 a 4 horas entre comidas. (ver gráfico 4)

**Gráfico 4:** Horario en que generalmente consumen las tres primeras comidas principales los estudiantes universitarios pertenecientes a la facultad de medicina



Fuente: Elaboración propia.

En el siguiente gráfico se describen los principales hábitos alimenticios en el hogar de los estudiantes incluidos en el estudio. Se observó la siguiente distribución de frecuencia:

- 60% desayuna
- 40% no desayuna
- 55% hace almuerzo y cena entre 5-7 pm

- 20% cena entre las 6 y 8 pm (1 de 5 estudiantes)
- 25% cena después de las 8 pm
- 48% predomina los alimentos alto sen carbohidratos
- 42% altos en grasas
- 10% comida balanceada

Gráfico 5: Principales hábitos alimenticios en el hogar de los estudiantes incluidos en el estudio

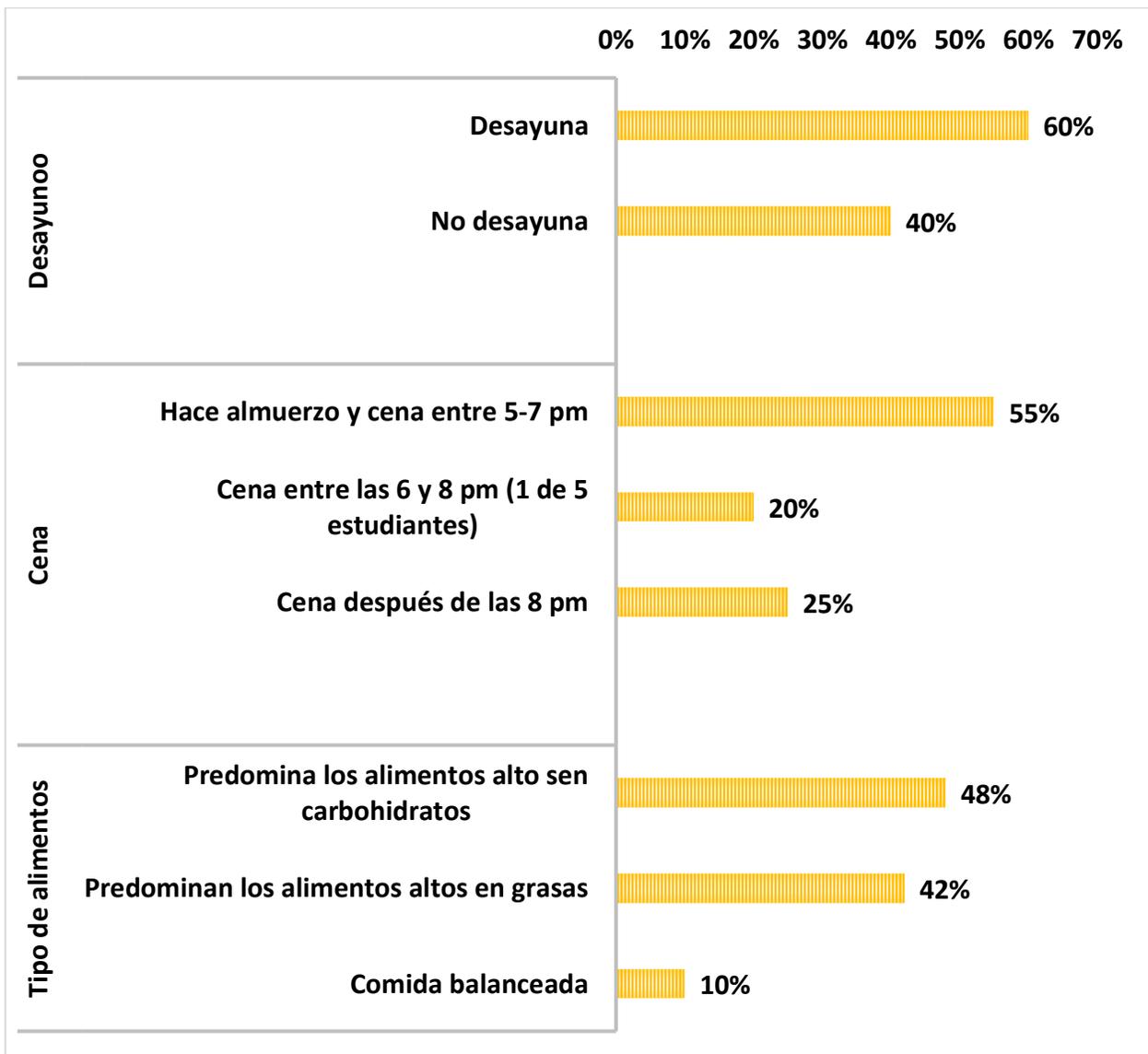


Tabla 1: Hábitos de consumo de alimentos procesados y comida rápida

- **Fritanga 3/semana promedio (1-6 veces/semana)**
- **Comida chatarra 5/semana promedio (2-7/semana )**
- **Procesada 2/semana promedio (0-3 semana)**

Tabla 2: Hábitos de consumo de alimentos en la universidad

#### **¿Alimentación en la universidad?**

- Los tipos de alimentos que consumen los estudiantes por lo general en la universidad son ricos en grasas, carbohidratos y bebidas azucaradas y la gran mayoría hace varios tiempos de meriendas lo que provoca múltiples glicemia provocando en el páncreas mayor esfuerzo y mayor

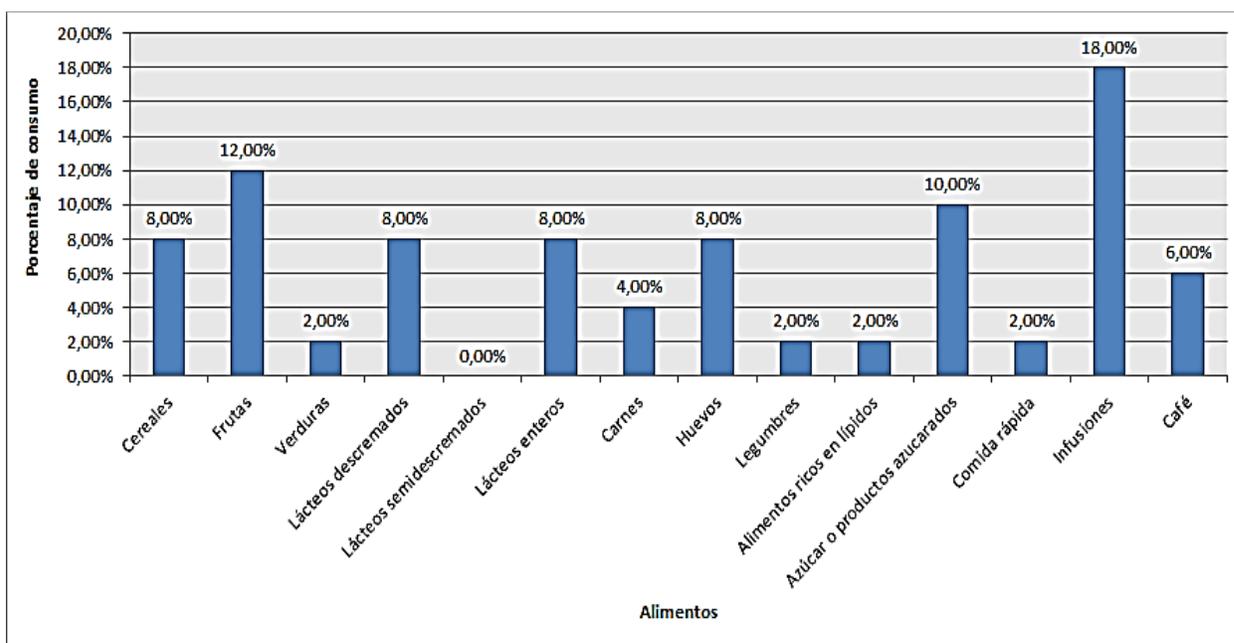
Tabla 3: Hábitos de consumo de alimentos en la universidad

#### **¿Alimentación en otros lugares?**

- Hacemos referencia a que ellos a lo largo del día consumen alimentos en establecimientos de comida rápida, buffet, consumo de alientos azucarados.
- La universidad no presta estos alimentos sin embargo los estudiantes los buscan

El consumo de azúcar o productos azucarados lideró como tipo de alimento más consumido entre el almuerzo y cena. Lo anterior, favorece el aumento en los niveles de obesidad en la población y a su vez, el riesgo cardiovascular. Además, favorece la aparición de caries dentales. Le siguió el consumo de frutas, las que entregan vitaminas, minerales y fibra, componentes relevantes en la nutrición de los estudiantes universitarios, previniendo la obesidad y contribuyendo a disminuir el riesgo cardiovascular.

**Gráfico 5: Alimentos más consumidos después de la once o entre la once y la cena en los estudiantes universitarios**



## DISCUSIÓN

A través de todo el ciclo vital, la población Nicaragüense se caracteriza por la mala calidad de la alimentación, presentando un insuficiente consumo de frutas, verduras, leguminosas, pescados y lácteos, además de un alto consumo de alimentos industrializados, los cuales poseen un excesivo aporte de calorías, grasas, azúcar y sal.

En los estudiantes universitarios, la alimentación que frecuentan consumir no cumple con el establecido en las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud, lo cual explica las cifras ascendentes de malnutrición por exceso en los mismos. (45)(46).

Según la Encuesta Nacional de Consumo Alimentario (ENCA) realizada por la OMS para toda Centro América, en la población entre 19 y 29 años, la mayoría presenta un consumo de desayuno diariamente, información que coincide con los resultados obtenidos (47).

En el artículo de investigación “Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Latino América” de Rinat Ratner G., Paulina Hernández J., Jorge Martel A. y Eduardo Atalah S., con respecto al almuerzo, merienda y cena, el artículo refiere que la mayoría de los encuestados consume almuerzo y merienda diariamente, y no consumen una cena o la consumen pocos días a la semana, al igual que el presente estudio.

En el artículo se observa una alta frecuencia de consumo de productos azucarados, lo que coincide con los alimentos más consumidos entre los tres primeros tiempos de comida (desayuno, almuerzo y once), además se observa un bajo consumo de frutas, verduras y lácteos; en relación con el bajo consumo de frutas, el presente estudio demuestra que entre los cuatro tiempos de comida principales, el consumo de frutas es elevado, a diferencia del artículo (48).

La última comida principal del día, la cena, la consumen una muy baja cantidad de estudiantes según una investigación realizada en la Universidad Autónoma de Nicaragua (UNAN Managua), publicado por Pablo Valdes-Badilla, Andrés Godoy,

Tomás Herrera-Valenzuela y Samuel Durán-Agüero, en la cual se incluyó a 212 estudiantes de la carrera de educación y 131 estudiantes de otras carreras, información coincidente a los resultados obtenidos en el presente estudio (40).

Según el estudio “Estilos de vida y estado nutricional de trabajadores de empresas públicas y privadas de dos regiones México” realizado por Rinat Ratner, Jimena Sabal, Paulina Hernández, Dangella Romero, Eduardo Atalah, la circunferencia de cintura arroja valores elevados, es decir, en hombres valores mayores a 94 cm y en mujeres valores mayores a 80 cm, lo que significa un riesgo cardiovascular moderado principalmente para diabetes mellitus tipo II. El presente estudio revela que la mayoría de los estudiantes no presenta riesgo cardiovascular, a diferencia del estudio anteriormente mencionado (50)(51)(52).

En relación al Índice de masa corporal, según el estudio de “Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile” realizado por Fernando Rodríguez R., Ximen Palma L., Ángela Romo B., Daniela Escobar B., Bárbara Aragón G., Luis Espinoza O., Norman McMillan L. y Jorge Gálvez C., refiere que la mayoría de los estudiantes incluidos poseen un estado nutricional normal, seguidos por los que poseen sobrepeso, convergiendo con los resultados obtenidos en el presente estudio (53).

Los resultados pueden no ser completamente representativos, puesto que los individuos encuestados son voluntariamente incluidos, por lo que puede existir una autoexclusión de aquellas personas con malnutrición por exceso y/o con malas conductas alimentarias. Lo anterior, debido a que los resultados reflejan que la mayoría de los estudiantes presentan un estado nutricional normal, divergiendo con la información entregada por la Encuesta Nacional de Salud 2010, y a pesar de que la mayoría posee conductas alimentarias inadecuadas.

Se necesitan estudios más representativos acerca de la conducta alimentaria y estado nutricional en estudiantes universitarios en Nicaragua, ya que es importante conocer los niveles de malnutrición por exceso en la totalidad de la población, para de esta forma orientar las políticas públicas en salud.

## CONCLUSIONES

- La conducta alimentaria influye negativamente en el estado nutricional de los estudiantes universitarios de la facultad de medicina.
- Los estudiantes presentan una inadecuada conducta alimentaria, lo anterior debido principalmente a los inadecuados horarios de alimentación y el elevado consumo de azúcar o productos azucarados entre las comidas principales y consumo de comidas grasas en la cena y con poco espacio entre la cena y momento del descanso.
- Con respecto al estado nutricional, una tercera parte de los estudiantes se encuentran en sobrepeso y obesidad, muy por encima de lo reportado en otros estudios nacionales.
- Lo anterior, permite afirmar que la conducta alimentaria de los individuos estudiados repercute considerablemente en su estado nutricional.
- A esta situación se le suma, la alta frecuencia de hábitos no saludables como el sedentarismo, consumo de alcohol y tabaco y las alteraciones del ciclo sueño-vigilia.

## RECOMENDACIONES

1. La Universidad debe diseñar e implementar estrategias que promuevan consumo de alimentos saludables con alta calidad nutricional.
2. Enfatizar la necesidad de discutir temas relacionados con los hábitos alimenticios y el estado nutricional de forma transversal en todas las asignaturas.
3. Promover jornadas educativas de alimentación sana y hábitos de vida saludable.
4. Certificar a la universidad como un ambiente libre de hábitos tóxicos como el consumo de cigarro y alcohol.
5. Se espera que el presente estudio sea un aporte principalmente a los profesionales del área de la salud para orientar correctamente los temas a tratar a la hora de realizar educación a la población y el grupo al cual enfocarse. También, se espera motivar a otros investigadores de esta misma área a estudiar el tema del estado nutricional influenciado por la conducta alimentaria en estudiantes universitarios para, de esta forma, complementar la información existente.

## BIBLIOGRAFÍA

- (1) Organización De Las Naciones Unidas Para La Alimentación Y La Agricultura. El estado mundial de la agricultura y la alimentación. [web] (Obtenido en mayo 2017). Disponible en [www. http://www.fao.org/docrep/018/i3301s/i3301s.pdf](http://www.fao.org/docrep/018/i3301s/i3301s.pdf)
- (2) Organización Mundial de la Salud. Malnutrición. [web] (Obtenido en mayo 2017). Disponible en [www. http://www.who.int/mediacentre/factsheets/malnutrition/es/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/malnutrition/es/)
- (3) Atalah S. Eduardo. Epidemiología de la obesidad en Chile. Rev. Med. Clin. Condes. 2017; 23(2): 117
- (4) Ratner R., Hernández P., Martel. J., Atalah Eduardo. Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios en 11 regiones de Chile. Rev. Med. Chile. 2012; 140 (12): 1571
- (5) Acosta C., Ibáñez E., León C., Colmenares C., Vega N., Díaz Y. Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación académica, Bogotá, D.C., 2007. Revista colombiana de enfermería. 2008; 3: 57
- (6) Real academia española. [web] (Obtenido en noviembre de 2017) Disponible en [www. http://dle.rae.es/?id=H1mR3XL](http://dle.rae.es/?id=H1mR3XL)
- (7) Orellana N. Educación superior y la pirámide: direcciones del desarrollo del sector no universitario en Argentina, Chile y Perú. Calidad en la educación. 2011; (34): 44-47
- (8) Servicio nacional de turismo. Análisis de las encuestas realizadas a las instituciones de educación superior que dictan carreras de turismo y afines. [web]. (Obtenido en junio 2017): Disponible en [www. https://www.sernatur.cl/wp-content/uploads/2015/09/Informe-Educaci%C3%B3n-Superior-FINAL.pdf](https://www.sernatur.cl/wp-content/uploads/2015/09/Informe-Educaci%C3%B3n-Superior-FINAL.pdf)

- (9) García de Fanelli A., Jacinto C. Equidad y educación superior en América Latina: el papel de las carreras terciarias y universitarias. *Revista Iberoamericana de Educación superior*. 2010; 1(1): 6
- (10) Segre F. Tendencias de la educación superior en el mundo y en América Latina y el Caribe. *Avaliação, Campinas; Sorocaba*. 2008. 13(2): 267-268
- (11) Chau C., Saravia J. Conductas de salud en estudiantes universitarios Limeños: Validación de CEVJU. *Rev Iberoamericana*. 2016; 41(1): 99
- (12) Gobierno de Chile. Cuenta Pública reforma educacional. [web]. Disponible en [www.http://www.gob.cl/cuenta-publica/2015/sectorial/2015\\_sectorial\\_ministerio-educacion.pdf](http://www.gob.cl/cuenta-publica/2015/sectorial/2015_sectorial_ministerio-educacion.pdf)
- (13) Educación 2020. La reforma educativa que Chile necesita [web] (Obtenido julio 2017). Disponible en [www.http://educacion2020.cl/sites/default/files/hdr\\_digital.pdf](http://educacion2020.cl/sites/default/files/hdr_digital.pdf)
- (14) Universidad de Chile. Gratuidad en la educación superior y su impacto en la equidad. [web] (obtenido en julio 2017) Disponible en [www.http://www.uchile.cl/noticias/118907/gratuidad-en-la-educacion-superior-y-su-impacto-en-la-equidad](http://www.uchile.cl/noticias/118907/gratuidad-en-la-educacion-superior-y-su-impacto-en-la-equidad)
- (15) U. Planner. 8 causas de la deserción estudiantil en la educación superior. [web] (obtenido en mayo 2017). Disponible en [www.https://www.u-planner.com/es/blog/8-causas-de-desercion-estudiantil-en-la-educacion-superior](https://www.u-planner.com/es/blog/8-causas-de-desercion-estudiantil-en-la-educacion-superior)
- (16) Ministerio de educación. Deserción en la educación superior en Chile. [web] (Obtenido en junio de 2017). Disponible en [www.http://portales.mineduc.cl/usuarios/bmineduc/doc/201209281737360.EVIDENCIASCEM9.pdf](http://portales.mineduc.cl/usuarios/bmineduc/doc/201209281737360.EVIDENCIASCEM9.pdf)
- (17) Organización de las naciones unidas para la Alimentación y la agricultura. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional. [web] (obtenido en septiembre 2017). Disponible en [www.http://www.fao.org/3/a-i6747s.pdf](http://www.fao.org/3/a-i6747s.pdf)
- (18) Troncoso C., Doepking C., Zuñiga C. Alimentación saludable en la formación

de estudiantes de carrera del área pedagógica. Rev chil nutr. 2013; 40(1): 45

(19) De Piero A., Bassett N., Rossi A., Sammán N. Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. Nutr Hosp. 2015; 31(4): 1830

(20) Ledo-Varela T., Luis Román D., González-Sagredo M., Izaola Jauregui O., Conde Vicente R., Aller de la Fuente R. Características nutricionales y estilos de vida en universitarios. Nutr Hosp. 2011; 26(4): 814

(21) Junta nacional de auxilio escolar y becas. Becas de alimentación para la educación superior. [web] (Obtenido en Septiembre 2017). Disponible en [www.junaeb.cl/beca-de-alimentacion-para-la-educacion-superior](http://www.junaeb.cl/beca-de-alimentacion-para-la-educacion-superior)

(22) Espinoza L., Rodríguez F., Gálvez J., MacMillan N. Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. Rev chil nutr. 2011; 38(4): 460-462

(23) Universidad de Chile. Concepciones de enseñanza y aprendizaje en docentes universitarios de alumnos de primer año. [web] (Obtenido en Junio 2017). Disponible en [www.repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/135437/Tesis%20Soledad%20Aravena%20Mg%20Psicolog%C3%ADa%20Educativa.pdf;sequence=1](http://www.repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/135437/Tesis%20Soledad%20Aravena%20Mg%20Psicolog%C3%ADa%20Educativa.pdf;sequence=1)

<http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/135437/Tesis%20Soledad%20Aravena%20Mg%20Psicolog%C3%ADa%20Educativa.pdf;sequence=1>

=1

(24) Ministerio de salud. Programa nacional de salud integral de adolescentes y jóvenes [web] (Obtenido en Septiembre 2017). Disponible en [www.web.minsal.cl/portal/url/item/d263acb5826c2826e04001016401271e.pdf](http://web.minsal.cl/portal/url/item/d263acb5826c2826e04001016401271e.pdf)

[http://web.minsal.cl/portal/url/item/d263acb5826c2826e04001016401271e.p df](http://web.minsal.cl/portal/url/item/d263acb5826c2826e04001016401271e.pdf)

(25) Troncoso C., Amaya J.P. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. Rev chil nutr. 2009; 36(4): 1090

(26) Saucedo-Molina T., Unikel Santoncini C. Conductas alimentarias de riesgo, interiorización de ideal estético de delgadez e índice de masa corporal en estudiantes hidalguenses de preparatoria y licenciatura de una institución privada. Salud Ment. 2010; 33(1): 12

(27) Troncoso C., Amaya J.P. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. Rev chil nutr. 2009; 36(4): 1090

(28) Pino J.L., Díaz C., López M.A. Construcción y validación de un cuestionario para medir conductas y hábitos alimentarios en usuarios de la atención primaria de salud. Rev Chil Nutr. 2011; 38(1): 41

(29) Espinoza L., Rodríguez F., Gálvez J., MacMillan N. Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. Rev chil nutr. 2011; 38(4): 458

(30) Espinoza O., Rodríguez F., Gálvez J., MacMillan N. Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. Rev Chil Nutr. 2011; 38(4): 458

(31) Ratner Rinat G., Hernández P., Martel J., Atalah E. Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. Rev med Chile. 2012; 140: 1574

(32) Anigstein Ma S. Alimentación de estudiantes de pregrado chilenos en el contexto de la modernidad alimentaria. Rev chil nutr. 2013; 40(3): 244- 246

(33) Organización de la naciones unidas para la alimentación y la agricultura. Nutrición y salud [web] (Obtenido en Septiembre 2017).

Disponible en [www. http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s04.pdf](http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s04.pdf)

(34) Becerra-Bulla F., Pinzón-Villate G., Vargas-Zárate M. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a la carrera de medicina. Bogotá 2010-2011. Rev fac med. 2012; 60(1): 4

(35) Ravasco P., Anderson H., Mardones F., Red de Malnutrición en Iberoamérica del programa de Ciencia y Tecnología para el Desarrollo.

Métodos de valoración del estado nutricional. Nutr Hosp. 2010; 25: 58

(36) Cossio-Bolaños M., Vidal-Espinoza R., Lagos- Luciano J., Gómez- Campos R. Perfil antropométrico en función del estado nutricional de niños con discapacidad intelectual. Rev chil pediatr. 2015; 86(1): 19

(37) Fondo de las naciones unidas para la infancia. Glosario de nutrición, un recurso para comunicadores. [web] (Obtenido en septiembre 2017).

Disponible en [www. https://www.unicef.org/lac/Nutrition\\_Glossary\\_ES.pdf](https://www.unicef.org/lac/Nutrition_Glossary_ES.pdf)

(38) Pi R., Vidal P. Brassesco R., Viola L., Aballay L. Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. *Nutr Hosp.* 2015; 31(4): 1755

(39) Ratner R., Hernández P., Martel J., Atalah E. Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios en 11 regiones de Chile. *Rev Med Chile.* 2012; 140(12): 1572-1573

(40) Ríos Ma. R. Estilo de vida y obesidad en estudiantes universitarios: una mirada con perspectiva de género. *Revista Semestral.* 2015; (número especial): 98

(41) Aránguiz H., García V., Rojas S., Salas C., Martínez R., MacMillan N. Estudio descriptivo, comparativo y correlacional del estado nutricional y condición cardiorrespiratoria en estudiantes universitarios de Chile. *Rev chil nutr.* 2010; 37(1):71

(42) Troncoso C., Amaya J.P. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Rev chil nutr.* 2009; 36(4): 1090-1091

(43) Alimentación y nutrición. Estado Nutricional [web] (Obtenido en Octubre 2017). Disponible en [www. http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content\\_detail&id=114](http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=114)

(44) Gobierno de La Rioja. Que es el riesgo cardiovascular. [web] (Obtenido en Noviembre de 2017) Disponible en [www. https://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/nefrologia/3600- que-es-el-riesgo-cardiovascular](https://www.riojasalud.es/ciudadanos/catalogo-multimedia/nefrologia/3600- que-es-el-riesgo-cardiovascular)

(45) Ratner R., Hernández P., Martel J., Atalah E. Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios en 11 regiones de Chile. *Rev Med*

Chile. 2012; 140: 1571

(46) Pi R., Vidal P., Brassesco B., Viola L., Abally L. Estado nutricional en estudiantes universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. *Nutr Hosp.* 2015; 31(4): 1573

(47) Ministerio de salud. Encuesta Nacional de Consumo Alimentario. [web] (Obtenido en Noviembre 2017). Disponible en [www.  
http://web.minsal.cl/sites/default/files/ENCA-INFORME\\_FINAL.pdf](http://web.minsal.cl/sites/default/files/ENCA-INFORME_FINAL.pdf)

(48) Ratner R., Hernández P., Martel J., Atalah E. Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios en 11 regiones de Chile. *Rev Med Chile.* 2012; 140: 1573-1578

(49) Valdes-Badilla P., Godoy-Cumillaf A., Herrera-Valenzuela T., Durán- Agüero S. Comparación en hábitos alimentarios y condición física entre estudiantes de educación física y otras carreras universitarias. *Nutr Hosp.* 2015; 32(2): 829-836

(50) Ratner R., Sabal J., Hernandez P., Romero D., Atalah E. Estilos de vida y estado nutricional de trabajadores de empresas públicas y privadas de dos regiones de Chile. *Rev Med Chile.* 2008; 136: 1409

(51) Ministerio de Salud. Programa de Salud cardiovascular. [web] (Obtenido en noviembre 2017). Disponible en [www.  
http://www.capacitacionesonline.com/blog/wp-content/uploads/2017/09/Programa-de-salud-cardiovascular.-M](http://www.capacitacionesonline.com/blog/wp-content/uploads/2017/09/Programa-de-salud-cardiovascular.-M)

(52) Ministerio de Salud. Guía clínica examen medicina preventiva. [web] (Obtenido en noviembre 2017) Disponible en [www.  
http://web.minsal.cl/portal/url/item/73b3fce9826410bae04001011f017f7b.pdf](http://web.minsal.cl/portal/url/item/73b3fce9826410bae04001011f017f7b.pdf)

(53) Rodríguez F., Palma X., Romo Á., Escobar D., Aragú B., Espinoza L., MacMillan N. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. *Nutr Hosp.* 2013; 23(2): 451

## ANEXOS

### 1.- Instrumento de recolección de datos

#### **Encuesta**

##### **Buenos días:**

El proyecto de estudio tiene como objetivo analizar la conducta alimentaria y el estado nutricional en los estudiantes de UNIDES

Cabe destacar que es de gran importancia su participación en el presente proyecto, ya que gracias a ella se obtendrán datos representativos y reales acerca del tema en estudio. Debido a ello, le solicitamos responder algunas preguntas para las que se le asignará el tiempo que estime conveniente. Sus respuestas, serán incluidas en el proyecto de tesis, sin embargo, su identidad no será revelada.

Solicitamos responder la encuesta con total sinceridad, además cabe destacar, que no existen respuestas correctas o incorrectas.

Por último, le recomendamos aclarar con los investigadores cualquier duda con respecto a las instrucciones de cada pregunta incluida en la encuesta.

Muchas gracias por su colaboración.

## Instrucciones

Para el desarrollo de la presente encuesta, utilice lápiz pasta de color oscuro (azul o negro), el cual se le facilitará. Para llevarlo a cabo de la mejor manera posible, responda con total sinceridad pensando en la realidad que vive día a día.

Debe tener en cuenta además, que no existen respuestas correctas o incorrectas, simplemente se verá reflejado su estilo de vida y conducta alimentaria.

### Preguntas:

¿Cuál es su primera comida del día y en qué consiste? (Si su respuesta es “desayuno”, dirigirse a la pregunta n°2)

---

---

---

\_\_\_\_\_ (Responder en espacio asignado)

### ¿Toma desayuno?

- Siempre (los 7 días de la semana)
- Casi siempre (4 a 5 días a la semana)
- A veces (1 a 3 días a la semana)
- Nunca

\*EN CASO DE RESPONDER LA ALTERNATIVA “NUNCA”, DIRIGIRSE A LA PREGUNTA Nº 5

**2. ¿A qué hora desayuna generalmente?**

\_\_\_\_\_ (Horario en números. Ejemplo: 09:00 hrs.)

¿Incluye alguno de estos alimentos en su desayuno? ¿Cuáles?

- Lácteo (Leche, yogurt, quesillo, queso o algún otro alimento a base de leche)
- Fruta
- Cereal (Pan, avena, granola, galletas de agua, soda o salvado)
- Agua
- Té
- Café
- Otros ¿Cuáles? \_\_\_\_\_ (Responder en espacio asignado).

¿Usted almuerza?

- Siempre (los 7 días de la semana)
- Casi siempre (4 a 5 días a la semana)
- A veces (1 a 3 días a la semana)
- Nunca

\*EN CASO DE RESPONDER LA ALTERNATIVA “NUNCA”, DIRIGIRSE A LA PREGUNTA Nº 7

**3. ¿A qué hora almuerza generalmente?**

\_\_\_\_\_ (Horario en números. Ejemplo: 14:00 hrs.)

¿Consume algún otro alimento entre el desayuno y el almuerzo?

- Sí
- No
- A veces

8.-¿Qué tipo de alimentos consume generalmente entre el desayuno y el almuerzo?

- Cereal (Pan, avena, granola, galletas de agua, soda o salvado)
- Frutas
- Verduras
- Lácteos descremados
- Lácteos semidescremados
- Lácteos enteros
- Carnes
- Huevos
- Legumbres (Lentejas, porotos, garbanzos, arvejas, habas)

- Alimentos ricos en lípidos (Palta, frutos secos, aceitunas)
- Azúcar o productos azucarados (Galletas, chocolates, pasteles, etc)
- Comida rápida (Alimentos comprados en locales de comida rápida: completos, pizza, papas fritas, hamburguesas, empanadas, etc)
- Infusiones (Agua de hierbas, té)
- Café

\*EN CASO DE RESPONDER LA ALTERNATIVA “NUNCA”, DIRIGIRSE A LA PREGUNTA N° 11

**9. ¿A qué hora toma once generalmente?**

\_\_\_\_\_ (Horario en números. Ejemplo: 18:00 hrs.)

¿Consume algún otro alimento entre el almuerzo y la once?

- Sí
- No
- A veces

¿Qué tipo de alimentos consume generalmente entre el almuerzo y la cena?

- Cereal (Pan, avena, granola, galletas de agua, soda o salvado)
- Frutas
- Verduras
- Lácteos descremados
- Lácteos semidescremados
- Lácteos enteros
- Carnes
- Huevos
- Legumbres (Lentejas, porotos, garbanzos, arvejas, habas)
- Alimentos ricos en lípidos (Palta, frutos secos, aceitunas)
- Azúcar o productos azucarados (Galletas, chocolates, pasteles, etc)
- Comida rápida (Alimentos comprados en locales de comida rápida: completos, pizza, papas fritas, hamburguesas, empanadas, etc)
- Infusiones (Agua de hierbas, té)

- Café

¿Usted cena?

- Siempre (los 7 días de la semana)
- Casi siempre (4 a 5 días a la semana)
- A veces (1 a 3 días a la semana)
- Nunca

\*EN CASO DE RESPONDER LA ALTERNATIVA “NUNCA”, DIRIGIRSE A LA PREGUNTA N° 15

**10. ¿A qué hora cena generalmente?**

\_\_\_\_\_ (Horario en números. Ejemplo: 21:00 hrs.)

¿Qué tipo de alimentos consume generalmente posterior la cena?

- Cereal (Pan, avena, granola, galletas de agua, soda o salvado)
- Frutas
- Verduras

- Lácteos descremados
- Lácteos semidescremados
- Lácteos enteros
- Carnes
- Huevos
- Legumbres (Lentejas, porotos, garbanzos, arvejas, habas)
- Alimentos ricos en lípidos (Palta, frutos secos, aceitunas)
- Azúcar o productos azucarados (Galletas, chocolates, pasteles, etc)
- Comida rápida (Alimentos comprados en locales de comida rápida: completos, pizza, papas fritas, hamburguesas, empanadas, etc)
- Infusiones (Agua de hierbas, té)
- Café

¿Consume algún alimento durante la noche?

- Sí
- No
- A veces

¿A qué hora? \_\_\_\_\_

**11. ¿Presenta alguna enfermedad crónica? Si su respuesta es sí ¿Cuál?**

\_\_\_\_\_ (Responder en espacio asignado)

