

TIAF rene garcía 19 02 2018

René Aarón García Cedeño



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI  
Facultad de Ciencias Médicas  
Carrera de medicina

ELABORACION DE PROYECTO

**Los malos hábitos alimenticios de los estudiantes de la carrera de medicina de la ULEAM, en los jóvenes estudiantes de 3er semestre.**

Autor: René Aarón García Cedeño

Tutor: DR. Carlos Garcia Escovar

Manta, 2018

Dr. Carlos Garcia Escovar, profesor titular de la catedra de METOLOGIA DE LA INVESTIGACION DE LA CARRERA DE MEDICINA DE LA ULEAM

INFORMA

Que RENÉ AARÓN GARCÍA CEDEÑO quien cursa el 4to nivel de la carrera de medicina ha realizado bajo su dirección el trabajo “Los malos hábitos alimenticios de los estudiantes de la carrera de medicina de la ULEAM, en los jóvenes estudiantes de 3er semestre.” Es un trabajo original, rigurosamente realizado y es apto para ser presentado públicamente con el fin de obtener la aprobación de la materia.

Para que así conste y surta los efectos oportunos entrego este documento mediante archivo PDF en la plataforma MEDULEAM dirigida por usted mi tutor, Dr. Carlos Garcia Escovar el 19 de febrero de 2018.

*“La conducta alimenticia, obedece más a la influencia de los hábitos y las costumbres que a la del razonamiento o a la de los instintos”.*

*Héctor Bourge (1990)*

## RESUMEN

La investigación estará enmarcada dentro del paradigma positivista, siendo una investigación de naturaleza cuantitativa; el método utilizado, es proyecto factible, debido a que permite la investigación, elaboración y desarrollo de una propuesta, siendo de la misma de carácter descriptiva. Utilizando como técnica de recolección de datos la encuesta, y el cuestionario como instrumento. La población del tercer semestre de medicina está conformada por 50 estudiantes aproximadamente.

Se diseñó y aplicó un cuestionario estructurado en dos partes: la primera parte constó de 6 preguntas que incluyó los datos sociodemográficos y hábitos alimentarios generales; la segunda parte constó de 4 preguntas y recolectó la frecuencia de consumo de varios alimentos. Se realizó el análisis descriptivo, bivariado y multivariado correspondiente. Resultados: Las preguntas omitieron principalmente el desayuno. Asimismo, tomar desayuno fue un factor protector del consumo de comidas rápidas y gaseosas.

## SUMARY

The research will be framed within the positivist paradigm, being a research of a quantitative nature; the method used is feasible, which allows the investigation, elaboration and development of a proposal, being of a descriptive nature. Using the survey as a data collection tool and the questionnaire as an instrument. The population of the third semester of medicine is made up of approximately 50 students.

A structured questionnaire was designed and applied in two parts: the first part consisted of 6 questions that include sociodemographic data and general dietary habits; the second part consisted of 4 questions and collected the frequency of consumption of several foods. The corresponding descriptive, bivariate and multivariate analysis was performed. Results: Both groups omitted breakfast mainly. Also, breakfast was a protective factor for the consumption of fast foods and sodas.

## INDICE

CAPITULO I.....	6
1. Plantear el problema.....	6
2. Enunciar el problema.....	6
3. Preguntas de Investigación .....	6
4. Justificación.....	6
5. Objetivos de la Investigación .....	7
5.1. Objetivo General .....	7
5.2. Objetivos Específicos .....	7
6. Viabilidad de la Investigación .....	7
CAPITULO II.....	8
1. MARCO TEORICO CONCEPTUAL.....	8
CAPITULO III.....	11
1. METODOLOGIA .....	11
1.1. Diseño general del estudio .....	11
1.2. Técnica de recolección de datos .....	11
1.2.1 Acopio y procesamiento de la información .....	11
1.2.2 Revisión de fuentes secundarias.....	11
1.2.3 Cuestionario .....	11
1.2.4 Entrevistas.....	12
1.3. Técnica de análisis de los datos.....	12
1.3.1 Validez interna:.....	12
1.3.2 Validez externa:.....	12
CAPITULO IV .....	13
1. CONTEXTO.....	13
CAPÍTULO V .....	14
1. RESULTADOS .....	14
2. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS .....	19
3. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	20
ANEXOS.....	21
1. CUESTIONARIO .....	21
BIBLIOGRAFIA.....	23

## CAPITULO I

### 1. Plantear el problema

Saber cuáles son los factores más influyentes en el mal hábito alimenticio de los estudiantes de la carrera de medicina de la ULEAM

### 2. Enunciar el problema

Los diferentes factores que intervienen en la problemática son tales como el escaso conocimiento de las dietas alimenticia, el vivir lejos de la universidad pueda dificultar la comida de casa, la comida de los bares que tan saludables son, el horario de los estudiantes que tan conveniente son para comer a buena hora, el conocimiento de los alimentos saludables entre otros.

### 3. Preguntas de Investigación

- ¿Será la distribución de horarios de los diferentes paralelos sea un factor de peso?
- ¿Probablemente el escaso conocimiento por parte de los estudiantes de la carrera de medicina de la ULEAM de los alimentos buenos y malos en relación con la buena alimentación saludable sea otro de los factores?
- ¿Podría influir el conocer materias que estén relacionadas con la dieta?

### 4. Justificación

Este análisis ayudará a conocer sobre los buenos hábitos alimenticios a los personas que están sin conocimiento alguno sobre las dietas, la determinación de los factores principales serán punto clave, ya que gracias al conocimiento de estos factores y el conocimiento de las posibles patologías que se puedan adquirir, pueda la comunidad intervenida poder prevenir las enfermedades crónica no transmisibles.

## 5. Objetivos de la Investigación

### 5.1. Objetivo General

Determinar cuáles son los factores que más influyen en el mal hábito alimenticio de los estudiantes de la carrera de medicina de la ULEAM, para de esta manera puedan los estudiantes cambiar su forma de alimentación y tengan un mejor estilo de vida saludable.

### 5.2. Objetivos Específicos

-Describir posibles causas que influyan en el mal hábito alimenticio que se enfrentan los estudiantes.

-Analizar la forma de alimentación de los estudiantes.

## 6. Viabilidad de la Investigación

Los análisis de los diferentes factores que influyen en el problema planteado se llevaran a cabo mediante encuestas, debido a que los bajos recursos económicos que se posee no permite que se hagan estudios más sofisticados como es el de hacer pruebas de campo tales como un perfil lipídico, este problema más se basara en la comunicación con las personas intervenidas, para de esta manera ver cuáles son los factores que más tienen prevalencia. Entonces por medio de encuestas en donde las preguntas se basaran básicamente en el enunciado del problema, haciéndola de la manera más sencilla para que estas puedan ser entendidas por las personas intervenidas y así obtener buenos resultados. No se sale de los planes el entrevistar profesionales de la salud que puedan acotar con sus conocimientos y opiniones con respecto al tema tratado.

## CAPITULO II

### 1. MARCO TEORICO CONCEPTUAL

Los hábitos alimentarios inadecuados son un importante factor de riesgo para el desarrollo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT) como obesidad, enfermedad coronaria, cáncer, diabetes, entre otras. Actualmente, la prevalencia de estas enfermedades está aumentando de manera alarmante a nivel mundial, de manera que anualmente las ENT causan 30 millones de muertes, 75% de las cuales se producen en países de ingresos bajos y medios.

Los hábitos alimentarios se suelen adquirir tempranamente durante el desarrollo de la persona, influenciados por el aprendizaje de la persona en su contexto familiar, social y cultural. Sin embargo, algunas situaciones estresantes como el ingreso a la universidad generan una serie de cambios desfavorables en los estilos de vida, incluyendo la alimentación. Por ello, implementar estrategias que prevengan tempranamente la adquisición o el reforzamiento de hábitos alimentarios inadecuados puede tener efectos significativos en la salud a corto y largo plazo. Sin embargo, lamentablemente la tendencia entre los estudiantes universitarios es la irregularidad en el consumo de comidas, y el consumo excesivo de comidas rápidas.

Para mantener un cuerpo sano es indispensable consumir alimentos ricos en nutrientes, el ingerir por lo menos tres comidas al día, favorece a un régimen alimenticio adecuado. Ahora bien, la cantidad de comida no equivale a ingesta 39 balaceada, por el contrario la calidad es la clave de la alimentación y para conseguir este objetivo es preciso conocer los componentes de los alimentos y en que porciones se deben consumir (Instituto Nacional de Nutrición, 1999).

Una alimentación sana es aquella que incluye todos los grupos de alimentos y que los combina de forma adecuada para conseguir los mejores cócteles nutritivos. Además, es importante por lo menos degustar la cantidad de porciones diarias como se mencionó, ya que el organismo precisa la ingesta de alimentos cada tres horas aproximadamente, y así obtener la energía necesaria para llevar a cabo sus funciones fisiológicas e intelectuales. También es conveniente saber cómo debe ser cada una de esas comidas (INN, ob.cit).



Según la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la alimentación (SEDCA) (2009) existen 6 alimentos que debemos consumir equilibrada y diariamente:

- Carbohidratos: Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental
- Fibra: Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.
- Vitaminas: Regulan el proceso químico del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.
- Grasas: Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor corporal.
- Proteínas: Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.
- Minerales: Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.

### **Alimentos que Favorecen los Procesos de Concentración, Memoria y Rendimiento.**

Aquellos alimentos o nutrientes que pueden favorecer la concentración, la memoria y el rendimiento de los estudiantes son los siguientes:

- Zumos naturales y las infusiones
- Frutos secos
- Cereales
- Frutas
- Verduras
- Lácteos (leche, queso)
- Pescado

**Aquellos alimentos que perjudican a la hora de adquirir hábitos para estudiar pueden ser:**

- Bollería
- Grasas

- Golosinas
- Bebidas con cafeína

La Universidad de Leeds (2011) dirigió una investigación donde se demuestra que una buena alimentación repercute en nuestra agilidad mental. Han demostrado que la dieta rica en grasas causa desórdenes neuronales. Es por ello que los investigadores insisten en una adecuada alimentación ya que el cerebro es muy demandante y los malos hábitos alimenticios pueden afectar la salud y traer problemas posteriores, resaltan que alimentarse de forma equilibrada no es solo necesario para estar en forma y saludable sino para contribuir con el intelecto.

La salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la OMS (2001), definiéndola como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos.

La OMS (ob. cit), manifiesta que el estrés es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

Según la Facultad de Ciencias de la UNED, alimentación “es el acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos. Es un proceso consciente y voluntario. La calidad de la alimentación depende principalmente de factores económicos y cultura.

## CAPITULO III

### 1. METODOLOGIA

#### 1.1. Diseño general del estudio

Diseño y lugar de estudio, se realizó un estudio de tipo transversal analítico durante los meses de enero y febrero del año 2018 en los estudiantes de tercer semestre de la Facultad de Medicina de la ULEAM.

#### 1.2. Técnica de recolección de datos

Las técnicas de recolección de datos son las distintas formas maneras de obtener información, y los instrumentos están representados para los medios materiales que se utilizan para recogerlas y almacenarlas. Y en este caso el instrumento que se utilizó fue el cuestionario definido por Hurtado (2000) como “un instrumento que agrupa una serie de preguntas relativas a un evento, situación o temática particular, sobre el cual el investigador desea obtener información”

##### 1.2.1 Acopio y procesamiento de la información

La recopilación se realizó en la facultad de medicina a los estudiantes de 3er semestre, el cual también soy participe del proyecto, es de mi autoría decir que la problemática encontrada es vivida a diario por experiencia propia.

##### 1.2.2 Revisión de fuentes secundarias

Esta recopilación de información se la realiza de las bibliotecas de la ULEAM, plataformas virtuales de internet, vivencias con las personas entrevistadas.

##### 1.2.3 Cuestionario

De mi autoría presenté un cuestionario autoaplicado que estuvo estructurado en 10 preguntas. La encuesta incluyo principalmente los hábitos alimentarios generales (número de comidas consumidas al día, frecuencia de desayuno, almuerzo y cena, y lugar donde suelen consumir sus alimentos). Además las preguntas en la encuesta reconocieron también del consumo de cada tipo de alimentos (grasas, comidas rápidas, frutas, verduras, carnes,).

La encuesta fue elaborada en base a cuestionarios de hábitos alimentarios. Debido a que los cuestionarios relacionados a Hábitos Alimentarios suelen ser complejos por la gran cantidad de preguntas, se resumió los principales ítems de acuerdo a los objetivos, siendo así una medición parcial de los hábitos alimentarios de los estudiantes.

El cuestionario fue realizado en la plataforma de google drive, dentro de las aplicaciones del mismo se creó el formulario y así crear un enlace para compartirlo por diferentes redes sociales a los compañeros de estudiantes de 3er semestre para su efectiva ejecución y hallazgo de los resultados

#### 1.2.4 Entrevistas

El instrumento fue validado por expertos: una nutricionista licenciada en el área de nutrición EDDUIN RIVAS MACIAS y un tutor guía en metodología de la investigación el DR. CARLOS GARCIA ESCOVAR. Se realizaron las respectivas correcciones teniendo en cuenta el objetivo del estudio, explicitando las dimensiones e indicadores que mide cada variable, de esta manera evaluando la suficiencia y pertinencia del ítem. Finalmente, se hizo el diseño del cuestionario teniendo en cuenta los objetivos del estudio. Cabe resaltar que todo este proceso se realizó en conjunto con los jueces expertos durante todo el semestre en el que se asistió a las clases.

### 1.3. Técnica de análisis de los datos

#### 1.3.1 Validez interna:

Es de mi autoría decir que es totalmente experiencial esta investigación ya que como autor y del desarrollo también soy víctima de la problemática tratada, lo cual hace más clara el entendimiento de los factores externos frente a la alimentación un estudiante de medicina de 3er semestre de la facultad de medicina de la ULEAM

#### 1.3.2 Validez externa:

Mi tutor guía el DR. CARLOS GARCIA ESCOVAR fue instructor de los procedimientos teóricos tanto digitales como experimentales durante todo el proceso de desarrollo de este proyecto.

## CAPITULO IV

### 1. CONTEXTO

Los estudiantes universitarios se encuentran en un periodo crítico para el desarrollo de estilo de vida que tiene mucha importancia en su futura salud, ya que la influencia en el comportamiento alimentario de los compañeros, el consumo de alcohol, la situación económica y la habilidad para cocinar hacen que cambien sus hábitos de alimentación.

La dieta de la población universitaria estudiada es de baja calidad con una adherencia a la dieta mediterránea intermedia-baja, necesitando “cambios hacia el patrón alimentario más saludable” alrededor del 70% de los encuestados. Se caracteriza por el alto consumo de carbohidratos y exceso de grasas saturadas y una baja ingesta de frutas y verduras. Como aspecto positivo destaco que la alta proporción de estudiantes que se alimentan mal es por causa de la presión que ejerce la universidad hacia ellos.

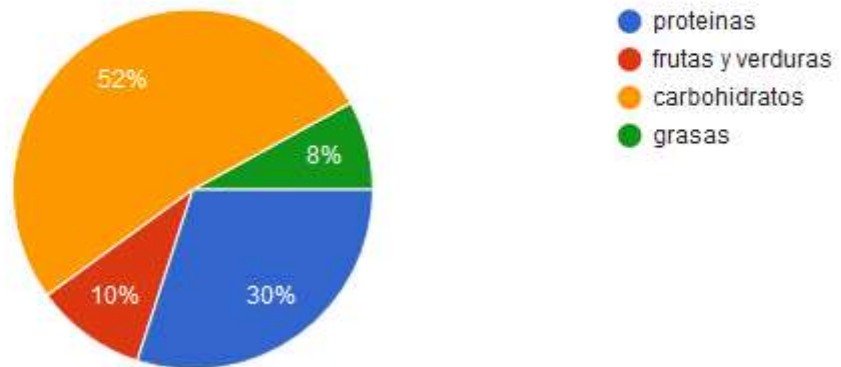
Al estudiar la investigación, se evidencia que los universitarios poseen una inclinación hacia las comidas de bajo valor nutritivo, lo cual exponen a los estudiantes a ser más vulnerables a las enfermedades que estas comidas pueden acarrear, considerando la importancia de que se haga una toma de decisiones en cuanto el estilo de vida alimenticio, para consolidar hábitos idóneos ante la futura práctica profesional, la cual es el foco de la presente investigación.

## CAPÍTULO V

### 1. RESULTADOS

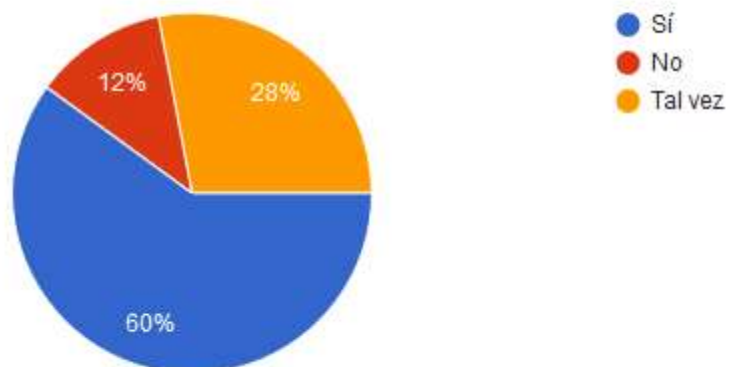
¿que sueles incluir con mayor frecuencia en tu dieta diaria ?

50 respuestas



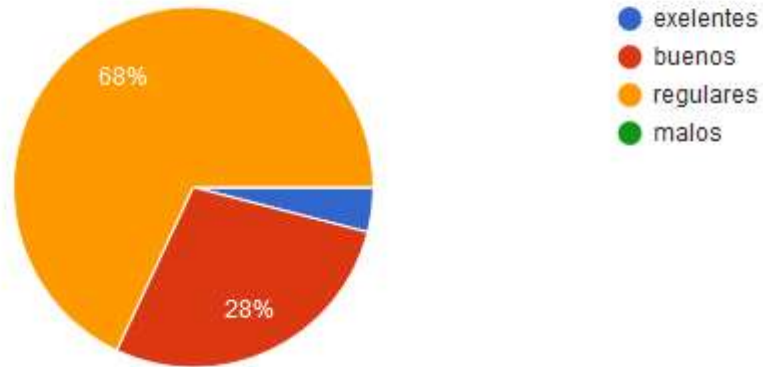
¿sueles comer comida chatarra ?

50 respuestas



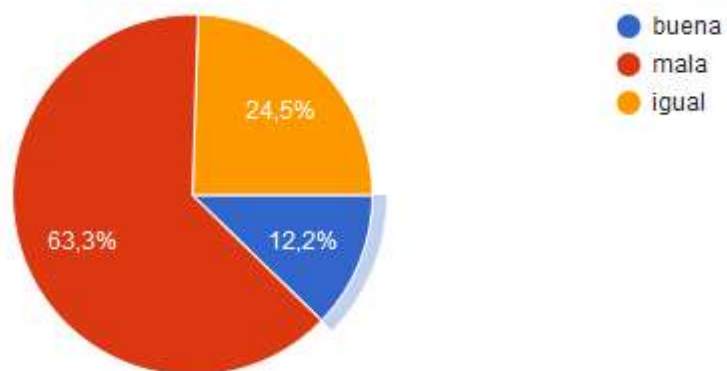
## ¿como evaluarías tus hábitos alimentarios ?

50 respuestas



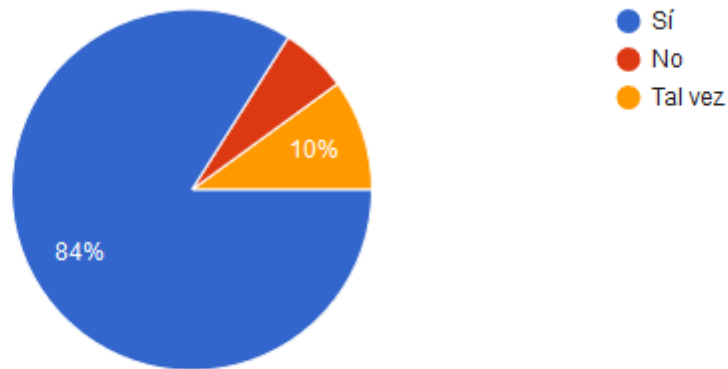
## ¿de que manera ha cambiado su alimentación desde que ingresó a la universidad?

49 respuestas



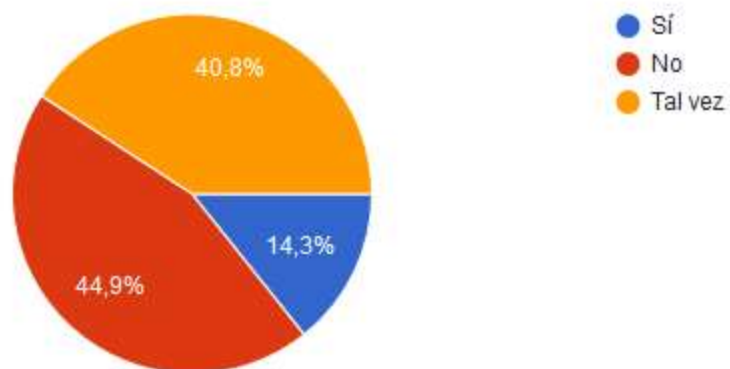
¿conoce usted sobre el desarrollo de enfermedades por los malos hábitos alimenticios ?

50 respuestas



¿cree usted que la alimentación en los bares universitarios es buena ?

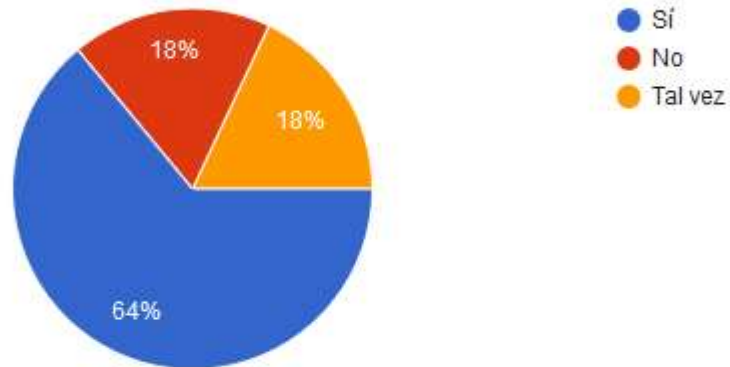
49 respuestas





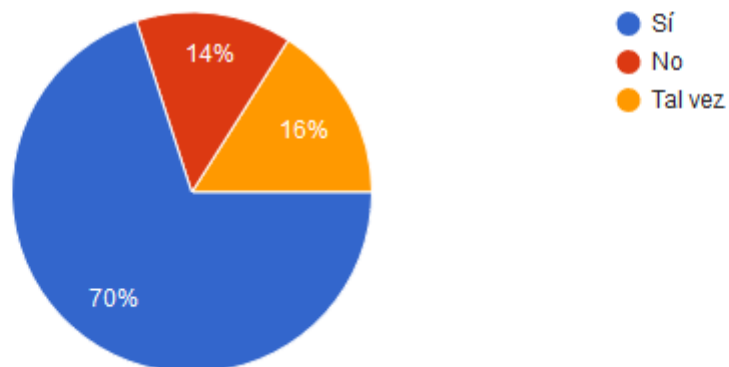
¿cree usted que comer mucho o poco tiene que ver con sus rasgos emocinales?

50 respuestas



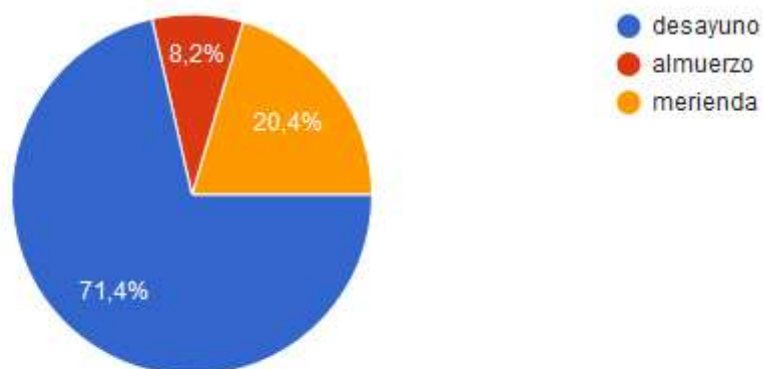
¿cree usted que el estudio influye en los horarios adecuados de comida ?

50 respuestas



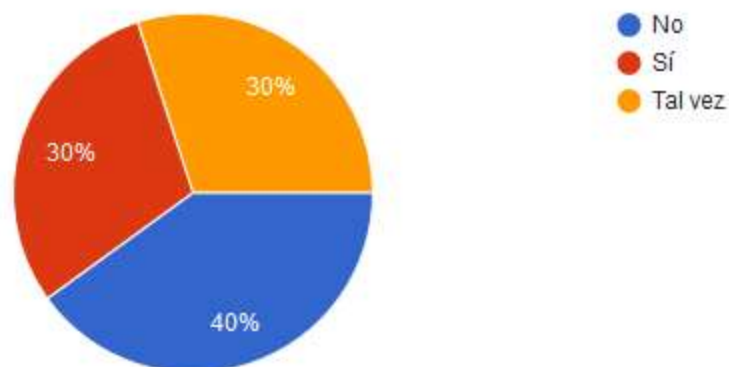
## ¿cual de sus 3 comidas al dia es la mas ausente ?

49 respuestas



## ¿hace usted ejercicio con frecuencia ?

50 respuestas



En conclusión, el presente estudio evidenció inadecuados hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de 3er semestre de la ULEAM, como la omisión de desayuno y el consumo de comidas rápidas. Asimismo, se encontró que el cambio de estudiante de colegio a estudiante de medicina de universidad es agresivo con respecto a la mala alimentación que se obtiene. Es indispensable la intervención en las universidades para promocionar una educación alimentaria desde los primeros años, así como la aplicación de estrategias en los estudiantes y concesionarias universitarias en favor

de un desayuno saludable ya que el desayuno casi en su 90% es el más ausente dentro de las 3 comidas diarias que se recomienda para una buena dieta y equilibrio nutritivo.

## 2. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

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.

Teniendo en cuenta también que los resultados obtenidos en las encuestas, el factor que más sobresale es el tiempo en la universidad, lo cual no hay solución alguna más que acostumbrarse a esa forma de vida, y que simple y llanamente hay que conocer más acerca de una buena dieta, que si no es equilibrada en horarios pues sea equilibrada y buena en nutrientes de calidad para nuestro cuerpo.

### La Alimentación Equilibrada como Prevención:

Una alimentación equilibrada puede contribuir a la prevención de enfermedades crónicas. La Consulta Mixta de Expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y Organización de las Naciones Unidas para la agricultura y la alimentación (FAO) (2003) propone una serie de pautas sobre la contribución de los diferentes grupos de alimentos a un modelo de alimentación equilibrada.

La OMS formula recomendaciones sobre el peso corporal, en términos de Índice de Masa Corporal (IMC), y sobre el ejercicio físico:

- Para gozar de una buena salud cardiovascular, se recomienda a las personas de cualquier edad realizar un mínimo de 30 minutos diarios de ejercicio físico moderado (por ejemplo, caminar a paso ligero).
- Dedicar más tiempo (60 minutos) a un ejercicio físico más intenso puede ser aún más beneficioso para la salud, sobre todo en lo referente a la prevención de la obesidad.

### 3. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Lo que se quiere manifestar en este caso, es el condicionamiento al que se someten los universitarios, producidos por el bienestar que se da en el paladar de los mismos debido a las comidas que consumen descritas anteriormente, las cuales forman un hábito alimenticio que se aprende, el cual podría entorpecer el desarrollo del futuro profesional, y que solo puede desaprender, para formar hábitos alimenticios que le favorezcan.

Alimentos que se deben evitar:

- Comidas procesadas: ya que no proveen de los nutrientes que requiere el sistema nervioso central para funcionar en forma óptima.
- Alimentos con alto contenido de azúcar: una ingesta excesiva de azúcar causa desbalance en los niveles de glucosa de la sangre, asociándose con alteraciones del humor y menor concentración.
- Conservantes y aditivos de alimentos: en ciertas personas, pueden causar hipersensibilidad.
- Estimulantes: como el café, té, bebidas cola y productos refinados.

## ANEXOS

### 1. CUESTIONARIO

## Encuesta de hábitos alimentarios

SEÑOR(A) CONTESTE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS EN RELACION A SU ALIMENTACION DIARIA

1. ¿sueles comer comida chatarra?

Marca solo un óvalo.

- Sí  
 No  
 Tal vez

2. ¿qué sueles incluir con mayor frecuencia en tu dieta diaria?

Marca solo un óvalo.

- Proteínas  
 frutas verduras  
 carbohidratos  
 grasas

3. ¿hace usted ejercicio con frecuencia?

Marca solo un óvalo.

- No  
 Sí  
 Tal vez

4. ¿cuál de sus 3 comidas al día es la más ausente?

Marca solo un óvalo.

- Desayuno  
 almuerzo  
 merienda

5. ¿cree usted que el estudio influye en los horarios adecuados de comida?

Marca solo un óvalo.

- Sí  
 No  
 Tal vez

1. ¿cree usted que comer mucho o poco tiene que ver con sus rasgos emocionales?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Tal vez

7. ¿cree usted que la alimentación en los bares universitarios es buena?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Tal vez

8. ¿conoce usted sobre el desarrollo de enfermedades por los malos hábitos alimenticios?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Tal vez

9. ¿de qué manera ha cambiado su alimentación desde que ingresó a la universidad?

Marca solo un óvalo.

- Buena
- Mala
- Igual

10. ¿cómo evaluarías tus hábitos alimentarios?

Marca solo un óvalo.

- Excelentes
- Buenos
- Regulares
- Malos

## BIBLIOGRAFIA

- Ambau, P. (1997). Mala Nutrición como problema social. Artículo publicado en internet
- Arias, F. (2006). El Proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. (5ta Edición). Caracas, Venezuela: Episteme.
- Bandura, A. y Walters, R. (1997). Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. New York: Holt Rinehart & Winstons
- Balestrini, M, (2002). Como se elabora el proyecto de investigación.(6taEdicion). Caracas: Consultores asociados.
- Bisquerra, R. (1999). Métodos de investigación educativa, guía práctica.
- Torres-Mallma, Cristina, Trujillo-Valencia, Claudia, Urquiza-Díaz, Ana Lucía, Salazar-Rojas, Ronald, & Taype-Rondán, Alvaro. (2016).
- Madrid CEAC, S.A
- Branden, J. (1999). Autoestima. (2era Edición). Madrid.
- Bonilla, C. (2011). Dieta equilibrada y calidad de vida (2da Edición). Madrid
- Bourges, M. (1990). Hábitos alimenticios. Artículo publicado en internet.
- Código de Ética del profesional de la orientación (2001). Encuentro Nacional de Orientadores. Guanare Estado Portuguesa. Julio 27, 2001.
- Covian, A. (1984). Alimentación y Nutrición. Buenos Aires, Argentina
- Fuenmayor, P. (2008). Autoimagen y salud mental. Ciudad de México, México
- Fraire, J. (2005).