



**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
RIOBAMBA**

**COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN,
DESARROLLO TECNOLÓGICO E INNOVACIÓN**

INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE SERVICIOS ASISTENCIALES
DE SALUD DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
RIOBAMBA**

AUTOR/ES: Lic. María Viviana Oleas López

DIRECTORA: Lic. María Viviana Oleas López

RIOBAMBA

2022



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

INDICE:

1. DATOS GENERALES DEL PROYECTO.....	5
1.1. Título del proyecto	5
1.2. Tipo de proyecto.....	5
1.3. Área de Investigación	5
1.4. Línea/s de Investigación	5
1.5. Tiempo de Ejecución del Proyecto	5
1.6. Localización Geográfica del Proyecto.....	5
1.7. Miembros del Proyecto.....	5
2. OBJETIVOS DEL PLAN NACIONAL DE DESARROLLO “TODA UNA VIDA” RELACIONADOS CON EL PROYECTO.....	5
3. RESUMEN	6
4. SUMMARY	6
5. INTRODUCCIÓN.....	7
6. INFORMACIÓN DETALLADA DEL PROYECTO.....	8
6.1. Planteamiento del problema de investigación	8
6.2. Formulación del problema de investigación.....	10
6.3. Justificación de la Investigación.....	10
6.4. Objetivos.....	12
6.4.1. Objetivo general.....	12
6.4.2. Objetivos específicos.....	12
6.5. Establecimiento de Variables de investigación	12
6.5.1 Operacionalización de variables	13
7. METODOLOGÍA.....	13
7.1. Clasificación de la Investigación.....	13



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

7.2. Métodos.....	13
7.2.1 Teóricos	13
7.2.3 Empíricos.....	14
7.2.3 Estadísticos.....	14
7.3. Técnicas e instrumentos de investigación.	15
7.4. Población y muestra	15
7.5. Tipo de Muestreo.....	16
8. MARCO TEÓRICO	16
8.1 Nutrición.....	16
8.1.1 Diferencias entre alimentación y nutrición	17
8.1.2 Nutrición en el ámbito escolar	17
8.2 Estilo de vida saludable	18
8.3 Situaciones que se derivada de la mala nutrición	19
8.3.1 Malnutrición	20
8.3.2 Obesidad.....	20
8.4 Estado nutricional	21
8.4.1 Factores que influyen en el estado nutricional.....	21
8.4.2 Evaluación del estado nutricional	22
8.4.3 Métodos de valoración del estado nutricional.....	23
8.5 Índice de masa corporal.....	23
8.6 Objetivos de la valoración de estado de nutrición.....	24
8.7 Intervención nutricional.....	24
8.8 Experiencias de evaluación de estado nutricional en estudiantes.....	24
9. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN RESULTADOS.....	27
9.1 Estado nutricional en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Riobamba.....	27



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

9.2 Hábitos saludables y de consumo de alimentos de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Riobamba sobre el estilo de vida saludable.....	28
9.3 Nivel de conocimiento de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Riobamba sobre el estilo de vida saludable.....	41
9.4 INFORME DE LA EVALUACIÓN NUTRICIONAL	41
PLAN DE NUTRICIÓN	44
10. IMPACTOS.....	52
11. CONCLUSIONES.....	52
12. RECOMENDACIONES	52
13. DECLARACIÓN FINAL Y FIRMAS DE RESPONSABILIDAD.....	52
14. BIBLIOGRAFIA.....	54
17. ANEXOS.....	61
17.1 Encuesta dirigida a jóvenes del IST Riobamba.....	61
17.2 Evidencia fotográfica.....	64
17.3 Cuestionario para la validación de la propuesta de investigación por criterio de experto.....	66
17.4 Calculo de la validación de la propuesta de investigación por criterio de experto aplicando Alfa de Cronbach.....	67



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

1. DATOS GENERALES DEL PROYECTO

1.1. Título del proyecto

Evaluación del estado nutricional de los estudiantes de la carrera de Servicios Asistenciales de Salud del Instituto Superior Tecnológico Riobamba.

1.2. Tipo de proyecto.

Investigación básica

1.3. Área de Investigación

Salud y Bienestar

1.4. Línea/s de Investigación

Nutrición.

1.5. Tiempo de Ejecución del Proyecto

Duración del proyecto: 12 meses.

1.6. Localización Geográfica del Proyecto

Provincia: Chimborazo, Cantón Riobamba, Parroquia, Lizarzaburu

1.7. Miembros del Proyecto

FUNCIÓN	CÉDULA DE IDENTIDAD	NOMBRE COMPLETO	ENTIDAD A LA QUE PERTENECE	TELÉFONO FIJO, CELULAR Y CORREO ELECTRÓNICO
Director del Proyecto	0602484073	María Viviana Oleas López	ISTR	0998110268

2. OBJETIVOS DEL PLAN NACIONAL DE DESARROLLO “TODA UNA VIDA” RELACIONADOS CON EL PROYECTO.

Objetivo 1. Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas.

Política 1.3. Combatir la malnutrición, erradicar la desnutrición y promover hábitos y prácticas de vida saludable, generando mecanismos de corresponsabilidad entre todos los niveles de gobierno, la ciudadanía, el sector privado y los actores de la economía popular y solidaria, en el marco de la seguridad y soberanía alimentaria. (1)



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

3. RESUMEN

El presente proyecto de investigación se desarrolló en el Instituto Superior Tecnológico Riobamba en el periodo 2021-2022. El propósito de este proyecto fue fomentar una adecuada nutrición en estudiantes de la carrera de Servicios Asistenciales de Salud del centro escenario de investigación. La población de estudio está marcada por la totalidad de los estudiantes (187) de esta carrera y se calculó una muestra de (60 estudiantes) que se seleccionó por el método probabilístico aleatorio simple, a la que se le aplicó una encuesta con el fin de medir su nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable. Este trabajo tomó como variable independiente la nutrición y con un tipo de investigación exploratoria se evaluó el comportamiento de la variable dependiente estado nutricional de los estudiantes a partir del cálculo del índice de masa corporal (IMC). Como resultado de este cálculo se evidenció que el 58 % de los estudiantes presentan problemas de nutrición (bajo peso, obesidad y sobrepeso), mientras que el 42 % presentaron un peso normal, por otra parte, se pudo constatar que existe menor nivel de conocimiento (61.09 %) de los estudiantes sobre los hábitos alimenticios. A partir de estos resultados se presenta un plan de nutrición el cual fue validado con un nivel de fiabilidad de 0.82 por criterio de expertos, según el método Alfa de Cronbach.

Palabras Claves: Calidad de vida; hábitos alimenticios, estilo, saludable.

4. SUMMARY

This research project was developed at the Instituto Superior Tecnológico Riobamba in the period 2021-2022. The purpose of this project was to promote proper nutrition in students of the Health Care Services career of the research center. The study population is marked by all the students (187) of this career and a sample of (60 students) was calculated and selected by the simple random probabilistic method, to which a survey was applied in order to measure their level of knowledge about healthy lifestyles. This work took nutrition as an independent variable and with an exploratory type of research, the behavior of the dependent variable nutritional status of the students was evaluated from the calculation of the body mass index (BMI). As a result of this calculation it was evidenced that 58% of the students present nutritional problems (underweight, obesity and overweight), while 42% presented a normal weight, on the other hand, it was found



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

that there is a lower level of knowledge (61.09%) of the students about eating habits. Based on these results, a nutrition plan is presented, which was validated with a reliability level of 0.82 by expert criteria, according to Cronbach's Alpha method.

Keywords: Quality of life; eating habits, eating style, healthy.

5. INTRODUCCIÓN

El problema de la malnutrición infantil y de jóvenes en un problema de escala mundial y Ecuador no es la excepción, ya que reporta un incremento significativo de la obesidad infantil. Estudios realizados por el Instituto de Estadísticas y Censos (INEC) reportaron que 35 de cada 100 niños de 5 a 11 años presentan problemas de obesidad y sobre peso (2). En este sentido se debe prestar atención a los planteamientos de Jara y colaboradores (3), donde hacen referencia a que la adolescencia es la etapa de transición hacia la adultez; por lo tanto, se deben mantener parámetros alimenticios estandarizados con el fin de evitar el desarrollo de enfermedades que puedan afectar la vida futura de los adolescentes.

El entorno alimentario actual a nivel mundial se describe principalmente por una elevada oferta y accesibilidad de alimentos de alta densidad energética y baja calidad nutricional como es el caso de las comidas chatarra, con alto contenido de sal, grasas o azúcares. Estos han ido remplazando a al consumo de vegetales, frutas y granos integrales que aportan nutrientes beneficiosos para la salud (4).

El estado nutricional de un individuo es el resultado del aporte nutricional y las demandas nutritivas de su organismo. La obesidad en jóvenes se ha incrementado alarmante en las tres últimas décadas, constituyendo el trastorno nutricional más frecuente en las sociedades desarrolladas y en los países en desarrollo. Debido a que la obesidad determina hábitos y alteraciones físicas; en tal sentido resulta vital detectarla mediante una correcta valoración del estado nutricional, que permita una intervención precoz.

La Valoración Nutricional puede ser definida como la interpretación de la información obtenida en evaluaciones que se realizan partir de estudios antropométricos, alimentarios, bioquímicos y clínicos. Dicha información es utilizada para determinar el estado nutricional de individuos o grupos de población en la medida que son influenciados por el consumo y la utilización de nutrientes.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

La Food and Agriculture Organization (FAO) reconoce que es una prioridad realizar intervenciones de nutrición en el ámbito de las instituciones educativas, y considera a la escuela como un lugar ideal para la enseñanza de conocimientos básicos en alimentación, nutrición y salud (5).

En el caso del proyecto que se presenta se realiza la evaluación nutricional a partir del resultado del cálculo del índice de masa corporal de la muestra de estudio, lo que permite obtener el grado de obesidad, sobrepeso, bajo peso y peso normal de los estudiantes. El proyecto se desarrolla en el Instituto Superior Tecnológico Riobamba con el objetivo de fomentar una adecuada nutrición en estudiantes de la carrera de Servicios Asistenciales de Salud del centro escenario de investigación.

6. INFORMACIÓN DETALLADA DEL PROYECTO

6.1. Planteamiento del problema de investigación

A nivel mundial se presenta la problemática del creciente número de personas que padecen enfermedades crónicas y en ello cada vez son más representativo los jóvenes. En la mayoría de los casos la prevalencia de estas enfermedades está motivada por una inadecuada alimentación y las escasas valoración del estado nutricional como un indicador del estado de salud en los diferentes grupos poblacionales. Es preciso destacar que cuando no se realiza este tipo de evaluaciones se dejan de identificar oportunamente los grupos de riesgo con deficiencias y excesos dietéticos que pueden ser factores de riesgo en muchas de las enfermedades crónicas más prevalentes en la actualidad. Hoy está claro que una gran proporción de la morbi-mortalidad que puede prevenirse está relacionada con nuestro comportamiento alimentario. (6)

En la actualidad, es de suma importancia conocer la dieta y los hábitos alimentarios de la población, no solamente desde el punto de vista nutricional sino educacional, ya que proporcionan datos para planificar programas de intervención y evitar trastornos alimentarios en los jóvenes. Aunque se conoce la relevancia de lo expuesto no siempre se aprovecha el espacio que ofrecen las universidades para atender las problemáticas nutricionales del gran número de jóvenes que por ella transitan. Los hábitos alimentarios de los jóvenes se ven influenciados por diferentes factores, entre ellos los psicológicos asociados con la imagen corporal; los socioculturales relacionados con la publicidad y



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

modas que promueven tendencias alimentarias no siempre saludables, tabúes, creencias, formas de preparación, entre otros. Otro factor que también influye es el económico en las familias con escasos ingresos. (7)

Relacionado con lo anterior se destaca que el estilo de vida de determinados grupos de población, especialmente de los jóvenes, puede conducir a hábitos alimentarios y modelos dietéticos y de actividad física que se comporten como factores de riesgo en las enfermedades crónicas. Las presiones publicitarias, los regímenes de adelgazamiento mal programados para adaptarse al canon de belleza imperante, los horarios irregulares en el consumo de alimentos, etc., pueden convertirse en factores de riesgo nutricional. Todo ello, convierte a este segmento de la población en un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional. (6)

La problemática del inadecuado estado nutricional de los jóvenes como se presentó anteriormente puede estar influenciada por varios los factores y está directamente relacionada con su estilo de vida. En ese sentido los estudios más frecuentes han estado enfocados a las problemáticas económicas de las familias que por tener bajos ingresos no siempre pueden asegurar una alimentación adecuada a sus hijos. Se ha podido constatar que en el estado nutricional de la población escolar existe un retardo de talla que tiene mayor prevalencia en escolares de familia pobre (25.1%), en comparación con los de nivel económico más rico (8.5%). Sin embargo, la prevalencia del sobrepeso y obesidad muestra un comportamiento opuesto. Es decir, los jóvenes más ricos presentan la mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad (41.4%), en comparación con los escolares más pobre (21.3%). Por tal motivo la problemática nutricional debe ser estudiada en los jóvenes en general. (8).

La situación descrita destaca que no siempre se realizan las evaluaciones de estado nutricional de una manera adecuada lo que limita la identificación de los grupos de riesgo. Además, se enfatiza en la necesidad de atender a los jóvenes pues tanto los de familias económicamente estables como los de hogares con bajos ingresos tienen problemáticas de nutrición identificadas. Es evidente la existencia de una inadecuada cultura alimenticia



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

e inapropiado estilo de vida en los jóvenes lo que los ubica en un grupo con alta probabilidad de padecer enfermedades crónicas.

Ambas condiciones pueden ser modificadas favorablemente en cualquiera de las condiciones económicas; es decir tanto una familia rica como una pobre puede mejorar la nutrición en las medidas de sus posibilidades, solo que para ello deben recibir una orientación adecuada. Lo anterior no siempre se logra por la ausencia de planes y estrategias que fomenten desde escenarios escolares un estilo de vida saludable que contribuya a una adecuada nutrición en estudiantes.

Los estudiantes de la carrera de Servicios Asistenciales de Salud del Instituto Superior Tecnológico Riobamba también son parte de la problemática descrita por pertenecer a este grupo poblacional que con tanta frecuencia presentan problemas en su estado nutricional. Por tal motivo se presenta el proyecto de investigación evaluación del estado nutricional de los estudiantes de la carrera de servicios asistenciales de salud del instituto superior tecnológico que contribuirá a la solución de esta problemática con el diseño de un plan nutricional para fomentar un estilo de vida saludable y por ende una adecuada nutrición en estos jóvenes.

6.2. Formulación del problema de investigación.

¿Cómo contribuye la evaluación del estado nutricional al fomento de una adecuada nutrición en estudiantes de la carrera de Servicios Asistenciales de Salud del Instituto Superior Tecnológico Riobamba?

6.3. Justificación de la Investigación.

La nutrición está integrada por un complejo sistema en el que interaccionan el ambiente (que influye en la selección de alimentos, frecuencia de consumo, tipo de gastronomía, tamaño de las raciones, horarios, etc.), el agente (agua, energía y nutrientes) y el huésped (es decir, el joven con sus características fisiológicas). Si en el adulto la nutrición tiene por objeto el mantenimiento de las funciones vitales y la producción de energía en su sentido más amplio, en los jóvenes adquiere una dimensión mayor, al ser el factor determinante del crecimiento e influir de forma importante en el desarrollo (maduración funcional) (9).



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición acompañada de una dieta suficiente, equilibrada y mezclada con el ejercicio físico regular es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental (10).

Al respecto la Constitución de la República del Ecuador en su art. 66 núm. 2 señala que el Estado reconoce y garantizará a las personas el derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad social y otros servicios sociales necesarios. (11)

En este sentido el Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021 (12) en su objetivo 1 destaca la necesidad de garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas. Además, la visión a largo plazo de este plan se enmarca en los compromisos internacionales de desarrollo global donde se resaltan los importantes desafíos al futuro: el reducir la pobreza y la malnutrición. También se menciona en este documento la problemática de malnutrición que comprende trastornos como desnutrición, la obesidad y el sobrepeso las que se derivan de malos hábitos y prácticas culturales inadecuadas. En este sentido se plantea como una de las metas 2021 la de incrementar de 12,2% a 14,4% la población mayor a 12 años que realiza más de 3,5 horas a la semana de actividad física a 2021.

Como contribución a la solución de la problemática planteada se deben realizar campañas de información permanente y toda actividad que promueva el consumo de alimentos saludables pues entre las principales causas de mortalidad en el Ecuador se encuentran las enfermedades derivadas de la desnutrición y el sobrepeso, que son indicadores de estilo de vida, acceso a alimentos y patrones de consumo. Por este motivo debe asumir cada institución ya sea pública o privada la responsabilidad de aportar sus esfuerzos en la lucha contra las enfermedades que se pueden prevenir y, a la vez, promover que la ciudadanía adopte hábitos de consumo saludables y realice actividad física. (1)

Partiendo de lo anterior se considera importante realizar el proyecto de investigación que se presenta con el propósito de fomentar una adecuada nutrición en estudiantes de la



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

carrera de Servicios Asistenciales de Salud del Instituto Superior Tecnológico Riobamba. En el desarrollo de esta investigación se evalúa el estado nutricional de los estudiantes y su nivel de conocimiento sobre el estilo de vida saludable para en función de este resultado diseñar un plan de nutrición que contribuya a la adecuada nutrición de estos jóvenes.

6.4. Objetivos

6.4.1. Objetivo general

Fomentar una adecuada nutrición en estudiantes de la carrera de Servicios Asistenciales de Salud del Instituto Superior Tecnológico Riobamba.

6.4.2. Objetivos específicos.

- Evaluar el estado nutricional en estudiantes de la carrera de Servicios Asistenciales de Salud.
- Medir el nivel de conocimiento de los estudiantes de la carrera de Servicios Asistenciales de Salud sobre el estilo de vida saludable.
- Elaborar el informe de la evaluación nutricional que incluya el estado nutricional y el nivel de conocimiento de los estudiantes de la carrera de Servicios Asistenciales de Salud sobre estilos de vida saludable.
- Diseñar un plan nutricional que fomente una adecuada nutrición en estudiantes de la carrera de Servicios Asistenciales de Salud.
- Validar el plan de nutrición diseñado por criterio de expertos empleando el método Alfa de Cronbach.

6.5. Establecimiento de Variables de investigación

Variable independiente: Nutrición

Variable dependiente: Estado nutricional de estudiantes



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

6.5.1 Operacionalización de variables

CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN

OBJETIVOS	DIMENSIÓN	INDICADOR.	ÍTEMS
Evaluar el estado nutricional en estudiantes de la carrera de Servicios Asistenciales de Salud.	Estado nutricional	Cálculo del índice de masa corporal (IMC) kg/m^2	Bajo peso Peso Normal Sobre peso Obesidad
Medir el nivel de conocimiento de los estudiantes de la carrera de Servicios Asistenciales de Salud sobre el estilo de vida saludable.	Nivel de conocimiento	Hábitos alimenticios. Hábitos saludables.	Tipos de alimentos que se consumen. Frecuencias en el consumo de alimentos. Cantidad de agua que se consume. Tiempo dedicado al consumo de alimentos. Consumo de alcohol y tabaco. Actividad física. Higiene de los alimentos y personal. Importancia de los estilos de vida saludables.

7. METODOLOGÍA

7.1. Clasificación de la Investigación.

La investigación es del tipo exploratoria pues no se modifica la variable dependiente solo se realizó una investigación mensurativa observacional que permitió evaluar el comportamiento del estado nutricional de los estudiantes para en función de ellos diseñar un plan de nutrición.

7.2. Métodos.

7.2.1 Teóricos

El histórico-lógico: Permitió elaborar una fundamentación teórica sobre la nutrición y la evaluación del estado nutricional enfocada a la población de jóvenes.

El analítico-sintético: Propició el análisis de las ideas derivadas de la investigación y de la constatación de la realidad, así como la síntesis de los elementos que resultaron de relevantes para concretar conclusiones sobre la nutrición en jóvenes y el proceso de evaluación del estado nutricional en esta población.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

7.2.3 Empíricos

Se aplicó una ficha de observación y se calculó el IMC, que permitió evaluar el estado nutricional en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Riobamba.

Se aplicó una encuesta a los estudiantes que componen la muestra que permitirá medir el nivel de conocimiento de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Riobamba sobre nutrición.

Para la validación del plan de nutrición diseñado se aplicó una evaluación por criterio de expertos con el empleo el método Alfa de Cronbach.

7.2.3 Estadísticos.

Se empleó el método de análisis porcentual, desde el momento en que se obtuvo la información cuantitativa; así como para la tabulación y elaboración de cuadros estadísticos y su valoración posterior.

Para medir el nivel de conocimiento de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Riobamba sobre el estilo de vida saludable, se empleó la fórmula recomendada por Cancio y Bergues (13).

$$PU = \frac{\sum_{i=1}^{nce} (fci * vci)}{\sum_{i=1}^{nce} fci * 10} * 100$$

Donde:

nce: número de criterios evaluados.

vc: valor de evaluación de un criterio (entre 0 y 5).

fc: factor de corrección aplicado al criterio evaluado. Se calcula:

$$fci = \frac{rci}{\sum_{j=1}^{nce} rcj} \quad \text{rc: valor de relevancia que corresponde a un criterio.}$$



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Para el cálculo del nivel de conocimiento se agruparon las preguntas de la encuesta en dos dimensiones (hábitos alimenticios y hábitos saludables) con 11 preguntas por cada dimensión como se muestra en el siguiente cuadro.

Dimensiones	
Hábitos alimenticios	Hábitos saludables
¿Ingiera usted cuatro o más comidas al día?	¿Dedica usted 30 o más minutos en sus comidas principales (Desayuno, almuerzo y Cena)?
¿Usted consume leche y sus derivados 4 veces al día?	¿Durante el día usted suele ingerir alimentos entre las comidas principales?
¿Usted ingiere verduras al menos 2 veces en el día?	¿Usted consume alimentos en horarios inadecuados?
¿Usted ingiere frutas al menos 3 veces en el día?	¿Rechaza usted el consumo de alcohol?
¿Cuándo usted consume infusiones o jugos le agrega azúcar?	¿Rechaza usted el consumo de tabaco?
¿Durante el día consume usted bebidas azucaradas? (gaseosas o jugos en su versión regular, aguas saborizadas con azúcar etc)	¿Diariamente usted destina de 7 a 9 horas al sueño?
¿En el día usted consume panificados integrales (o ricos en fibra: cereales y productos derivados de cereales con salvado o integrales)?	¿Realiza usted entre 30 y 60 minutos de actividad física todos los días?
¿Consuma con frecuencia comida chatarra?	¿La higiene de los alimentos influyen en la adecuada nutrición?
¿Usted bebe al menos 8 vasos de agua a lo largo del día?	¿Antes de ingerir alimentos usted realiza el lavado de manos?
¿En todas sus comidas principales usted consume grasas y alimentos fritos?	¿Usted se informa con frecuencia sobre los correctos hábitos de nutrición?
¿Usted ingiere verduras al menos 2 veces en el día?	¿Un plan de vida saludable contribuye a una adecuada nutrición?

7.3. Técnicas e instrumentos de investigación.

Ficha de observación (Cálculo del IMC)

Encuesta

Validación por criterio de expertos

7.4. Población y muestra

La población estuvo constituida por 187 estudiantes de la carrera de Servicios Asistenciales de Salud del Instituto Superior Tecnológico Riobamba.

Para el cálculo de la selección de la muestra se seleccionó la formula recomendada por (14). Se obtuvo como resultado una muestra de 60 estudiantes.

$$n = \frac{N \sigma^2 Z^2}{(N - 1) e^2 + \sigma^2 Z^2}$$

n = el tamaño de la muestra.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

N = tamaño de la población.

σ = Desviación estándar de la población 0,5.

Z = Valor obtenido mediante niveles de confianza al 95% de confianza equivale a 1,96

e = Límite aceptable de error muestral del 5% (0,05)

7.5. Tipo de Muestreo

Probabilístico aleatorio simple

8. MARCO TEÓRICO

8.1 Nutrición

La nutrición ha sido un tema explorado por varios investigadores a nivel internacional, motivados por la búsqueda de soluciones a problemáticas de salud que cada vez afectan con mayor fuerza a la población mundial. En este apartado se presentan referentes teóricos que permiten fundamentar teóricamente la temática de nutrición, adentrándose en la nutrición escolar, estilos de vida saludables y otros aspectos asociados a esta temática.

Las definiciones de nutrición en su mayoría coinciden en que es el proceso que permite los alimentos consumidos sean transformados y asimilados por el organismo de los seres vivos. Sin embargo, Soledispa et al., para ofrecer una definición muy específica de nutrición, donde incluso se destaca su diferencia con la alimentación al plantear que:

“La nutrición es el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo absorbe, transforma e incorpora en sus propias estructuras las sustancias químicas – nutrientes que recibe del mundo exterior. Es un proceso involuntario, a diferencia de la alimentación, que es un proceso voluntario mediante el cual el hombre proporciona al organismo los nutrientes contenidos en los alimentos” (15)

Puede decirse que en la actualidad la nutrición es un tema que ha ganado reconocimiento por la influencia de los programas que promueven la adecuada alimentación como forma de preservar la salud. La población ya logra reconocer que la adecuada nutrición juega un papel fundamental en la vida, incluso antes del nacimiento, pero aun así continúan haciendo una inadecuada selección de los alimentos que consumen.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

8.1.1 Diferencias entre alimentación y nutrición

La alimentación es un proceso voluntario, en cambio la nutrición es involuntaria; ocurren en el mismo orden en que fueron mencionadas, es decir primero se recibe el alimento y luego se absorben sus nutrientes. En el primer caso es el proceso donde los seres vivos realizan la ingesta de alimentos para obtener de ellos los nutrientes necesarios y así mantener o conservar la salud o cumplir las funciones vitales en el organismo. Sin embargo, la nutrición es el proceso a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo. La alimentación desde sus etapas selecciona, prepara y llega hasta la ingestión de los alimentos; por su parte la nutrición transforma, absorbe y solventa las necesidades energéticas del cuerpo (16).

8.1.2 Nutrición en el ámbito escolar

En la población escolar con frecuencia se aprecian hábitos alimenticios inadecuados. Estos están muy asociados a la independencia que los estudiantes logran tener al separarse de la familia en el horario de la actividad académica y por ende se sienten libres de consumir lo que desean sin presiones familiares. Los alimentos que por preferencia consumen los jóvenes son las comidas chatarra y los alimentos procesados, lo que desencadena muchas veces malnutrición por exceso y déficit de nutrientes (17).

A la situación descrita se suma que en la vida escolar aumenta la actividad física, mental y social, y por ende los escolares realizan un mayor consumo de energía que demanda de una mejor alimentación, pues de no ser así su organismo estaría cada vez más cerca de la malnutrición. Es por ello tan importante que los centros educativos promuevan estilos de vida saludable; respeten horarios de alimentación y descanso para que los estudiantes no consuman alimentos en horas inadecuadas, fomenten hábitos de vida saludable y en sus establecimientos promuevan el consumo de alimentos ricos en fibras y no golosinas.

En los últimos años varios autores han coincidido en que la población universitaria es un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional. El estudiante universitario se encuentra en una etapa crítica para el desarrollo de sus hábitos alimentarios, pues disponen de poco tiempo para comer, lo que demanda de ellos un mayor esfuerzo para intentar mantener una adecuada alimentación y por ende no lo cumplen; con frecuencia interrumpen alguna comida del día y esto los lleva a comer entre horas, donde se realiza un alto consumo de comida rápida o comida chatarra como suele



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

llamarse. A esta situación se suma la disminución de la actividad física con un alto acceso al internet y un incremento en las prevalencias del consumo de tabaco y alcohol (18).

Puede decirse que los estudios universitarios son una etapa de educación crítica para el desarrollo de hábitos dietéticos que tienen mucha importancia en el estado de salud futuro. Este desorden alimenticio entre otras causas puede ocasionar en los estudiantes universitarios Enfermedades Cardiovasculares (ECV), pudiendo provocar incluso una muerte temprana.

8.2 Estilo de vida saludable

El estilo de vida es el conjunto de hábitos y comportamientos que las personas de manera consciente y voluntaria practican habitualmente en el transcurso de su vida. En la infancia estos hábitos son moldeados exclusivamente por los padres, pero luego el niño en el ámbito escolar recibe la influencia directa de los profesores e indirecta de los programas educativos. Otra influencia que reciben los escolares es la de grupos de amigos, que pueden reforzar conductas como el consumo del alcohol y tabaco y el juego organizado. Aunque cada individuo es capaz de evaluar los riesgos y beneficios de determinado comportamiento y los practica de manera voluntaria, en ambiente escolar se deben controlar los comportamientos inapropiados (19).

Para referirse a los elementos que constituyen el estilo de vida Adaya et al., expone los siguiente:

“Entre los elementos que constituyen el estilo de vida se han considerado las conductas y preferencias relacionadas con el tipo, horario y cantidad de alimentación; el tipo y cantidad de actividad física; el tiempo de sueño; el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas ; las actividades de cuidado de la salud; el uso de artefactos de protección específica (uso del cinturón de seguridad, el uso de casco cuando se utiliza bicicleta y motocicleta); el tiempo y la intensidad de la jornada laboral; el tipo y duración de las actividades recreativas; las relaciones interpersonales; las prácticas sexuales; entre otros comportamientos que hacen a las personas más o menos propensas a la enfermedad o a mantener sus estados de salud” (19).



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

En América Latina por muchos años se ha promocionado el uso de las guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) que propician estilos de vida saludables y previenen las enfermedades relacionadas con la alimentación inadecuada. Actualmente la elaboración de estas guías ha adoptado un nuevo enfoque, están basadas en alimentos sanos y no en nutrientes como lo practicaban algunos países. Las GABA constituyen un importante instrumento para cumplir los objetivos de los programas de educación en nutrición que se proyectan los gobiernos como alternativa para solucionar las problemáticas de nutrición y de salud que se presentan a nivel nacional (20).

Lo expuesto permite deducir que las GABA son de carácter nacional, pues para estructurarlas se debe partir de la situación alimentaria, nutricional y de salud de la población en cada país. Estas requieren de una adecuada promoción mediante acciones de educación en nutrición que no solo son responsabilidad del sector de la salud, sino que el mensaje de difusión debe involucrar tanto a las escuelas, como a los comerciantes de alimentos y a los medios de difusión que tanta influencia tienen en la población.

Los estilos de vida de grupos de población, especialmente de los jóvenes, pueden verse influenciado por actividades sociales que les conduzcan a inadecuados hábitos alimentarios y la disminución de actividad física. Por este motivo se consideran relevante los proyectos encaminados a fomentar estilos de vida saludable en la población escolar universitaria, reconocidos como población vulnerable con mayor riesgo al sobrepeso y obesidad.

8.3 Situaciones que se derivada de la mala nutrición

En Ecuador existe una prevalencia de anemia según estudios realizados por el Ministerio de Salud Pública, con valores variables según los diferentes grupos de edades y otras variables sociodemográficas. Aunque la población más afectada es la infantil y se muestra un decrecimiento de la prevalencia con el aumento de la edad continúa siendo un tema al que se le brinda especial atención (21).

Puede decirse que en los escolares y sobre todo los jóvenes se presentan además de las enfermedades asociadas a la mala nutrición, problemas de aprendizaje y falta de atención que también se derivan de esta problemática. Esta mala nutrición es resultado de la alimentación desequilibrada que se suele tener en estas edades.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Actualmente los principales problemas nutricionales que afectan a los escolares son la desnutrición, la delgadez, el sobrepeso y la obesidad. La malnutrición (por bajo peso o sobrepeso) interrumpe la calidad del desarrollo físico futuro de los jóvenes. En el caso de la desnutrición reduce la capacidad de trabajo, la resistencia al esfuerzo físico y la capacidad de concentración y la sobrealimentación predispone a las enfermedades crónicas, como diabetes y enfermedad cardiovascular (22).

8.3.1 Malnutrición

La malnutrición incluye la desnutrición y la alimentación excesiva y es una problemática mundial que ha ocasionado el aumento de enfermedades como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes. La malnutrición se caracteriza por la carencia de diversos nutrientes esenciales en la dieta, en particular hierro, ácido fólico, vitamina A y yodo. Así mismo el sobrepeso y obesidad están asociados a un aumento de las enfermedades crónicas. En cualquiera de sus formas, presenta riesgos considerables para la salud humana (23).

Según la OMS citada por Ravasco et al., “la malnutrición es una emaciación o adelgazamiento morbosos y/o un edema nutricional incluye también las carencias de micronutrientes y el retraso del crecimiento” (24). Puede decirse entonces que la malnutrición es un estado nutricional inadecuado en el que se ubican las persona como resultado de un desequilibrio en el consumo de alimentos y una mala selección de estos.

8.3.2 Obesidad

Uno de los problemas nutricionales de mayor connotación es la obesidad; se considera una enfermedad crónica no transmisible que se presenta por varios factores. Se deriva principalmente de la alimentación y nutrición inadecuada durante el proceso de crecimiento y desarrollo, por esta razón es mucho más frecuente en la niñez y adolescencia. Puede decirse que está presente en el organismo cuando se constata la excesiva acumulación de grasa en el cuerpo, La obesidad forma parte de un criterio del síndrome metabólico, además es un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, entre otras (17).



8.4 Estado nutricional

El estado nutricional de un individuo es el resultado del “balance” entre sus requerimientos y la alimentación que recibe diariamente. Cuando ambos están en equilibrio, la persona tiene un estado nutricional normal, cuando los requerimientos son inferiores al valor nutritivo de la alimentación diaria se almacena el exceso de nutrimentos y aparece el aumento de peso por la acumulación de reservas, cuando la alimentación diaria es inferior a los requerimientos el individuo baja de peso y el estado nutricional desmejora (25).

Partiendo de lo planteado puede decirse que el estado nutricional es la situación en la que se encuentra la persona tras la ingesta y adaptaciones fisiológicas que ocurren en su organismo una vez que recibe el ingreso de nutrientes. Además, se deduce que en el caso de los escolares es preciso tener en cuenta la alimentación que consumen en las jornadas escolares y el número de actividades tanto físicas como intelectuales que realizan pues esto influye directamente en su estado nutricional.

Existen distintos indicadores para analizar el estado nutricional pero el Índice de Masa Corporal (IMC) para la edad (IMC/Edad) es el más adecuado para la detección de problemas relacionados a malnutrición en escolares. Se ha comprobado que uno de los grupos poblacionales más susceptibles a variaciones en su estado nutricional es el grupo de escolares. Este se ve influenciado por diversos factores económicos, demográficos, sociales y biológicos, los cuales pueden llevarlos a un estado de desnutrición u obesidad (26).

8.4.1 Factores que influyen en el estado nutricional

Los factores que inciden en el estado nutricional de las personas o comunidades se agrupan para su análisis y se presentan de la siguiente manera: Enfermedades condicionantes, Servicios de salud, Servicios educativos, Disponibilidad de alimentos, Consumo de alimentos, El nivel educativo, Los hábitos y costumbres y el Poder adquisitivo. En el caso específico de la obesidad como problemática de nutrición influyen los factores biológicos, genéticos, culturales y los hábitos de vida, ocasionando un desequilibrio entre el consumo y el gasto de energía (17).



8.4.2 Evaluación del estado nutricional

La evaluación del estado nutricional es la valoración del balance que se da entre el aporte de energía y nutrientes al organismo, para el proceso de nutrición y el gasto de energía que se realiza, balance que depende de múltiples procesos que interactúan, que se desarrollan en el medio ambiente (23). Puede entenderse entonces que la evaluación del estado nutricional es la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se encuentra un individuo, según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar.

La evaluación del estado nutricional a través de la antropometría se pueden obtener medidas preventivas en bien de la salud. Esto es de gran importancia en los jóvenes, específicamente en la población universitaria al considerarse un grupo especialmente vulnerable para desarrollar costumbres y hábitos de riesgo, dado que el periodo de estudios universitarios suele ser el momento en que los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de determinar sus propios estilos y costumbres, que en muchos casos serán mantenidos a lo largo de toda su vida (19).

Desde los inicios de la evaluación de estado nutricional se consideró relevante el empleo de una guía para conducir este procedimiento. Al respecto Beghin et al (27), proponen una guía que se compone de ocho fases y en su investigación describe cada una de ellas.

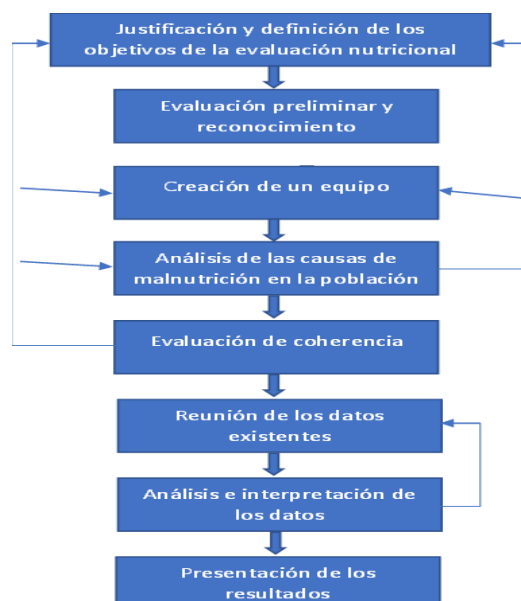


Figura 1. Diagrama de las fases a seguir para realizar una evaluación del estado de nutrición
Fuente: Beghin et al (27).



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

8.4.3 Métodos de valoración del estado nutricional

Para conocer el estado nutricional de una población se emplean indicadores directos e indirectos. Los indicadores directos evalúan a los individuos y los indirectos permiten sospechar la prevalencia de problemas nutricionales. Los indicadores directos más comunes son los antropométricos, pruebas bioquímicas, datos clínicos. Los indirectos son el ingreso per cápita, consumo de alimentos, tasas de mortalidad infantil, entre otros (28).

8.5 Índice de masa corporal

Para evaluar el estado nutricional de una persona el primer paso es calcular el índice de masa corporal (I.M.C), conocido también como BMI (Body Mass Index). Este fue desarrollado por el matemático Lambert Adolphe Quetelet en el siglo XIX, basándose en el peso y la talla de cada sujeto. En esta operación se toman dos datos elementales: el peso actual y la altura. Al obtener el resultado se constata un valor que indica si la persona objeto de análisis se encuentra por debajo, dentro o excedida del peso establecido como normal para su tamaño físico. El I.M.C es una manera sencilla y universalmente que puede ser empleada para calcular si los escolares tienen un peso adecuado; la fórmula que se emplea es la siguiente: $IMC = PESO / TALLA^2$ (Kg/m²) (29).

Es preciso destacar que en la actualidad existen aplicaciones que de manera automática realizan el cálculo del índice de masa corporal introduciendo los datos del peso y la talla. Otras alternativas más avanzadas se emplean en el área de la medicina donde con el empleo de equipos se mide el peso y la talla de las personas y a su vez se informa el resultado del índice de masa corporal.

Al ofrecer a las personas el resultado del índice de masa corporal (IMC) se debe considerar la clasificación actual de obesidad propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que indica que los sujetos cuyo IMC sea igual o superior a 30 kg/m² se consideran obesos. Este resultado se obtiene de la relación entre el peso expresado en kilos y el cuadrado de la altura, expresada en metros (25).



Tabla1.

Clasificación del Índice de Masa Corporal

IMC CATEGORIA	IMC CATEGORIA
Bajo peso	< 18.5
Peso normal	Normal: 18.50-24.9
Sobre peso	Sobrepeso:25-29.9
Obesidad tipo I	Obesidad tipo I: 30.0-34.9
Obesidad tipo II	Obesidad tipo II: 35- 39.9
Obesidad tipo III	Obesidad tipo II: ≥ 40

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS) citado por Kweitel (29).

8.6 Objetivos de la valoración de estado de nutrición

Según Hernández et al., los objetivos de la valoración de estado de nutrición son los siguientes:

“a) conocer o estimar el estado de nutrición de un individuo o población en un momento dado, b) medir el impacto de la nutrición sobre la salud, el rendimiento o la supervivencia, c) identificar individuos en riesgo, prevenir la mala nutrición aplicando acciones profilácticas, planeación e implementación del manejo nutricional, d) monitoreo, vigilancia, y confirmar la utilidad y validez clínica de los indicadores” (28).

8.7 Intervención nutricional

El concepto de intervención nutricional engloba la detección de pacientes en riesgo nutricional, su correcta evaluación nutricional, la estimación de requerimientos, la monitorización de la consecución de los mismos, el cuidado de la alimentación natural y la necesidad de otras medidas como la suplementación nutricional oral, la nutrición enteral (NE) o la nutrición parenteral (NP) (30).

8.8 Experiencias de evaluación de estado nutricional en estudiantes

Los hábitos de vida saludable y la nutrición en la población escolar ha sido un tema abordado por varios investigadores a nivel internacional. En esta ocasión se presentan los resultados de investigación que se enfocan en la población juvenil y que constituyen experiencias valiosas para el estudio que en este trabajo se realiza.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Una tesis doctoral elaborada en la Universidad de Granada en 2015 que analiza en profundidad la relación entre actividad física, hábitos de vida saludables y rendimiento académico en escolares de la población de Granada. Se constata como resultado que existe una influencia elevada entre los hábitos de vida y el rendimiento escolar (31).

Otro aporte significativo fue el estudio descriptivo publicado en 2016 que analiza la influencia de la calidad de la alimentación en el rendimiento académico de estudiantes de 16 años de edad de Santiago de Chile. En esta investigación se evaluó la nutrición de 395 estudiantes clasificando la alimentación en saludable, suficiente y no saludable; se evaluaron las distintas áreas de aprendizaje entre las que se encuentran lenguaje y matemáticas. Como resultado se obtuvo que los estudiantes con una alimentación no saludable tenían unos resultados académicos más deficientes que el resto de los alumnos, por lo que se indicó una asociación positiva entre un régimen alimenticio saludable y una mejora del rendimiento escolar (32).

Relacionada con el estudio anterior está una revisión bibliográfica publicada en 2017 donde se establece que la presencia de determinados alimentos como frutas y vegetales tiene una elevada influencia en el rendimiento académico escolar de la población entre 5-17 años. En esta investigación teórica se destaca la necesidad de realizar una mayor investigación en este ámbito (33).

Sobre la presencia de sobrepeso asociada a la inadecuada nutrición un estudio realizado por Liza (34), en Perú, logró constatar que el 35,5% de los jóvenes con 15 y más años, presentan sobrepeso, coincidiendo con resultados obtenidos en el año 2015. En esta variable, para el caso del género no se observó diferencias significativas, ya que el 35,8% de los hombres mostraron sobrepeso y un 35,2% para las mujeres en el momento de realizar esta investigación. Con estos estudios se pudo constatar que este grupo etario para la región Costa el 39.9% resultaron con sobrepeso, seguido por el 39,1% en Lima Metropolitana, el 31,8% en la Selva y en la Sierra con 31,3%.

En investigación realizada por Restrepo (35), se comparó el estado nutricional de estudiantes Universitarias de México y Colombia mediante mediciones antropométricas y el consumo de alimento y una discusión con resultados obtenidos en otras universidades latinoamericanas. Se constató que existe diferencia en el consumo de alimentos entre las estudiantes de las universidades objeto de estudio. Los resultados de sobrepeso



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

constatados fueron similares a otras investigaciones de Colombia; en Bogotá, se obtuvieron valores de 16,7 %, y en Pamplona 15,0 %.

Un estudio realizado en Perú en el año 2020 evalúa el impacto de un programa educativo y de alimentación saludable en el estado nutricional de estudiantes de bajo nivel socioeconómico de la Universidad Nacional de Barranca. En esta investigación se realiza una evaluación antropométrica, perfil bioquímico, test de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias que se estimaron antes y después de la intervención de un programa educativo nutricional. El programa específicamente consistió en brindar desayuno y almuerzo saludable, además de talleres y sesiones demostrativas por un período de 16 semanas según cronograma (36).

En Ecuador, específicamente en la ciudad Milagro se desarrolló una investigación que permitió evaluar el estado nutricional de escolares de dos instituciones públicas, a través del Índice de masa corporal (IMC) de los escolares. Se constató que la cuarta parte de la población estudiantil objeto de estudio presenta sobrepeso y la obesidad se hace presente en más del 28%, con predominio en hombres (17).

Específicamente en Guayaquil, Ecuador, en el año 2019, se desarrolló un estudio con una muestra de 500 estudiantes universitarios para distinguir tipologías de los jóvenes universitarios en base a su nivel de satisfacción con la alimentación según los aspectos sociodemográficos, los hábitos y cultura alimentaria. Como resultado se distinguieron cuatro tipologías de estudiantes con diferencias significativas en los puntajes de la escala de satisfacción con la alimentación. Se constató que la disponibilidad de los estudiantes para la preparación de su comida incide de forma directa proporcional a su satisfacción con los alimentos. Esto genera que la mayoría de los jóvenes desarrollen un adecuado hábito alimentario, dependiendo de su tiempo para la planificación de sus alimentos y la cocción de este (37).



9. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN RESULTADOS

9.1 Estado nutricional en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Riobamba.

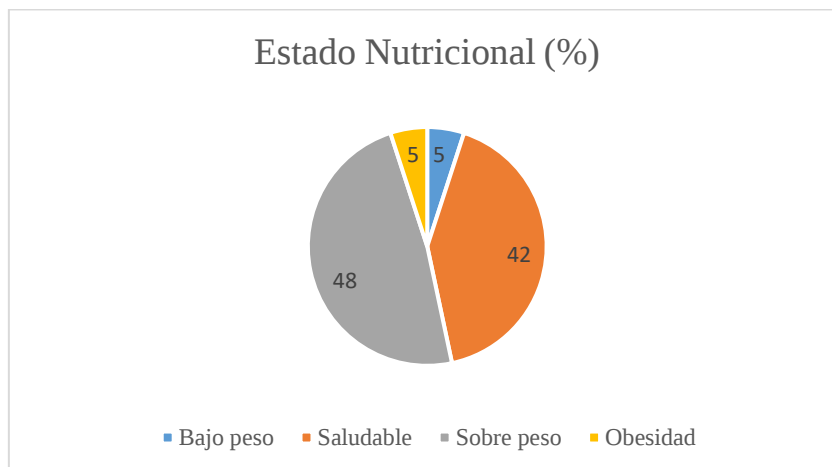


Figura 2. Estado nutricional de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Riobamba.

La figura 2 refleja el estado nutricional de los estudiantes del IST Riobamba; el cálculo del Índice de Masa Corporal arrojó como resultado que el 48 % de los individuos presentan sobre peso y el 42 % un peso normal. Se debe destacar además que del total un 5 % está bajo peso y el otro 5 % con obesidad, lo que representa que el 58 % de los estudiantes del Instituto tienen problemas de nutrición.

Este fenómeno es muy frecuente en jóvenes de este nivel de enseñanza, ya que es muy común que el estudiante cuente con un reducido presupuesto y con el horario limitado que viola y no permite una buena alimentación. Medrano (38), hace referencia a investigaciones que reflejan los hábitos alimentarios de los estudiantes de nivel superior, estos están compuestos principalmente por carnes, grasas saturadas, bebidas carbonizadas, snacks, golosinas, alimentos altos en carbohidratos y un consumo totalmente desequilibrado de verduras y frutas, añadido a esto bebidas alcohólicas, tabaco en consecuencia esto genera estrés y sedentarismo entre otras enfermedades crónicas no transmisibles y las enfermedades isquémicas del corazón.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

9.2 Hábitos saludables y de consumo de alimentos de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Riobamba sobre el estilo de vida saludable.

¿Dedica usted 30 o más minutos en sus comidas principales (Desayuno, almuerzo y Cena)?
60 respuestas

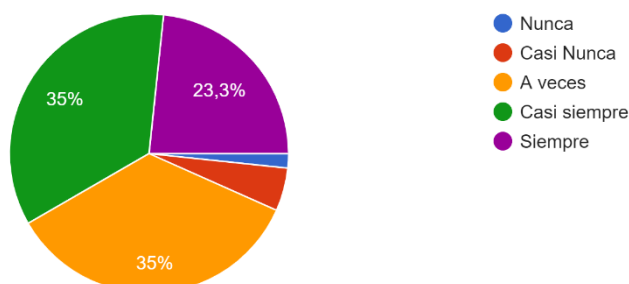


Figura 1: Tiempo dedicado para las comidas principales

La encuesta aplicada muestra como resultado que el 70 % de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Riobamba, a veces o casi siempre dedican 30 o más minutos para ingerir sus alimentos en las comidas principales y el 23.3 % lo hace siempre. Estos resultados están acordes con lo recomendado por Karfopoulou (39) y Robinson (40) quienes manifiestan que comer de manera lenta, tranquila y con mayor tiempo ayudan a tener una ingesta de mejor calidad y ayuda a mantener el peso.

¿Ingiera usted cuatro o más comidas al día?
60 respuestas

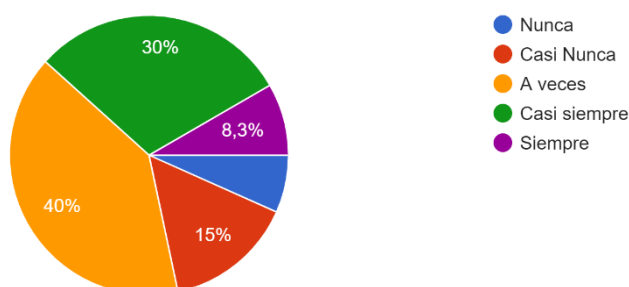


Figura 3: Cantidad de comidas ingeridas por día.

La figura número 2 expone la cantidad de comidas que ingieren por día los estudiantes, donde el 40 % respondió que consumen diariamente cuatro o más comidas, mientras que



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

el 30 y el 8.3 % lo hacen casi siempre y siempre, solo el 21 % responden que nunca o casi nunca ingieren esa cantidad de comidas al día. Estos resultados están acordes con lo recomendado por Paredes (41), quien plantea que se deben realizar cuatro o más comidas al día para tener una nutrición adecuada.

¿Durante el día usted suele ingerir alimentos entre las comidas principales?
60 respuestas

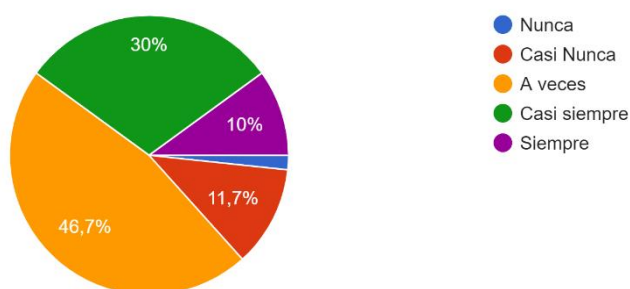


Figura 4. Ingesta de alimentos entre comidas principales.

La mayoría de los encuestados 46.7 % indicaron que a veces ingieren alimentos entre las comidas principales, mientras que un 30 % de estos dicen que casi siempre lo hacen. Estos resultados que están acorde con lo planteado por paredes (41). Por otra parte, el 11.7 % manifiesta que casi nunca lo hacen.

Lo expuesto anteriormente, comparte el criterio de Rodríguez (42), quienes manifiestan que los estudiantes universitarios son propensos a llevar una mala nutrición, ya que no consumen alimentos entre las comidas centrales, no desayunan, ayunan por largas horas durante el día, siendo particularmente responsables de su propia ingesta de alimentos.

¿Usted consume alimentos en horarios inadecuados?
60 respuestas

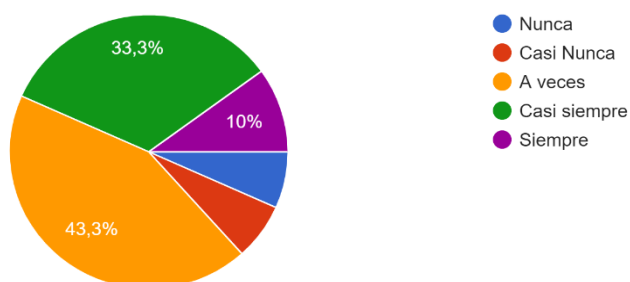


Figura 5. Consumo de alimentos en horarios inadecuados.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Los resultados de la encuesta aplicada reflejados en la figura 5, arrojan que la mayoría de los encuestados 86.6 % consumen alimentos fuera de horario. Este fenómeno se hace muy común entre los estudiantes de estos niveles de enseñanza, debido principalmente a los horarios de estudios, número de tareas y actividades que realizan durante el día, esto sumado a que la responsabilidad de alimentarse recae en el joven, no en sus padres o familia. Las situaciones mencionadas pueden influir en la modificación de los estilos de vida de los estudiantes universitarios y de esta manera, afectar tanto su estado nutricional como su salud.

¿Usted consume leche y sus derivados 4 veces al día?
60 respuestas

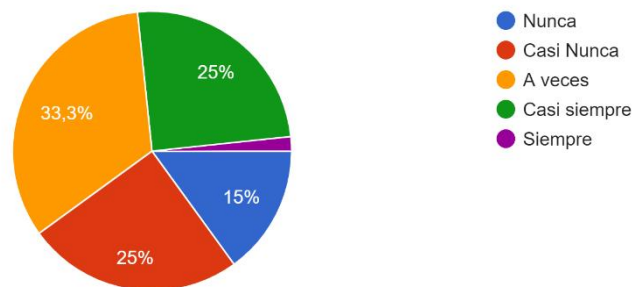


Figura 6. Veces que se consume leche al día.

Haciendo referencia al consumo de leche y sus derivados Figura 6, la mayoría de los encuestados manifiestan que nunca o casi nunca consumen estos alimentos cuatro veces al días, mientras que el 33.3 % señala que lo hace a veces. Hay que destacar que del total de los encuestados solo uno respondió que lo hace siempre.

Estos resultados difieren de lo recomendado por la FAO (43), que recomienda el aumento de la ingesta diaria de productos lácteos a dos tazas de leche o yogur y una rebanada de queso para mantener huesos y dientes fuertes. Por otra parte, coinciden con los resultados obtenidos por Logroño (44) que evaluó el consumo de lácteos en estudiantes de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, donde el 47% de hombres y 50 % de mujeres consumen únicamente una porción de lácteos al día.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

¿Consumen usted carnes y huevo 2 o tres veces al día?

60 respuestas

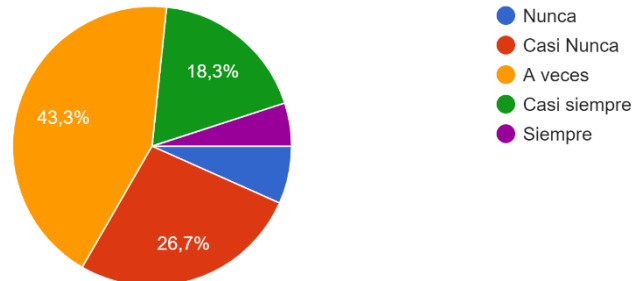


Figura 7. Veces que se consume carnes y huevo al día.

La figura número 7 destaca que existe un bajo porcentaje de consumo de carnes y huevos dos o tres veces al día por parte de los estudiantes del Instituto, ya que solo el 5 % plantea que siempre consumen estos alimentos. Estos resultados no se relacionan con lo recomendado por las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) (45), que plantea en sus mensajes que se debe consumir los diferentes tipos de carnes con frecuencia diaria: pescado 2 o más veces por semana, carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana. Con respecto al consumo de huevo se recomienda hasta un huevo por día.

¿Usted ingiere verduras al menos 2 veces en el día

60 respuestas

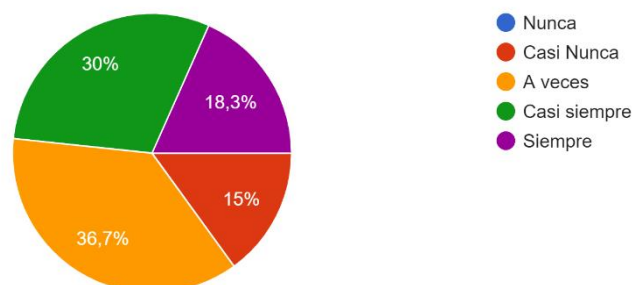


Figura 8. Consumo diario de verduras



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Con relación al consumo diario de verduras el 18.3 y el 30 % de los encuestados siempre o casi siempre consume este tipo de alimentos al menos dos veces al día, aspecto positivo ya que se recomienda al menos consumir medio plato de verduras en el almuerzo y medio plato en la cena (45). No obstante, hay que prestar atención a este fenómeno ya que el 15% de los estudiantes plantea que casi nunca lo hace y un 36.7% lo hace a veces.

¿Usted ingiere frutas al menos 3 veces en el día?
60 respuestas

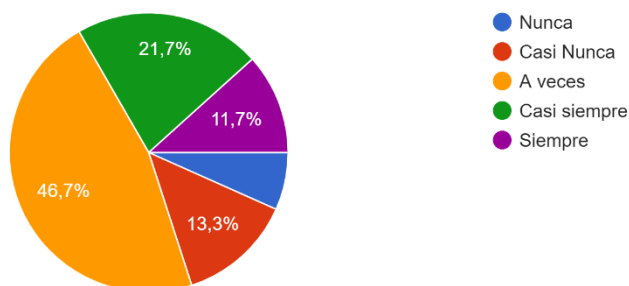


Figura 9. Consumo diario de frutas

El consumo diario de frutas en los estudiantes del Instituto muestra que solo un 11.7% de ellos cumple con la recomendación de siempre consumir frutas al menos tres veces al día. En cambio, el 21.7 % los hace casi siempre, pero más de la mitad de los encuestados lo hace a veces, casi nunca o no lo hace. Los resultados obtenidos en este estudio muestran diferencias a los logrados por Ramírez y colaboradores (46) en México, donde el 50% de los niños evaluados consumieron al menos de 110 g/día de frutas y 42.2 g/día de verduras.

En este sentido la GAPA (45) recomienda consumir de dos a 3 frutas al día con el fin de disminuir los riesgos de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.

¿Cuándo usted consume infusiones o jugos le agrega azúcar?
60 respuestas

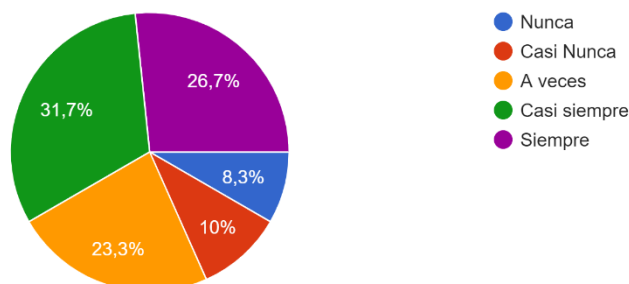


Figura 10. Consumo de azúcar



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Los resultados que se presentan en la figura número 10, respecto al consumo de azúcar en infusiones y jugos es alarmante, ya que más de la mitad de los evaluados siempre o casi siempre le agregan azúcar a estos alimentos. Este resultado se relaciona con los alcanzados por Arrollo y Torres (47), donde exponen que en promedio los niños muestreados consumen 57,6 gramos de azúcar por día, lo que excede a cualquier recomendación existente a la fecha; según la OMS se recomienda reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total.

¿Durante el día consume usted bebidas azucaradas? (gaseosas o jugos en su versión regular, aguas saborizadas con azúcar etc)
60 respuestas

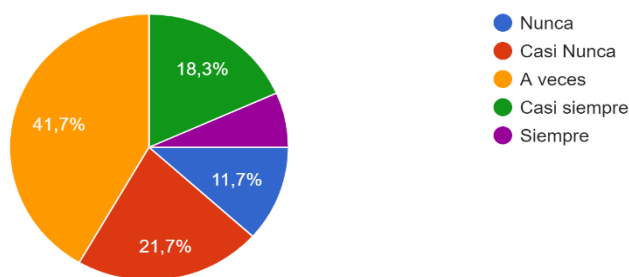


Figura 11. Consumo de bebidas azucaradas

La figura número 11 presenta el consumo de bebidas azucaradas por los estudiantes del Instituto, encontrándose que del total de los evaluados el 6.7 y 18.3% siempre y casi siempre ingieren este tipo de alimento, mientras que el 41.7 % casi siempre lo hace.

Este aspecto debe ser observado con atención ya que la tendencia mundial de sobrepeso y obesidad en los niños es alarmante debido al consumo masivo de productos procesados con alto valor calórico y pobre valor nutricional, como las golosinas y las gaseosas” (48). Otro asunto relacionado con el tema de sobrepeso y obesidad en niños está en el incremento de la ingesta de azúcar por parte no solo de los niños, sino también de la población joven y adulta. Estudios realizados por Martínez (49) señalan que tomar bebidas azucaradas contribuye al aumento de peso a cualquier edad.

En este sentido estudios realizado por Velásquez y colaboradores (38), determinaron que la incidencia de la ingesta de bebidas energéticas el país líder en el consumo de bebidas con características ya mencionadas es Ecuador con un 42%.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

¿En el día usted consume panificados integrales (o ricos en fibra: cereales y productos derivados de cereales con salvado o integrales)?

60 respuestas

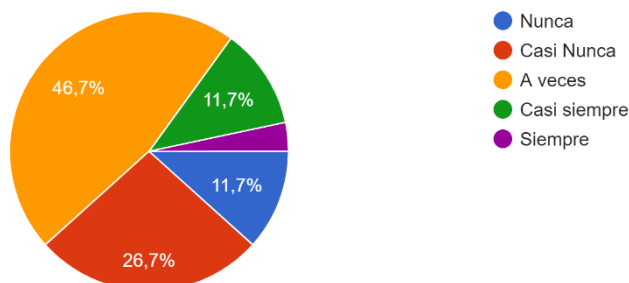


Figura 12. Consumo de panificados integrales

Solo el 3.3% y el 11.7 % de los encuestados plantean que siempre o casi siempre consumen panes integrales. Estos resultados son negativos tomando en cuenta los beneficios nutricionales y para la salud que tiene este tipo de alimento. Por su parte lozano y colaboradores (50) en su revisión, establecen la importancia de la relación del consumo de panes con la salud, ya que contribuye a satisfacer las necesidades energéticas y puede disminuir factores de riesgo de ciertas patologías crónicas no transmisibles, especialmente cuando el trigo es de grano entero.

¿Consume con frecuencia comida chatarra?

60 respuestas

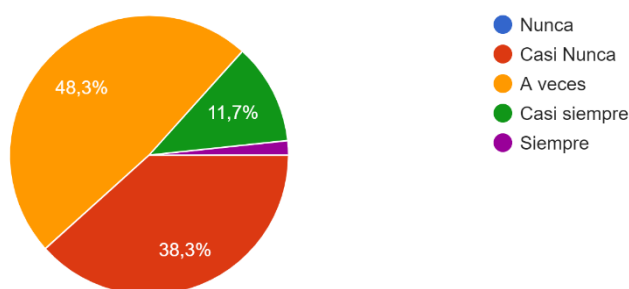


Figura 13. Consumo de comida chatarra

Con relación al consumo de comida chatarra un solo encuestado que representa el 1.7 % plantea que siempre ingiere este tipo de alimento, mientras que el 11.7 % responde que casi siempre. El otro 48.3 % expresa que consume en ocasiones este tipo de alimento.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Este fenómeno es muy común en la sociedad actual y mucho más en los estudiantes que por sus actividades diarias, su nivel de responsabilidades y su escaso tiempo y presupuesto siempre eligen este tipo de comida.

Estudio cualitativo realizado por Castro y Diaz (51) en niños en etapa escolar, arrojó que existe un alto consumo de comidas chatarra con una alta relación con el estado nutricional de mismos lo cual les ha afectado el rendimiento escolar además de provocarles daños a su salud.

Por su parte Velásquez y colaboradores (38), determinaron que existe un incremento significativo del consumo de comida chatarra en época de exámenes (valor para los tres tipos de comida: golosinas y/o productos con mucho azúcar, snacks y/o productos similares y comida rápida en los estudiantes universitarios de cinco países de Latinoamérica (Paraguay, Colombia, Ecuador, Venezuela y Panamá).

¿Usted bebe al menos 8 vasos de agua a lo largo del día?

60 respuestas

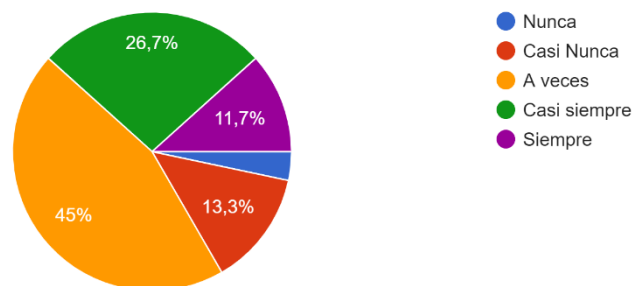


Figura 14. Cantidad de agua consumida a lo largo del día.

Los resultados obtenidos en la encuesta aplicada arrojaron que el 11.7 y 26.7% siempre o casi siempre consumen ocho vasos de agua durante el día, resultado que está acorde con lo recomendado por la FAO (43), que plantea que para el buen funcionamiento de tu organismo se debe beber al menos ocho vasos de agua a lo largo del día. No obstante, se debe prestar atención ya que los resultados de esta encuesta la mayoría de los evaluados no consumen la cantidad de agua recomendada por día.

Los valores alcanzados en este estudio, superan los planteados por un grupo de investigadores (52) españoles, donde la mitad (50,4 %) de una muestra de 1262 adultos



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

(18-70 años) de todas las regiones españolas, la ingesta de fluidos era menor del 80 % de la cantidad recomendada por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) para la ingesta total de agua.

¿En todas sus comidas principales usted consume grasas y alimentos fritos?
60 respuestas

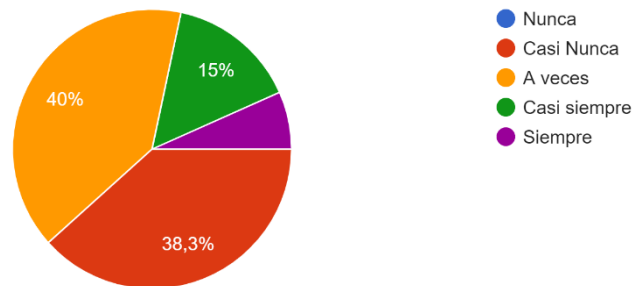
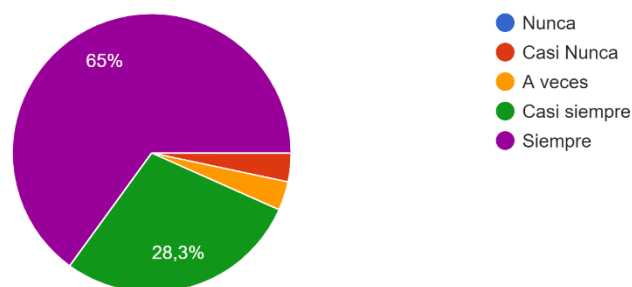


Figura 15. Consumo de grasas y alimentos fritos

La figura 15 refleja que la mayoría de los encuestados consumen en algún momento del día grasas y alimentos fritos, destacando que el 40 % lo hace a veces, 15% casi siempre y el 6.7 % siempre. En este sentido la FAO recomienda que para proteger su corazón disminuya su consumo de grasas y alimentos fritos (43).

Como se ha planteado anteriormente este fenomeno es muy común en estudiantes por su propia dinámica de vida; estudios reaizados por un equipo de investigadores de Honduras (53) en una muestra de 7020 estudiantes, obtubieron como resultado que 4 875(69.4%) escolares consumieron pollo frito y 4 017 (57.2%) escolares consumieron churro manteniendo relación con los resultados que refleja la figura 15.

¿Rechaza usted el consumo de alcohol?
60 respuestas





INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

¿Rechaza usted el consumo de tabaco?

60 respuestas

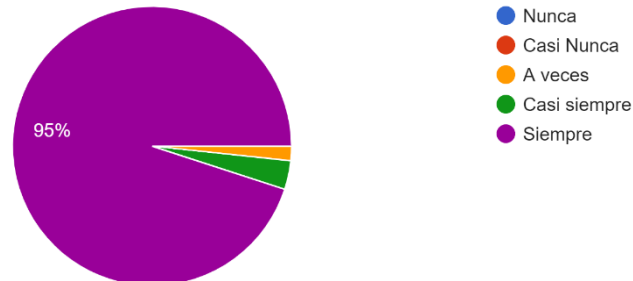


Figura 16. Rechazo del consumo de alcohol y tabaco.

La figura 16 refleja que casi la totalidad de los encuestados muestran buenos hábitos de salud ya que reportan un bajo consumo de alcohol y tabaco. Estos resultados son más promisorios que los alcanzados por Paredez (41), que reportan que un 40% de los evaluados no ingieren bebidas alcohólicas y un 91 % no fuma.

¿Diariamente usted destina de 7 a 9 horas al sueño?

60 respuestas

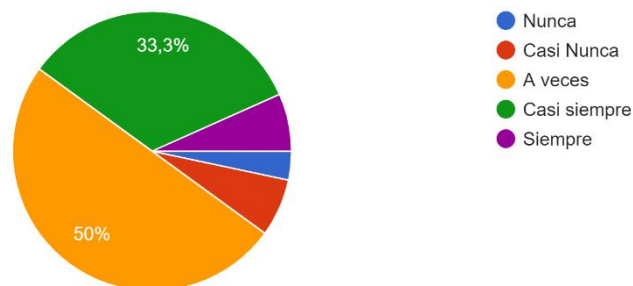


Figura 17. Horas de sueño destinadas diariamente.

Con relación a los buenos hábitos de sueño 33.3% plantea que casi siempre destina de 7 a 9 horas del sueño y un 6.7 % siempre lo hace, mientras que el 50 % de los individuos a veces duerme esa cantidad de horas. Estos resultados son muy similares a los logrados por Paredez (41), que reportan que un 44 % de su muestra destina entre 7 y 9 horas diarias al sueño.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

¿Realiza usted entre 30 y 60 minutos de actividad física todos los días?

60 respuestas

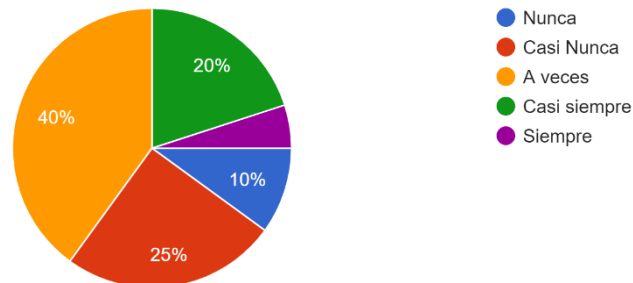


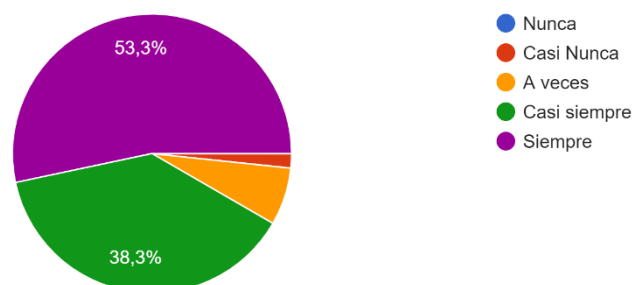
Figura 18. Tiempo de actividad física

Los resultados de la variable actividad física, el 35 % de los estudiantes responden que nunca o casi nunca realizan el tiempo recomendado a la actividad física y un 40 % lo hace a veces. El otro 25 % si cumple con lo recomendado por la FAO (43). Este resultado difiere significativamente de los alcanzados por Horna y colaboradores (54) donde se demostró que el 82 % realizaba algún tipo de actividad física, con una media de tiempo diario de dos horas y una media semanal de tres veces por semana.

Según datos de la encuesta aplicada por el INEC sobre actividad física y comportamiento sedentario en el Ecuador (55), se obtuvo como resultados que, a nivel nacional, 1.7 millones de adultos, entre 18 y 69 años, realizan actividad física insuficiente y una mediana de 180 minutos de comportamiento sedentario.

¿La higiene de los alimentos influyen en la adecuada nutrición?

60 respuestas





INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

¿Antes de ingerir alimentos usted realiza el lavado de manos?

60 respuestas

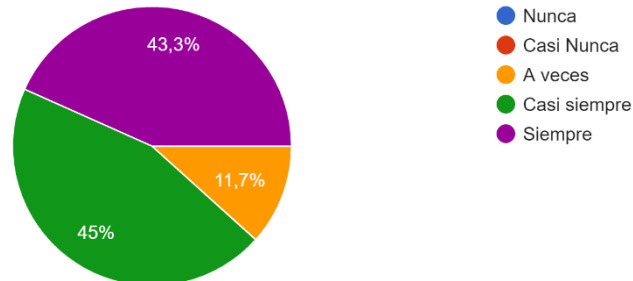


Figura 19. Hábitos de higiene.

En cuanto a los resultados obtenidos sobre la higiene de los alimentos y el lavado de manos, la mayoría de los individuos encuestados están de acuerdo que el consumo de alimentos limpios influye en la adecuada nutrición, así como la higiene personal para la manipulación de los alimentos ya que estas prácticas evitan el contagio de enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA).

Este resultado se muestra de manera positiva, ya que se conoce que existe un elevado número de muertes (evitables por demás) como consecuencia de la ingestión de alimentos y agua contaminadas. Además, se ha visto que el riesgo de contraer una (ETA) ha aumentado en otros segmentos vulnerables de las poblaciones (55).

¿Usted se informa con frecuencia sobre los correctos hábitos de nutrición?

60 respuestas

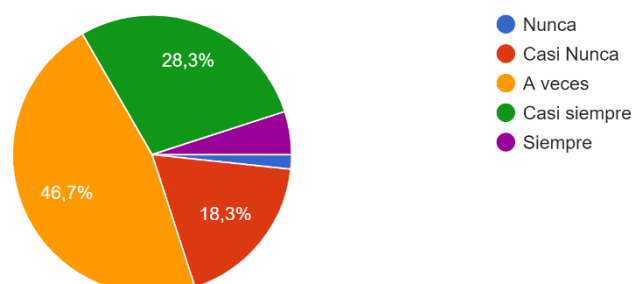


Figura 20. Conocimiento sobre los correctos hábitos de nutrición.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

La figura 20 muestra que el 5 % y el 28.3 % siempre o casi siempre se mantiene informado sobre los correctos hábitos de nutrición y el otro 46.7% lo hace en ocasiones. Este conocimiento es de gran importancia y se hacen necesarios para mejorar la calidad de vida y sirven de base para que la población adopte actitudes y prácticas alimentarias adecuadas y saludables para el mantenimiento de su estado de salud.

¿Un plan de vida saludable contribuye a una adecuada nutrición?

60 respuestas

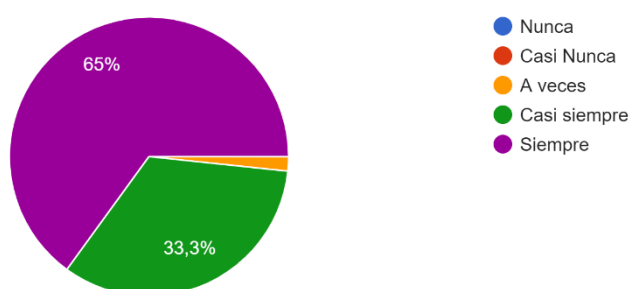


Figura 21. Contribución de plan de vida saludable a la nutrición.

El 98.3% de los encuestados manifiestan que siempre o casi siempre la adopción de un plan de vida saludable contribuye a mantener una adecuada nutrición. En este sentido, Barria y colaboradores (56), concluyen que una intervención educativa participativa, basada en los estilos de aprendizaje, puede producir cambios positivos en el estado nutricional y los hábitos alimentarios en la población escolar.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

9.3 Nivel de conocimiento de los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Riobamba sobre el estilo de vida saludable.

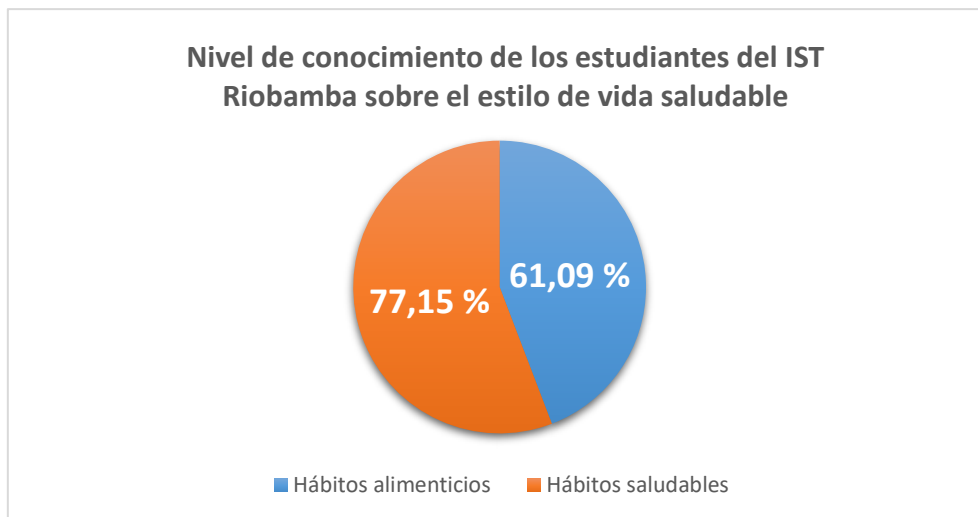


Figura 22. Nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable.

Al agrupar las preguntas de la encuesta en dos dimensiones: hábitos alimenticios (11 preguntas) y saludables (11 preguntas), se constató que el nivel de conocimiento de manera general supera el 50 %, lo que indica que los estudiantes tienen información sobre los estilos de vida saludable, con menor representación (61.09 %) en los hábitos alimenticios.

Estos resultados fueron superiores a los alcanzados por Reyes y Oyola (58), con el propósito de evaluar los conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública, donde se observó que el mayor porcentaje (41,2%) tiene nivel medio de conocimientos sobre alimentación saludable y el (38.2%) nivel bajo.

9.4 INFORME DE LA EVALUACIÓN NUTRICIONAL

Introducción

En el presente informe se presentan los resultados de la evaluación nutricional que incluyó dos dimensiones: el estado nutricional y el nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable. El estudio se enfocó en estudiantes de la carrera de Servicios Asistenciales de Salud del Instituto Superior Tecnológico de Riobamba. Aunque la carrera mencionada tiene un total de 187 estudiantes se tomó como muestra a 60 estudiantes que fueron



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

seleccionados al azar luego de haber aplicado un cálculo muestral. Inicialmente se realizó una sistematización de los referentes teóricos asociados a la nutrición, el estado nutricional y los estilos de vida saludable lo que permitió tener una comprensión del fenómeno estudiado. Con la aplicación de una encuesta se pudo constatar el nivel de conocimiento que los estudiantes tienen sobre los estilos de vida saludable y con el empleo de una ficha de revisión se pudieron obtener los datos necesarios para calcular el índice de masa corporal que a su vez ofreció el estado nutricional de la muestra.

Dirigido a:

El informe está dirigido a directivos y colectivo docente de la carrera de Servicios Asistenciales de Salud del Instituto Superior Tecnológico de Riobamba

Objetivos

Objetivo general

Realizar la evaluación nutricional mediante el cálculo del índice de masa corporal y la constatación del nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable en estudiantes de la carrera de Servicios Asistenciales de Salud.

Objetivos específicos

- Realizar la medición del peso y la altura de los estudiantes.
- Calcular el índice de masa corporal de los estudiantes.
- Medir el nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable mediante la aplicación de una encuesta a estudiantes de la carrera Servicios Asistenciales de Salud

Alcance

El estudio se desarrolló en el año 2021, se enfocó solo en la carrera Servicios Asistenciales de Salud del Instituto Superior Tecnológico de Riobamba. En este contexto de desarrollo no se incluyeron los docentes y directivos, solo estudiantes de la carrera mencionada. Se elaboró una encuesta, basada en un cuestionario de 22 preguntas; 11 de ellas permitieron evaluar el estado nutricional y 11 el nivel de conocimiento que los estudiantes tienen sobre los estilos de vida saludable.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Tabulación de datos

En el proceso de tabulación se utilizó el Excel como herramienta, se diseñó una tabla para organizar la información de acuerdo a la calificación otorgada por cada estudiante en las distintas preguntas realizadas, donde se tuvieron en cuenta las 11 interrogantes que permitieron evaluar el estado nutricional y las 11 sobre el nivel de conocimiento que los estudiantes tienen sobre los estilos de vida saludable. Se empleó para la evaluación del estado nutricional el cálculo de índice de masa corporal con la fórmula que para este cálculo existe y para obtener el nivel de conocimiento se utilizó la fórmula recomendada por Cancio y Bergues (13), que aparece en el apartado 7.2.3 de este documento.

Los resultados obtenidos se muestran a continuación.

Resultados

Resultados de la evaluación nutricional

La figura 2 de este documento refleja el estado nutricional de los estudiantes del IST Riobamba; el cálculo del Índice de Masa Corporal arrojó como resultado que el 48 % de los individuos presentan sobre peso y el 42 % un peso normal. Se debe destacar además que del total un 5 % está bajo peso y el otro 5 % con obesidad, lo que representa que el 58 % de los estudiantes del Instituto tienen problemas de nutrición.

Resultados del nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable

En la figura 22 del apartado 9.3 de este documento se presentan los resultados obtenidos con la aplicación de la encuesta. En este se agruparon las preguntas de la encuesta en dos dimensiones: hábitos alimenticios (11 preguntas) y saludables (11 preguntas) y se pudo constatar que existe menor nivel de conocimiento (61.09 %) en los hábitos alimenticios.

Conclusiones del informe

Con los resultados de la evaluación nutricional que se presentan en este informe la carrera Servicios Asistenciales de Salud del IST Riobamba conoce que más de la mitad de sus estudiantes presentan problemas de nutrición, representados mayormente por sobrepeso. El nivel de conocimiento de los estudiantes de la carrera Servicios Asistenciales de Salud del Instituto Superior Tecnológico de Riobamba sobre estilos de vida saludable se encuentra afectado en el aspecto hábitos alimenticios lo que influye directamente en el estado nutricional de este alumnado.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Recomendaciones del informe

Socializar el informe del proyecto con todos los actores de la comunidad educativa.

Actualizar el diagnóstico del estado nutricional una vez implementado el plan que se propone en este proyecto.

PLAN DE NUTRICIÓN

Presentación

La propuesta que se presenta consiste en un plan de nutrición para mejorar el estado nutricional y los estilos de vida en estudiantes de la carrera Servicios Asistenciales de Salud del IST Riobamba.

El plan presenta seis acciones que ofrecen la posibilidad de contribuir a la solución de la problemática de nutrición que existe en el centro de enseñanza mencionado. Esta propuesta en su estructura muestra nombre de la acción, objetivo que persigue, breve reseña de su desarrollo, recursos y participantes. El lenguaje utilizado se adecua a las características de los estudiantes y el resto de los actores de la comunidad educativa, tomando en cuenta sus edades y nivel cultural; transmitiendo seguridad, confianza y calidez a través de una adecuada comunicación verbal y no verbal. Cada acción se planificó para una duración de 2 horas y se desarrollarán una vez a la semana, lo que implica que el programa requiere de un mes y medio para su implementación.

Objetivo General

Mejorar el estado nutricional y los estilos de vida en estudiantes de la carrera Servicios Asistenciales de Salud del IST Riobamba.

Objetivos Específicos

- Ofrecer una metodología para el diagnóstico del estado nutricional de estudiantes y la medición de su nivel de conocimiento sobre estilos de vida.
- Proponer acciones concretas que fomenten el adecuado estado nutricional en estudiantes y la práctica de estilos de vida saludable en todos los actores de la institución.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

- Dotar a los actores de la comunidad educativa de conocimientos y habilidades que le permitan convertirse en promotores de hábitos alimenticios y de estilos de vida adecuados.
- Facilitar el procedimiento para la evaluación de la efectividad del plan nutricional una vez que sea implementado.

Antecedente

El Instituto Superior Tecnológico Riobamba es una Institución educativa de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, dedicada a la Instrucción de profesionales con el grado de Tecnólogos.

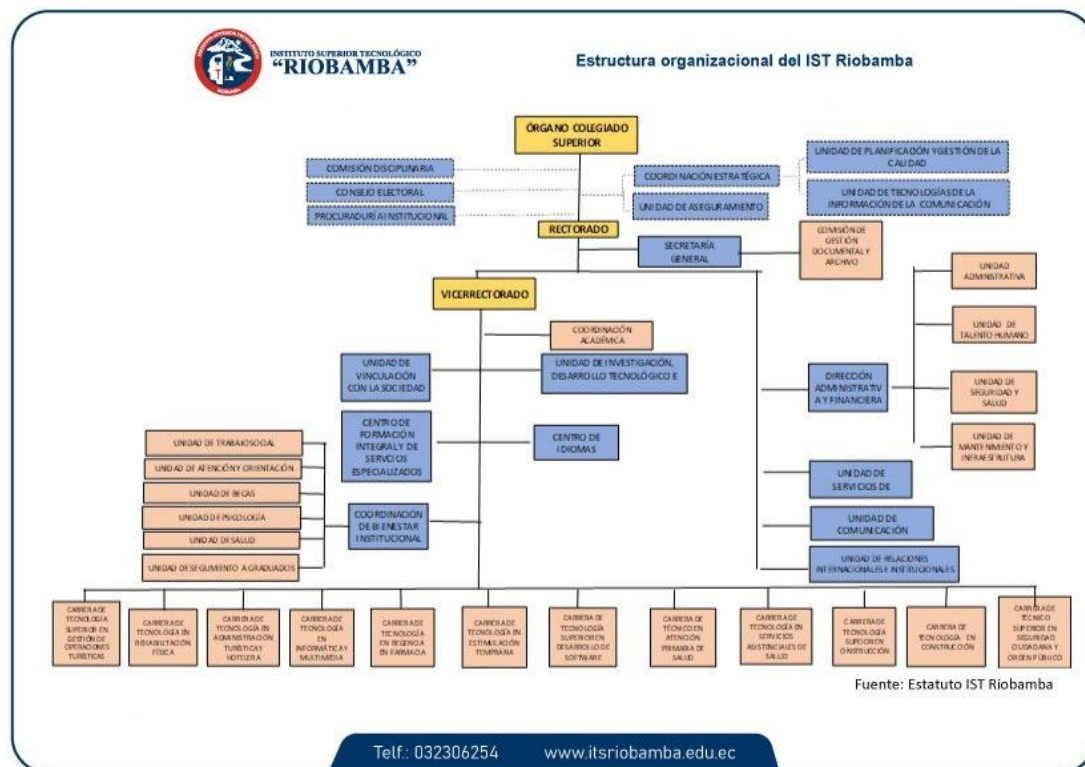


Figura. 23. Estructura organizacional del IST Riobamba.

A continuación, se presentan la misión y visión institucional.

Misión

Formar Técnicos y Tecnólogos con alto grado de preparación académica, humana y tecnológica, comprometidos con la investigación y vinculación con la colectividad,



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

aplicando estándares de calidad en la educación superior para aportar al mejoramiento del desarrollo socioeconómico sostenible y sustentable del país.

Visión

Ser una Institución de Educación Superior con vocación técnica y tecnológica reconocida a nivel local y nacional por la excelencia académica, a través de su liderazgo y competencias laborales operativas en los sectores públicos y privados; centrados en la calidad profesional, innovación y emprendimiento, alineada a las políticas del Plan Nacional de Desarrollo vigente.

Con la intención de acercar la propuesta a su contexto de desarrollo se mencionan la misión y la visión de la Carrera Servicios Asistenciales de Salud.

Misión

Formar profesionales con carácter y conocimiento de alto rendimiento en las áreas de Laboratorio Clínico, Farmacia, Rehabilitación Física y Estimulación Temprana brindando a la sociedad y ciudadanía servicios de salud de calidad y calidez.

Visión

La Carrera de Servicios Asistenciales de Salud será reconocida por el trabajo asistencial participativo y de alto nivel en conocimiento y humanismo al contacto personalizado con los pacientes que son la razón de ser de su formación profesional.

ACCIONES DEL PLAN NUTRICIONAL

Acción 1 Sesión informativa y de acercamiento.
Objetivo: Promover la participación y motivación de los diferentes actores de la Carrera de Servicios Asistenciales de Salud del IST Riobamba.
Descripción: En esta sesión se inicia realizando una presentación del plan de nutrición, se entregan algunas impresiones de este documento para su análisis y se les ofrece a los presentes la posibilidad de opinar sobre la propuesta que se realiza.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Para promover la participación y generar un clima favorable se le pueden realizar preguntas como estas:

¿Qué es la nutrición?

¿Cómo podría usted lograr un estilo de vida saludable?

¿Qué podría obstaculizar el éxito de la propuesta?

¿Qué beneficio espera usted de este plan de nutrición?

Se le entrega a los participantes una rúbrica de evaluación para que al finalizar la última acción del Plan de Nutrición evalúen la efectividad del programa.

Recursos: Plan de Nutrición, Rúbrica de evaluación.

Participantes: Directivos, docentes, estudiantes y demás actores de la carrera Servicios Asistenciales de Salud.

Acción 2 Taller sobre Conocimientos Básicos en Alimentación, Nutrición y Seguridad Alimentaria

Objetivo: Mejorar la información y formación que tienen los miembros de la carrera Servicios Asistenciales de Salud sobre la temática.

Descripción:

En esta sesión se trabaja de forma activa; el ponente realiza la presentación de los siguientes contenidos: seguridad alimentaria, alimentación y nutrición.

Se motiva a la participación con preguntas relacionadas con el tema.

Se genera un debate que permite realizar una relatoría de la actividad la que sería leída al finalizar la acción.

Recursos: Boletas de preguntas, diapositivas de presentación del tema, PC, Infocus.

Participantes: Directivos, docentes, estudiantes y demás actores de la carrera Servicios Asistenciales de Salud.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Acción 3 Actividad metodológica sobre Métodos y Técnicas de Enseñanza en Alimentación y Nutrición

Objetivo: Proporcionar elementos teóricos y prácticos sobre alimentación y nutrición de tal manera se puedan ser utilizados como guía para el logro de una adecuada nutrición en los estudiantes.

Descripción:

Se desarrolla una sesión de trabajo donde el experto muestra los diferentes métodos y técnicas que pueden emplearse para fomentar hábitos alimenticios y de nutrición adecuados. Se realiza una clase demostrativa donde se emplean los métodos y Técnicas de Enseñanza en Alimentación y Nutrición

Recursos: Tríptico y materiales informativos impresos con los métodos y técnicas a emplear. PC, Infocus.

Participantes: Docentes y directivos.

Acción 4. Taller práctico "Selección e Higiene de los Alimentos"

Objetivo: Resaltar la importancia del etiquetado de alimentos como parte importante de la educación al consumidor para la selección adecuada de alimentos y en la higiene durante la preparación y manipulación de estos.

Se presenta ante los estudiantes diferentes tipos de alimentos y se les orienta por equipo el diseño de etiquetas con información nutricional y procedimientos para su higiene y consumo. Los estudiantes realizan una presentación de su diseño de etiqueta.

Recursos: Etiquetas, alimentos.

Participantes: Estudiantes y docente conductor de la actividad

Acción 5. Feria expositiva "Alimentación, Nutrición y estilos de vida saludable en el Ciclo de Vida"

Objetivo: Desarrollar ponencias que permitan la caracterización de la alimentación en las diferentes etapas del ciclo de vida llegando a la formación de hábitos para un estilo de vida saludable.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Descripción:

Se crean diferentes espacios para que los grupos de estudiantes con sus respectivos equipos expongan sus posters temáticos. Existirán tres líneas de desarrollo: Alimentación saludable, Actividades para un estilo de vida saludable o Campaña publicitaria para la promoción de hábitos alimenticios y estilos de vida saludable.

Los stands serán asignados según las temáticas y grupos de estudiantes.

Se creará un tribunal calificador.

Se premiará al mejor stand.

Recursos: Stands, posters, trípticos, PC, Equipo de sonido, infocus, materiales de trabajo de estudiantes y Refrigerio.

Participantes: Toda la carrera Servicios Asistenciales de Salud. Autoridades invitadas, tribunal calificador.

Acción 6 Evaluación del Plan nutricional

Objetivo: Evaluar el plan nutricional.

Descripción:

Se socializan experiencias adquiridas en la implementación del plan.

Los participantes comentan vivencias y aprendizajes adquiridos en el desarrollo del plan de nutrición.

Con el empleo de la rúbrica que se presenta se procede a la evaluación del plan de nutrición implementado.

Recursos: Rubrica de evaluación.

Participantes: Toda la carrera Servicios Asistenciales de Salud.

Evaluación de la efectividad de la propuesta

Se propone la siguiente rúbrica para que una vez implementada la propuesta los beneficiarios puedan evaluar su efectividad. Se emplea una escala de calificación del 1 al 4 (1 mínimo y 4 máximo).

Rúbrica para la evaluación del programa de mediación familiar



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Indicadores	1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos
Motivación, Participación y colaboración.	El plan no ha logrado motivar por esta razón los involucrados no participan ni colaboran.	La motivación que ha propiciado el plan es escasa por eso la participación y colaboración en las acciones ha sido limitada.	La participación y colaboración en el desarrollo del plan ha sido aceptable pues los involucrados se han mostrado motivados.	La motivación en el desarrollo del plan ha sido muy alta por este motivo se apreció una alta participación y colaboración.
Comunicación entre profesor facilitador y participantes.	Fue difícil establecer una adecuada comunicación.	El facilitador logra establecer una comunicación medianamente adecuada.	Es agradable la comunicación que se establece, lo que propicia buenos resultados.	Se establece con facilidad una asertiva comunicación entre el profesor facilitador y participantes.
Trabajo en sesiones	No se le presta atención a las actividades que se presentan en las sesiones lo que obstaculiza su aprovechamiento	En las sesiones se constatan opiniones muy superficiales y solo en los temas que les interesan.	Los participantes en las sesiones dan su opinión con libertad en cuanto al tema que se plantea.	En cada sesión se aprecia que los participantes analizan, razonan y dan sus opiniones.
Claridad en la presentación del tema y objetivos de cada acción	El facilitador no logra transmitir el propósito de cada acción a los participantes ni les deja claro los temas a tratar.	El facilitador transmite parcialmente el propósito de cada acción a los participantes y son escasos los temas que se presentan con claridad.	Los participantes logran comprender el propósito de cada actividad y los temas que en ellas se presentan.	Los participantes logran comprender a plenitud el propósito de cada acción y los temas que en ellas se presentan tanto así que participan de manera activa.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Cumplimiento de las actividades de cada acción.	El cumplimiento de las actividades ha sido muy escaso con relación a lo que establece el plan.	Se ha cumplido parcialmente con las actividades de cada acción.	Las actividades de cada acción se han cumplido porque los involucrados se han mostrado motivados y participativos.	Se ha cumplido con el 100% de las actividades propuestas con calidad y con una activa participación de los involucrados en el plan.
--	--	---	--	---

Fuente: La autora

Validación del plan de nutrición diseñado por criterio de expertos empleando el método Alfa de Cronbach.

La utilización del método Alfa de Cronbach, consintió medir el nivel de fiabilidad del plan propuesto. Para esta evaluación se utilizó un cuestionario de nueve preguntas que permitió realizar la validación por criterio de expertos. El instrumento fue aplicado a tres expertos en temas de nutrición, los resultados de la aplicación de este cuestionario se tabularon y analizaron con el programa informático Microsoft Excel.

Los niveles de fiabilidad según Alfa de Cronbach se miden a partir de los siguientes rangos:

- 0.53 a menos: Confiabilidad nula.
- 0.54 a 0.59: Confiabilidad baja.
- 0.60 a 0.65: Confiable.
- 0.66 a 0.71: Muy Confiable.
- 0.72 a 0.99: Excelente confiabilidad.
- Valor de 1: Confiabilidad perfecta.

La prueba estadística de fiabilidad Alfa de Cronbach (Anexo 18.4), arrojó un resultado de 0.82, lo cual le da un nivel de fiabilidad de excelente al plan propuesto en la presente investigación. Por tal razón, según el criterio de los expertos se puede inferir que este plan puede ser aplicado en la entidad objeto de estudio.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

10. IMPACTOS

El proyecto permitió a los estudiantes conocer su estado nutricional y ganar conciencia sobre la necesidad de adquirir hábitos alimenticios y estilos de vida saludable. Fue posible obtener un diagnóstico sobre las prácticas de estilo de vida saludable y los resultados que estas provocan en el estado nutricional, lo que constituyó una información valiosa para la institución y los beneficiarios. Un resultado significativo de este proyecto que impacta directamente en los beneficiarios es el plan de nutrición propuesto, que por su diseño puede ser replicado en todas las carreras del IST Riobamba.

11. CONCLUSIONES.

Al evaluar el estado nutricional de los estudiantes de la carrera Servicios Asistenciales de Salud del IST Riobamba se constata que existen problemas de nutrición en más de la mitad de los estudiantes.

En el Instituto Superior Tecnológico de Riobamba se deben fomentar los buenos hábitos alimenticios en los estudiantes de la carrera Servicios Asistenciales de Salud e instruirlos en este tema, pues al medir en ellos el nivel de conocimiento sobre estilos de vida saludable presentaron en este aspecto mayor desconocimiento.

12. RECOMENDACIONES

Implementar el plan nutricional propuesto en este proyecto.

Extender el estudio realizado a otras carreras, empleando la metodología que en este documento se ofrece.

13. DECLARACIÓN FINAL Y FIRMAS DE RESPONSABILIDAD

Declaración Final.- La investigación, representada por “Lic. María Viviana Oleas López” Directora del proyecto de investigación titulado “EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE SERVICIOS ASISTENCIALES DE SALUD DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA”, de forma libre y voluntaria declara lo siguiente:



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Que el proyecto descrito en este documento es una obra original y por lo tanto asumo la completa responsabilidad legal en el caso de que un tercero alegue la titularidad de los derechos intelectuales del proyecto, exonerando a la Unidad de Investigación y al Instituto Superior Tecnológico Riobamba, de cualquier acción legal que se derive por esta causa. Que el presente proyecto no causa perjuicio alguno al ambiente y no transgrede norma ética alguna, y en el caso de que la investigación requiera de permisos previo a su ejecución, la Directora del Proyecto remitirá una copia certificada de los mismos a la Unidad de Investigación.

Aceptamos que si como parte de los resultados del proyecto se genera algún producto o procedimiento susceptible de obtener derechos de propiedad intelectual, de los cuales se deriven beneficios, estos serán compartidos por la Unidad de Investigación, la Carrera postulante, la(s) instituciones que compartieron la investigación y el grupo de investigadores, en los términos definidos en el respectivo convenio específico.

Riobamba, 13 de Mayo de 2022

El documento debe ser sumillado por las siguientes personas:

- Directora del proyecto de investigación.

Lic. María Viviana Oleas López



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

14. BIBLIOGRAFIA

1. Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo (Senplades). Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021. Toda una Vida..
2. Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). Encuesta Nacional de Salud y nutrición (ENSANUT)..
3. Jara Porras J, Caicedo Jaramillo C, García Guerra G, Yáñez Moretta P. Caracterización del Índice de Masa Corporal y Talla para la Edad en adolescentes de la zona andina central del Ecuador. Nutr clín diet hosp. 2018; 38(3): p. 120-128.
4. Ministerio de Salud de la Nación. Manual para la aplicación de las Guía Alimentarias para la Población Argentina. Documento Técnico Metodológico. Ministerio de Salud de la Nación.
5. PARAVANO MA, ORTIGOZA LDV, DEZAR GV. Hábitos alimentarios en jóvenes - adultos antes y después de una intervención educativa. Diaeta. 2019; 37(169): p. 27-33.
6. Roldán CM, Herreros PV, Andrés ALd, Azcona JM^aCSyAC. Evaluación del estado nutricional de un grupo de estudiantes universitarios mediante parámetros dietéticos y de composición corporal. NUTRICIÓN HOSPITALARIA. 2005; XX(3): p. 197-203.
7. Zambrano R, Colina J, Valero Y, Herrera H, Valero J. Evaluación del estado nutricional en niños y jóvenes escolarizados en Granada. Nutrición y salud pública. An Venez Nutr. 2013; 26(2): p. 86-94.
8. Freire WB, Ramírez MJ, Belmont P, Mendieta MJ. RESUMEN EJECUTIVO. TOMO I. Encuesta Nacional de salud y nutrición. ENSANUT-ECU 2011-2013 Quito: Ministerio de Salud Pública/Instituto Nacional de Estadística y Censos.; 2013.
9. Álvarez AA, Castellano G, Franch MA, Rodrigo AC, Hernán AA, Serra JD, et al. Manual práctico de nutrición en pediatría Majadahonda (Madrid): Ergon; 2007.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

10. OMS. Organización Mundial de la salud. [Online]; 2018. Disponible en: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>.
11. Constitución de la República del Ecuador. Constitución de la República del Ecuador..
12. Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo(Senplades). Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021. Toda una Vida. Quito.
13. Cancio LP,&BMM. Usabilidad de los sitios Web, los métodos y las técnicas para la evaluación.). Revista cubana de información en ciencias de la salud. 2013; 24(2).
14. Ibujes MOS. Interaprendizaje de Estadística Básica; 2011.
15. Soledispa KEA, Guevara BRR. NUTRICIÓN Y SALUD A NIVEL ESCOLAR.PROPUESTA: DISEÑO Y APLICACIÓN DE UNA GUÍA NUTRICIONAL PARA MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS NIÑOS DURANTE LA ETAPA ESCOLAR. Guayaquil: Universidad de Guayaquil , FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.
16. Bajaña-Nuñez R, Quimis-Zambrano MF, Sevilla-Alarcón M, Vicuña-Monar L, Calderón-Cisneros J. Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. FACSsalud. 2018; 1(1): p. 34-39.
17. Mata MES, Amaya JLR, Robles CGE, González DS, Asencio VJR. Evaluación de estado nutricional en población escolar de 8 a 11 años del área urbana de Milagro. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. 2020;(Edición especial. Art. 21).
18. García EJA, Ruiz MLD, Naddaf G, Sirit E, Camaran S. Evaluación nutricional y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes universitarios. Acta Bioquímica Clínica Latinoamericana. 2018; 52(3): p. 303-313.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

19. Adaya DC, González MC, Varela OET, Molina OM. Relación del estilo de vida y estado de nutrición en estudiantes universitarios: estudio descriptivo de corte transversal. Revista Biomédica. MEDWAVE. 2013; 13(11).
20. Morón C, Calderón T. La elaboración de guías alimentarias basadas en alimentos en países de América Latina..
21. Collazo CAR, Vicuña MdLP, Bravo JCC, Campoverde DA. Prevalencia de anemia en niños del proyecto EquiDar de la región de Azuay-Ecuador. Revista Cubana de Pediatría. 2018; 90(1).
22. Bolaños MC, Espinoza RV, Torres JS, Mandiola PG, Campos LFaCd, Bolaños WC, et al. Índice de masa corporal versus Índice ponderal para evaluar el estado nutricional de adolescentes de altitud moderada del Perú. Nutr Clín Diet Hosp. 2020; 40(3): p. 92-98.
23. Gracia SB, Andrés MC, Lisart FF, Moreno JF, Sanjuán SF, Coronado JG, et al. MANUAL BÁSICO DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETÉTICA Arizmendi AM, Valls JFM, Costa CM, editores. Valencia: Nestlé Healthcare Nutrition; 2012.
24. Ravasco P, Anderson H, Mardones F. Métodos de valoración del estado nutricional. Revista Nutrición Hospitalaria. 2010; 3(25): p. 57-66.
25. MAMANI MML. CARACTERIZACIÓN DEL CONSUMO ALIMENTARIO NUTRICIONAL Y EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES MUJERES EN ALTURA A 4300 m.s.n.m DE LA I.E.S JOSÉ MARIA ARGUEDAS EN EL CENTRO POBLADO DE MAZOCRUZ, PUNO – 2017. Tesis de Licenciatura en Nutrición Humana. PUNO: UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD.
26. Hernández JFL, Díaz MdPR, Contreras IG, Santillán RG, Velázquez JM, Avendaño EJ. EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL DE NIÑOS EN EDAD ESCOLAR DE DOS LOCALIDADES INDÍGENAS DE OAXACA. Revista Salud Pública y Nutrición. FaSPyN. 2020; 19(1).



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

27. BEGHIN I, CAP M, DUJARDIN B. Guía para evaluar el estado de nutrición. Ambarés: Organización Panamericana de la Salud; 1988.
28. Hernández JLC, Cuevas RZ. Valoración del Estado Nutricional. Revista Médica de la Universidad Veracruzana. 2004; 4(2).
29. Kweitel S. IMC: Herramienta poco útil para determinar el peso ideal de un deportista. Rev int med cienc act fis Deport. 2007; 7(28): p. 274-89.
30. Álvarez J, Lallena S, Bernal M. Nutrición y pandemia de la COVID-19. Medicine. 2020; 13(23): p. 1311-1321.
31. Pérez S. Relación entre actividad física, hábitos de vida saludables y rendimiento académico en escolares granadinos. Granada: Universidad de Granada.
32. Burrows PC, Burrows R, Blanco E, Reyes M, Gahaganb S. Nutritional quality of diet and academic performance in Chilean students. Bull World Health Organ. 2016; 94(3): p. 185-192.
33. Chan H, Knight C. Association between dietary intake and 'school-valued' outcomes: a scoping review. Health Education Research (. 2017; 32(1): p. 48-57.
34. Liza YMM. HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO DE NUTRICIÓN DE LOS ALUMNOS COMENSALES DEL COMEDOR UNIVERSITARIO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL “PEDRO RUIZ GALLO” SEMESTRE 2017-II, LAMBAYEQUE. TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA. UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD.
35. Restrepo GCD, Bujan MVS, Bentacur LFR. Evaluación del estado nutricional y estilo de vida en universitarias de Nutrición y Dietética de México y Colombia. Revista Habanera de Ciencias Médicas. ECIMED. 2021; 20(4).



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

36. Narváez SER, Canto MSO. Programa educativo nutricional en estudiantes universitarios. Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud (RICS). 2020; 9(17).
37. Lapo MdC, Aguirre RC, Garzón D, Xu P, Benítez B. EVALUACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS JÓVENES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL. Revista Empresarial. 2019; 13(2): p. 2-16.
38. Medrano Velasquez BP, Mejía Álvarez CR. Consumo de comida chatarra según el estar en época de exámenes en estudiantes universitarios de cinco países en Latinoamérica. Para optar el Título Profesional de Médico Cirujano. Universidad Continental, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD.
39. Karfopoulou , D B, E M, F B, C.A A. Dietary patterns in weight loss maintenance: results from the Med Weight study. Eur J Nutr. 2017; 56(3): p. 991-1002.
40. E R, M P, M O, U. M. The effect of heightened awareness of observation on consumption of a multi-item laboratory test meal in females. Physiol Behav. 2016; 163: p. 129-135.
41. G FP, Díaz LR, C. NG. Healthy habits and nutritional status in the work environment. Rev Chil Nutr. 2018; 45(2): p. 119-127.
42. Rodríguez F, Palma X, Romo Á, Escobar D, Aragón B, Espinoza L, et al. Nutrición Hospitalaria. En Obtenido de Hábitos alimentarios, actividad física y nivel.; 2013.
43. Food and Agriculture organization of the United Nations FAO. Food-based dietary guidelines - Paraguay..
44. Veloz MAL, Ortiz SLB, Jiménez JGF. Consumo de lácteos y su relación con el estado nutricional en estudiantes universitarios de la época riobamba 2020. Polo del Conocimiento. 2021; 6(9): p. 639-655.
45. GAPA. Ministerio de Salud de la Nación. “Guías Alimentarias para la Población Argentina”. Documento técnico metodológico. Ministerio de Salud de la Nación.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

46. Rodríguez-Ramírez S, Gaona-Pineda EB, Martínez-Tapia B, Arango-Angarita A, Kim-Herrera EY, Valdez-Sánchez A, et al. Consumo de grupos de alimentos y su asociación con características sociodemográficas en población mexicana. *Ensanut 2018-19. Salud pública de México.* 2020; 62(6).
47. Lesly AMS, Ciro TRM, Amparo VER. Ingesta de azúcar e índice de masa corporal, en niños del distrito de Chilca, Huancayo en el año 2021. Título Profesional de Licenciado en Nutrición humana. Huancayo, Perú: UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES, Escuela Profesional de Nutrición Humana.
48. Organización Panamericana de la Salud (OPS). *Obesidad Representación..*
49. A. M. Azúcares en la dieta infantil: el enemigo en casa. *Rev Pediatr Atención Primaria.* 2016; 18(69).
50. Lozano MB, Sánchez MB, Aznar LAM. Pan, cereales integrales y salud. *Boletín de la Sociedad de Pediatría de Aragón.* 2019; 49(2).
51. Solis Manzano AM, Castro Torres DA, Díaz Solis AP. Consecuencias del consumo de Comida Chatarra en etapa Escolar. Tesis de Licenciatura en Nutrición Humana. Universidad Estatal de Milagro, Facultad de Ciencias de la Salud.
52. Salas-Salvadó J, Maraver F, Rodríguez-Mañas L, Pipaon MSd, Vitoria I, Moreno LA. Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. *Nutrición Hospitalaria.* 2020; 37(5).
53. Carías A, Naira D, Simons P, Díaz V, Barrientos A JC. Consumo de comida chatarra en escolares. *NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETÉTICA HOSPITALARIA.* 2020; 40(2): p. 32-38.
54. Horna ME, Slobayen MA, Cánepa MV, Campello MI, Bestoso L, Fontana J, et al. Estado nutricional, hábitos alimentarios y actividad física en escolares de la ciudad de Corrientes. *Rev. Fac. Med.* 2018;(1): p. 18-24.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

55. Instituto Nacional de Estadísticas y Censo (INEC). Encuesta sobre Actividad física y comportamiento sedentario en el Ecuador. Encuesta..
56. GÁLVEZ MC, QUINTANS AMJ, AZAHARES YS, GARCIARENA IH, BALUJA RG. Conocimientos y conductas en nutrición e higiene de los alimentos de los cuidadores de niños menores de 5 años. Revista Cubana de Alimentación y Nutrición. 2021; 31(1): p. 65-78.
57. Machuca-Barría C, Durán-Aguero S, Angarita-Dávila L, Cresp-Barria M, A. CQ, Fuentealba-Vallejos F. EFECTOS DE UNA PRÁCTICA EDUCATIVA EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE, BASADA EN LOS ESTILOS DE APRENDIZAJES DE ESCOLARES DE LA ARAUCANÍA, CHILE. Journal of Sport and Health Research. 2019; 11(2): p. 53-62.
58. Narvaez SR, Canto MO. Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. Revista chilena de nutrición. 2020; 47(1).



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

17. ANEXOS

17.1 Encuesta dirigida a jóvenes del IST Riobamba.

Objetivo: Medir el nivel de conocimiento de los estudiantes del IST Riobamba sobre estilo de vida saludable.

Le recordamos la encuesta es **anónima**, no necesita identificarse.

Institución: Instituto Superior Tecnológico Riobamba

Cuestionario:

Edad_____

Nº	Pregunta	Calificación				
		1	2	3	4	5
		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
1	¿Dedica usted 30 o más minutos en sus comidas principales (Desayuno, almuerzo y Cena)?					
2	¿Ingiere usted cuatro o más comidas al día?					
3	¿Durante el día usted suele ingerir alimentos entre las comidas principales?					
4	¿Usted consume alimentos en horarios inadecuados?					
5	¿Usted consume leche y sus derivados 4 veces al día?					
6	¿Consumen usted carnes y huevo 2 o tres veces al día?					
7	¿Usted ingiere verduras al menos 2 veces en el día					



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

8	¿Usted ingiere frutas al menos 3 veces en el día?					
9	¿Cuándo usted consume infusiones o jugos le agrega azúcar?					
10	¿Durante el día consume usted bebidas azucaradas? (gaseosas o jugos en su versión regular, aguas saborizadas con azúcar etc)					
11	¿En el día usted consume panificados integrales (o ricos en fibra: cereales y productos derivados de cereales con salvado o integrales)?					
12	¿Consume con frecuencia comida chatarra?					
13	¿Usted bebe al menos 8 vasos de agua a lo largo del día?					
14	¿En todas sus comidas principales usted consume grasas y alimentos fritos?					
15	¿Rechaza usted el consumo de alcohol?					
16	¿Rechaza usted el consumo de tabaco?					
17	¿Diariamente usted destina de 7 a 9 horas al sueño?					
18	¿Realiza usted entre 30 y 60 minutos de actividad física todos los días?					
19	¿La higiene de los alimentos influyen en la adecuada nutrición?					



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

20	¿Antes de ingerir alimentos usted realiza el lavado de manos?					
21	¿Usted se informa con frecuencia sobre los correctos hábitos de nutrición?					
22	¿Un plan de vida saludable contribuye a una adecuada nutrición?					

Muchas gracias por su valioso tiempo.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

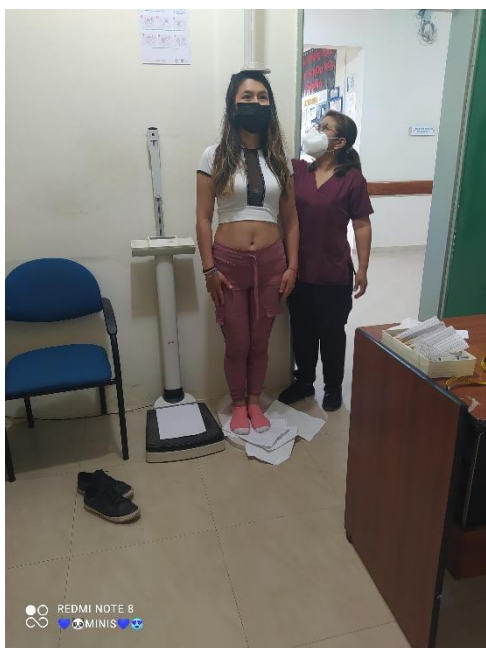
17.2 Evidencia fotográfica.





INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN





INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

17.3 Cuestionario para la validación de la propuesta de investigación por criterio de experto.

Objetivo: Realizar la evaluación por criterio de experto del plan de nutrición de los estudiantes de la carrera Servicios Asistenciales de Salud del IST Riobamba

Preguntas	Calificación				
	1	2	3	4	5
Los objetivos del plan están planteados correctamente.					
El cumplimiento de los objetivos exige la participación de todos los implicados.					
El plan brinda los procedimientos para lograr su correcto cumplimiento.					
La estructura del plan permite que sea replicado en otras carrera y centros educativos.					
Las acciones del plan están diseñadas en función de mejorar la nutrición y los estilos de vida saludables.					
Existe relación entre las acciones que se propone y la temática del plan					
El lenguaje empleado es claro y preciso					
Los beneficiarios tienen la posibilidad de evaluar el plan.					
Las acciones propuestas cubren las expectativas del plan.					

Instrucciones: Cada pregunta tiene cinco alternativas de calificación, donde 5 es la máxima nota. Usted solo señale una, marcando con una X de acuerdo a su criterio.

Gracias por su respuesta



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RIOBAMBA

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

17.4 Calculo de la validación de la propuesta de investigación por criterio de experto aplicando Alfa de Cronbach.

Validación de la propuesta de investigación por criterio de experto

Preguntas

Expertos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Suma
1	5	4	5	5	4	4	5	4	5	41
2	4	4	1	5	4	1	5	1	1	26
3	4	4	5	5	5	4	4	3	2	36
Varianza	0,222	0,000	3,556	0,000	0,222	2,000	0,222	1,556	2,889	

alfa	0,82
K	9
Vi	10,67
Vt	38,89

K Número de
items
Vi Varianza de
cada items
Vt Varianza del
total