

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERÍA**

ARTÍCULO CIENTÍFICO

TEMA:

“ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD (CCSS)”

AUTORAS:

**CORAL FUERTES PAOLA MARCELA
ITAS POZO JOHANA MARGOTH**

DIRECTORA:

DRA. MARIANA OLEAS

IBARRA 18 DE ENERO 2011

ARTÍCULO CIENTÍFICO

ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD (CCSS).

NUTRITIONAL STATUS AND FOOD HABITS OF STUDENTS OF THE SCHOOL OF NURSING COLLEGE OF HEALTH SCIENCES (CCSS).

Autoras:

Coral Fuertes Paola Marcela

Itas Pozo Johana Margoth

OBJETIVO

Diagnosticar el estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud (CCSS).

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo evaluar el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Facultad Ciencias de la salud de la Universidad Técnica del Norte. Mediante un estudio descriptivo y transversal en una muestra de 214 estudiantes de enfermería se midió los "Hábitos alimentarios mediante la aplicación de una encuesta y se procedió a evaluar el estado nutricional a través el índice de Masa Corporal (IMC) con los puntos de corte recomendados por la OMS.

Entre los principales resultados se encontró que el 84 % de los estudiantes se encontraban en el grupo de edad de 18 a 22 años, el resto de la población se distribuye en los grupos de edad mayores de 22

años y menores de 18 años. El 86 % de ellos fueron del género femenino y apenas el 14 % fueron hombres. Dentro de la etnia, se encontró que el 86 % fueron mestizos, el 8,5 % se consideraron entre mulatos y negros y el 5,6 % indígenas. La mayoría de los estudiantes, proceden de Ibarra, seguido de Carchi, Otavalo, aunque también se observó, pero en menor escala que provienen de Atuntaqui, Quito, Pimampiro, San Lorenzo, entre otros lugares.

Los estudiantes presentaron una prevalencia de desnutrición del 2,8 %, de sobrepeso del 20.6 % y de obesidad del 3,3 %. La mayoría de estudiantes de enfermería consumen papas fritas, chochos con tostado, jugos de frutas y sanck (papas de funda, chifles, doritos, galletas). Dentro de la percepción que tienen los estudiantes de enfermería sobre el Consumo de Alimentos en su mayoría afirmaron que no tienen una alimentación adecuada, y esta afirmación la asociaron a la falta de tiempo, a la ausencia de comida nutritiva, y a la falta de disponibilidad de lugares cercanos para comer, entre otras.

En función de los resultados obtenidos, se planteó una guía alimentaria, para promover hábitos de alimentación saludables en la población universitaria.

PALABRAS CLAVE: Estado nutricional, IMC, hábitos alimentarios, adultos.

SUJETOS Y MÉTODOS:

El presente estudio es de tipo descriptivo ya que se realizó sin manipular deliberadamente variables, además se planteó con un diseño no experimental.

La muestra estaba constituida por 214 estudiantes de enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica del Norte (Ibarra-Imbabura). A cada participante se le aplicó la encuesta previamente

validada, de hábitos alimentarios conformada por 16 preguntas abiertas, cerradas y de opción múltiple, las 6 primeras preguntas de información general, las siguientes preguntas permitieron conocer el consumo de alimentos.

Valoración antropométrica. Se procedió a pesar y medir a los 214 estudiantes, utilizando la técnica antropométrica (los pies juntos, brazos a lo largo del cuerpo, y la cabeza recta) para evitar errores, solicitando a los mismos su colaboración, utilizando la menor cantidad de ropa, objetos de peso y el retiro del calzado.

Para pesar se utilizó una balanza de pie de la marca Health o Meter encerada con una precisión de 100gr, para medir la altura se utilizó el tallímetro el cual está incluido en la balanza de pie. A partir de estas determinaciones directas se obtuvo el índice de masa corporal ($IMC = P \text{ (kg)}/T^2 \text{ (m)}$).

Los resultados se analizaron estadísticamente mediante el programa EPI Info y Excel.

RESULTADOS

Características demográficas de los estudiantes de la Escuela de Enfermería.

Es importante destacar que el 84 % de los estudiantes de la Escuela de Enfermería se encontraban en el grupo de edad de 18 a 22 años, es decir se trata de una población joven, el resto de la población se distribuye en los grupos de edad mayores de 22 años y menores de 18 años. Así mismo el 86 % de ellos fueron del género femenino y apenas el 14 % fueron hombres.

Otro aspecto importante que se analizó fue la etnia, y se encontró que el 86 % fueron mestizos, el 8,5 % se consideraron entre mulatos y negros y

el 5,6 % indígenas. En cuanto al lugar de procedencia se encontró que la mayoría son de Ibarra, seguido de Carchi, Otavalo, aunque también se observó, pero en menor escala que provienen de Atuntaqui, Quito, Pimampiro, Sal Lorenzo, entre otros lugares.

En la tabla II el 80% de los estudiantes encuestados manifestaron que el tiempo asignado para la hora de receso es insuficiente para satisfacer sus necesidades alimentarias de una manera adecuada; mientras que el 20% considera que el tiempo es idóneo para el consumo de alimentos.

Según los datos obtenidos, se puede notar que los estudiantes que respondieron de una forma positiva, en su mayoría lo justifican manifestando que el tiempo asignado es suficiente para alimentarse de una manera adecuada. De igual manera; los estudiantes que respondieron de una forma negativa; explican en su gran mayoría que; el tiempo de receso no es suficiente debido al exceso de tareas, la falta de alimentos nutritivos en los bares, la gran distancia de los mismos, el costo de los alimentos y la situación económica; que los lleva al consumo de comida rápida.

Tabla II. Consideran suficiente el tiempo de receso para alimentarse de manera adecuada y razones que justifican

Respuesta	No	Porcentaje
Si	43	20.0
NO	171	80.0
Razones Positivas		
Tiempo suficiente	24	55,8
Alimentación en casa	2	4,7
Lugares cercanos de expendio	4	9,3
	13	30,2

No hay respuesta		
Razones negativas		
Tiempo insuficiente	105	61,4
Consumo de comida rápida	22	12,9
Mala digestión		
Alimentos costosos	24	14.0
Exceso de tareas	1	0,6
Gran distancia a expendio de comida	9	5,3
	4	2,3
No hay dinero	1	0,6
No hay alimentos saludables	5	2,9

Fuente: Encuestas aplicadas

De acuerdo a los resultados detallados en la Tabla III y a los criterios escuchados al momento de aplicar las encuestas, se puede determinar que la mayoría de estudiantes opinan que la alimentación que poseen es inadecuada durante su estancia en la Institución mientras que la minoría considera poseer una alimentación adecuada dentro y fuera de ella.

Los 71 estudiantes encuestados que manifiestan que poseen una alimentación adecuada ya que la mayoría consideran que su dieta es saludable; seguido de personas que no justifican su respuesta y otras explican que el consumo de 3 comidas básicas y la variedad de las mismas los llevan a creer que su alimentación si es adecuada.

De los 143 estudiantes que reconocieron que su alimentación no es adecuada; un gran número argumenta que no existe expendio de comida nutritiva dentro y fuera de la Institución; otros manifestaron que no tienen tiempo para alimentarse bien y no consumen las 3 comidas básicas; un número menor de estudiantes expresaron que no se alimentan; no existe

un horario fijo para su alimentación ni variedad de alimentos necesarios; y en otros casos no poseen el dinero suficiente para alimentarse adecuadamente ni sitios donde comer.

Tabla III. Percepción sobre el Consumo de Alimentos y razones de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería.

Consideran que la alimentación es adecuada	Nº	Porcentaje
Si	71	33,2
No	143	66.8
Razones por las consideran adecuada		
Consumo de comida variada	14	19,7
Consumo de 3 comidas	2	2,9
Consumo de dieta saludable	32	45.0
No hay respuesta	23	32,4
Razones por las consideran no adecuada		
No hay comida nutritiva	71	49,7
No consumo de 3 comidas	10	7
No hay tiempo	40	27,9
No hay horario fijo	6	4,2
No se alimenta	7	4,9
No hay variedad de alimento	6	4,2
No hay dinero suficiente	2	1,4
No hay lugares cercanos de expendio	1	0,7

Fuente: Encuestas aplicadas

En la Tabla IV, se observa que dentro de las elecciones alimentarias de los estudiantes encuestados, el 37.8% expresó que las papas fritas son los alimentos de su preferencia; seguido del 36.9% que consume chocos con tostado; 28.5% snacks (chitos, chicles, chifles, etc.), 26.2% yogurt, y 23.8% jugos de fruta natural; además de un sin número de alimentos en menores proporciones que se expenden dentro y fuera de la Universidad.

Tabla IV. Alimentos que consumen durante el receso los Estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Facultad Ciencias de Salud.

Alimento	Nº	Porcentaje
Choclo con queso	4	1,9
Cosas finas	13	6
Chochos con tostado	79	36,9
Cevichocho	5	2,3
Snacks	61	28,5

Gaseosa	31	14,5
Yogurt	56	26,2
Fruta	44	20,5
Agua	36	16,8
Salchipapa	29	13,5
Café	21	9,8
Tortilla con chicharrón	11	5,1
Arepa	26	12,1
Bolón	13	6
Batidos	8	3,7
Jugo envasado	9	4,2
Hamburguesa	16	7,4
Hot-dog	4	1,9
Empanada	12	5,6
Jugo natural	51	23,8
Secos	3	1,4
Papas fritas	81	37,8
Mote con queso	30	14
Tabaco	4	1,9
Avena	6	2,8
Hornado	3	1,4
Pan	14	6,5
Aromática	2	0,9

Sánduche	41	19,2
Helado	4	1,9
Té	7	3,2
Nada	19	8,8

Fuente: Encuestas aplicadas

En la tabla V se muestra el estado nutricional según la clasificación del IMC por grupos de edad. A pesar que no se observaron diferencias significativas entre el estado nutricional y los grupos de edad, se puede apreciar en esta tabla que los estudiantes que se encuentran en la edad comprendida entre 18 a 22 años son los más afectados por los problemas nutricionales, ya sea por déficit o por exceso de alimentos y probablemente también por falta de actividad física. La desnutrición se distribuye en las tres categorías de edad, en el grupo < 18 años el porcentaje alcanzó al 16,7%, en el grupo de 18,1-22 años el 66,7% y en la categoría de 22,1 a 25 años el 16,7% con un total de 6 desnutridos del total de la muestra. El sobrepeso se distribuyó en menor porcentaje en el grupo de edad <18años con un porcentaje de 4,5%, de 22,1-25 años por 9,1%, y en el grupo de >25 años se encontró el 2,3% con un total de 44 universitarios. Finalmente la obesidad, está presente en el grupo de 18,1-22años, y >25años con un total de 7 universitarios del total de la muestra (3,3%).

Tabla V. Estado Nutricional de estudiantes de Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud UTN de acuerdo a grupos de edad

Estado Nutricional	< de 18 años		18,1 a 22 años		22,1 a 25 años		> 25 años		Total	Porcentaje
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
Desnutrición	1	16,7	4	66,7	1	16,7	0	0	6	2,8
Normal	5	3,2	133	84,7	13	8,3	6	3,8	157	73,4
Sobrepeso	2	4,5	37	84,1	4	9,1	1	2,3	44	20,6
Obesidad	0	0	6	85,7	0	0	1	14,3	7	3,3
Total	8	3,7	180	84,1	18	8,4	8	3,7	214	100

P=0,6328

En la tabla VI, se observa el estado nutricional según género, a pesar de que no se observan diferencias significativas, las mujeres son las más afectadas con el sobrepeso y obesidad (88,6 % sobrepeso y 86,7 % Obesidad).

Tabla VI. Estado nutricional de los estudiantes de Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud en relación con el género

Estado nutricional	Femenino		Masculino		Total	Porcentaje
	Nº	%	Nº	%		
Delgadez	3	50.0	3	50.0	6	2.8
Normal	136	86.6	21	13.4	157	73.4
Sobrepeso	39	88.6	5	11.4	44	20.6
Obesidad	6	85.7	1	14.3	7	3.3
TOTAL	184	86.0	30	14.0	214	100.0

P= 0.0801

En la tabla VII, se presenta estado nutricional según etnia, donde es notorio que el grupo de mestizos tienen los problemas nutricionales con las más altas prevalencias de desnutrición, sobrepeso y obesidad comparado con los negros e indígenas, a pesar que las diferencias no son significativas. Además cabe destacar que en los negros y mulatos no se presentó desnutrición.

Tabla VII. Estado Nutricional de estudiantes de Enfermería de la Facultad Ciencias de la Salud UTN de acuerdo a la Etnia.

Estado Nutricional	Afroecuatoriano		Indígena		Mestizo		Mulato		Total	Porcentaje
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
Desnutrición	0	0	1	16,7	5	83,3	0	0	6	2,8
Normal	6	3,8	8	5,1	136	86,6	7	4,5	157	73,4
Sobrepeso	2	4,5	3	6,8	37	84,1	2	4,5	44	20,6
Obesidad	1	14,3	0	0	6	85,7	0	0	7	3,3
Total	9	4,2	12	5,6	184	86	9	4,2	214	100

P= 0,8745

En la tabla VIII se observa, los promedios de IMC según grupos de edad y género. No se encontraron diferencias significativas entre los promedios del IMC según grupos de edad y género. Sin embargo, parecería que a medida que se incrementa la edad, el IMC tiende a incrementarse y el promedio de IMC según género, es igual tanto para los hombres como para mujeres. El IMC de las mujeres es superior al IMC recomendado para las mujeres que corresponde a 22,5 y el IMC para los hombres es de 23,0 y este también se encuentra por encima del IMC recomendado.

Tabla VIII MEDIAS, DESVIACIONES ESTÁNDAR, VALORES MINIMOS Y MÁXIMOS DE IMC SEGÚN GRUPOS DE EDAD Y GENERO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA

VARIABLES	MEDIAS	DESVIACIÓN ESTÁNDAR	VALOR MÍNIMO Y MÁXIMO
GRUPOS DE EDAD	IMC P=0.2246		
< = 18 años	34 23.3	2.8204	17.6 – 32.0
18.1 a 22 años	156 23.2	2.8787	17.9 – 32.0
22.1 a 25 años	16 23.4	2.5567	18.3 – 29.3
> 25 años	8 23.8	3.5803	23.1 – 32.8
GENERO	P= 0.2951		
Femenino	23.33	2.8928	17.6 – 32.8
Masculino	23.34	2.8725	17.9 – 30.70

DISCUSIÓN

Los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la UTN presentaron hábitos alimentarios poco saludables, puesto que se encontró que el consumo de alimentos durante el receso son preferentemente las papas fritas (37.8%), seguido del consumo de chocos con tostado (36,9%) de Snacks (chifles, doritos, papas de funda, galletas, chicharrón, entre otros.) con el 27 %, aunque también consumen yogurt el 26,7 %, y jugos de fruta (23,8 %). Además los estudiantes reconocieron que tienen una alimentación inadecuada debido al tiempo insuficiente, alimentos costosos, falta de disponibilidad de lugares para alimentarse, mientras que los alimentos consumidos fuera de la universidad fueron arroz, papas, carnes, y huevos en variadas preparaciones. Muy pocos estudiantes tienen el hábito de consumir lácteos. Hay muchos estudiantes que no tienen el hábito de desayunar (18, 7 %), situación que puede ser reflejada en el bajo rendimiento, hay otro grupo de estudiantes que no almuerzan (11,2 %) y otro grupo importante de estudiantes (16 estudiantes) que no meriendan, esta situación se corrobora con los

horarios desordenados de comida, los cuales son muy variados, algunos desayunan a la madrugada, otros a la hora del almuerzo, igual situación ocurre con los otros tiempos de comida.

Los hábitos alimentarios poco saludables pueden ser los responsables de los problemas nutricionales que presentan los estudiantes como la desnutrición, sobrepeso y obesidad, a esto se suma la falta de actividad física que por falta de tiempo o por los horarios poco flexibles que tienen los estudiantes.

.Los estudiantes de enfermería tuvieron una prevalencia de desnutrición del 2,8 %, el sobrepeso alcanzó al 20,6% y la obesidad al 3,3%, esta es una situación preocupante, puesto que si no se emprenden acciones para prevenir y controlar estos problemas nutricionales, estos se pueden agravar y desencadenar las enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diversas formas de cáncer, osteoporosis, entre otras.

Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas entre el estado nutricional y grupos de edad, así como con el género, etnia y lugar de procedencia. Sin embargo, para aclarar esta situación se debería realizar un estudio más controlado.

El diseño de una guía alimentaria, puede ser útil para promover hábitos de alimentación saludables en la población universitaria. Sin embargo, la efectividad de estas guías en la prevención de sobrepeso, obesidad y desnutrición debería ser objeto de posteriores estudios.

CONCLUSIONES

- I. Los estudiantes de enfermería presentaron hábitos alimentarios poco saludables, puesto que la mayoría de ellos afirmaron que los diferentes tiempos de comidas (desayuno, almuerzo, merienda y refrigerios am, pm), consumen dependiendo de los horarios de clases y estos varían de acuerdo a la entrada, recesos y hora de salida. Se

encontró a estudiantes de enfermería que el corto tiempo de recesos suelen almorzar chochos con tostado o comidas rápidas (salchipapas, hamburguesas, hot-dog, papas de funda, entre otros).

- II. No se observó mucha variedad de alimentos en el consumo, parecería que esta situación se debe al costo de los alimentos y prefieren consumir alimentos de bajo costo que son fuente de hidratos de carbono y grasas saturadas.
- III. La estudiantes de enfermería tuvieron una prevalencia de desnutrición del 2,8 %, el sobrepeso alcanzó al 20,6% y la obesidad al 3,3%, esta es una situación que requiere en forma urgente de acciones para su prevención y control.
- IV. No se encontró diferencias significativas entre el estado nutricional y género, grupos de edad, procedencia y etnia. Es decir el estado nutricional fue independiente de estas variables, por lo que sugiere realizar estudios más profundos que ayuden a controlar estas variables.
- V. Además se puede decir que los estudiantes universitarios de Enfermería en su mayoría son mujeres, del grupo de edad entre 18 a 22 años, que proceden de las ciudades de Ibarra, Carchi, Otavalo, entre otras y son mestizos, aunque también hay un significativo número de negros e indígenas.

RECOMENDACIONES

- Desarrollar talleres para promover estilos de vida saludables entre los estudiantes, incluyendo la práctica de actividad física de acuerdo a las recomendaciones establecidas por la OMS.
- Realizar campañas para promocionar hábitos alimentarios saludables colocando afiches en diferentes puntos estratégicos de la Universidad

con el fin de crear expectativa entre los estudiantes y realizar talleres demostrativos para mejorar el consumo de alimentos ricos en nutrientes.

- Vigilar en forma permanente el estado nutricional de los estudiantes de la Universidad; para determinar grupos de riesgo e intervenir oportunamente.
- A los estudiantes con sobrepeso y obesidad solicitar un perfil lipídico y el nivel de glicemias para sobre esta base proceder a su tratamiento inmediato.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- (1) http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000300013&lng=es&nrm=iso
- (2) <http://blogs.periodistadigital.com/vidasaludable.php/2008/03/06/universitarios-alimentacion9876>
- (3) <http://www.plataformasinc.es/index.php/esl/Noticias/Los-habitos-de-alimentacion-del-alumnado-se-alejan-de-las-recomendaciones-nutricionales-de-las-instituciones-sanitarias>
- (4) http://www.alimentateecuador.gov.ec/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=8&Itemid=28
- (5) STORY M, Resnick MD. Adolescents' views food and nutrition. J Nutr Educ 18: 1888, 1986.
- (6) GOLDEN N. The adolescent: Vulnerable develop an eating disorder and at high risk for long- term sequelae. In: Jacobson MS, Rees JM, Golden N, Irwin C (eds). Adolescent Nutritional Disorders. PREVENTION AND TREATMENT. New York Academy of Science, 1998.
- (7) <http://www.todonatacion.com/alimentacion/>
- (8) http://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/alimentacion_saludable.asp
- (9) GORDAN. M; Perspectiva sobre Nutrición; Editorial Paidotribo; España 2008.
- (10) <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/Vejez/proteinas>
- (11) SHILS. M; Nutrición en Salud y Enfermedad; Novena Edición; Volumen 1; Mc. Graw Hill Editorial; México 2002.
- (12) <http://www.alimentacionsana.com.ar/Informaciones/novedades/malnutricion.htm>
- (13) <http://peru.nutrinet.org/los-micronutrientes>
- (14) VERDÚ. J.M; Nutrición Alimentaria Humana 2; Situaciones fisiológicas y patológicas; MMV Editorial Océano; Barcelona 2005.
- (15) <http://www.binasss.sa.cr/poblacion/alimentacion.htm>
- (16) <http://www.zonadiet.com/nutricion/minerales.htm>

- (17) FOX.Brian.A. Ciencia de los alimentos, Nutrición y Salud. Editorial Limusa. SA. 1992 México
- (18) <http://www.wikipedia.alimentos-minerales.com>
- (19) <http://www.binasss.sa.cr/poblacion/alimentacion.htm>
- (20) http://es.salut.conecta.it/pdf/injuve/llguianorexia_2.pdf
- (21) <http://www.monografias.com/trabajos7/alim/alim.shtml>
- (22) SHILS. M; Nutrición en Salud y Enfermedad; Novena Edición; Volumen 2; Mc. Graw Hill Editorial; México 2002.
- (23) Asociación para la promoción del consumo de frutas y hortalizas 5 al día [sede Web], Madrid [acceso 21 de octubre de 2008]. Frutas y hortalizas frescas. Definiciones. Disponible en: www.5aldia.net/index.asp?te=282&acc=ap
- (24) <http://www.monografias.com/trabajos7/alim/alim.shtml>
- (25) <http://www.habitosaalimenticios.esmas.com>
- (26) http://espanol.ucanr.org/documents/Nutricion_y_salud1688.pdf
- (27) <http://www.youngwomenshealth.org/sphealthyeating.html>
- (28) http://orbita.starmeda.com/chef_juanin/piramide.htm
- (29) <http://www.articuloz.com/dietas-articulos/guias-alimentarias-que-son-y-para-que-sirven-207573.html>
- (30) GORDAN. M; Perspectiva sobre Nutrición; 2º Edición; Volumen 2; Editorial Paidotribo; España 2008.
- (31) <http://www.todofitness.com/salud/infodestacada/delgadez.htm>
- (32) <http://www.innatia.com/s/c-dietas-balanceadas/a-dietas-hipercaloricas.html>
- (33) <http://www.mapfre.com/salud/es/cinformativo/dieta-control-peso.shtml>
- (34) http://www.nhlbi.nih.gov/health/dcisp/Diseases/obe/obe_treatments.html
- (35) ROSSELLÓ B. M.; La importancia de comer sano y saludable; 1ª Edición; Editorial Nuevas Ediciones de Bolsillo.
- (36) GRANDE. C.F; Nutrición y salud; 1º Edición; Publicación Ediciones Temas de Hoy S.A