

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

Tesis previa a la obtención de Grado de Licenciatura en Enfermería

**ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ESTUDIANTES
DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA FACULTAD CIENCIAS
DE LA SALUD (CCSS). NOVIEMBRE 2009-NOVIEMBRE 2010**

AUTORAS:

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

DIRECTORA:

DRA. MARIANA OLEAS

IBARRA 2009-2010

AUTORÍA

Nosotras, Coral Fuertes Paola Marcela e Itas Pozo Johana Margoth declaramos bajo juramento que el trabajo aquí escrito es de nuestras autoría, que no ha sido previamente presentado ante ningún Tribunal de Grado, ni Calificación Profesional; y que hemos consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

Firma

Coral Fuertes Paola Marcela

100315623-7

Firma

Itas Pozo Johana Margoth

100343794-2

INFORME DE LA DIRECTORA DE TESIS

En calidad de Directora de la Tesis titulada **“ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD (CCSS). NOVIEMBRE 2009 NOVIEMBRE 2010”** realizada por las estudiantes Coral Fuertes Paola Marcela e Itas Pozo Johana Margoth para optar por el título de Licenciatura en Enfermería, considero que el presente trabajo reúne todos los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra a los 10 días del mes de enero del 2011.

Dra. Mariana Oleas

AGRADECIMIENTO

Nuestro más sincero agradecimiento a los catedráticos de la Universidad Técnica del Norte, Facultad de Ciencias de la Salud; Escuela de Enfermería, quienes dedicaron su tiempo para brindarnos sus conocimientos y experiencias durante el período académico.

Y un especial agradecimiento a la Dra. Mariana Oleas, por la orientación y ayuda que nos ha brindado durante la realización de este trabajo.

DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico a DIOS, por haberme concedido la vida y permitido cumplir una etapa más en mi vida estudiantil,

También lo dedico de manera especial a mi madre Lilian Pozo quién se ha esforzado constantemente por mi bienestar contribuyendo económica y moralmente; así mismo a toda mi familia por todo el apoyo que me brindaron y a los docentes que supieron aportar en mi formación profesional y personal..

Johana Margoth Itas Pozo

La presente tesis está dedicada:

A mis queridos Padres Luis y Yolanda, que gracias a su esfuerzo, sacrificio y amor han hecho posible culminar mis estudios, los valores que me han inculcado han sido de gran valía en mi vida y sus consejos perdurarán siempre en mi corazón.

A toda mi familia, que gracias a su ejemplo y sus enseñanzas me han enseñado a valorar la vida.

A Dios quien me ha acompañado y me ha guiado con su amor y me ha fortalecido en momentos de debilidad y de angustia.

A todos los docentes que me han capacitado e instruido durante mi estadía en las aulas universitarias.

Paola Marcela Coral Fuertes

ÍNDICE

AUTORÍA	II
INFORME DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO	III
AGRADECIMIENTO	IV
DEDICATORIA	V
INDICE	VI
RESUMEN	XI
ABSTRACT	XIII

CAPITULO I

1. PROBLEMA

1.1 Planteamiento del Problema	1
1.2 Formulación del Problema.	2
1.3. Justificación	3
1.4 Objetivos	4
1.4.1 General	
1.4.2 Específicos	
1.5 Preguntas de la Investigación	5

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Nutrición.	6
-----------------	---

2.2 Nutrientes	
2.3 Clasificación de los nutrientes	
2.3.1 Macronutrientes	7
2.3.1.1 Las proteínas	
a) Función de las proteínas	8
2.3.1.2 Los carbohidratos	9
2.3.1.3 Las grasas	10
2.3.2 Micronutrientes	
2.3.2.1 Clasificación de los micronutrientes	11
a) Vitaminas	
1) Funciones	
2) Clasificación de las vitaminas	
2.1 Vitaminas liposolubles	12
2.2 Vitaminas hidrosolubles	13
b) Minerales	14
1. Clasificación de los minerales	15
1.1 Macroelementos	
1.2 Microelementos	
2.4 Alimentación	16
2.4.1 Alimento	

2.4.2 Clasificación de los alimentos por su origen	
2.4.3 Clasificación de los alimentos por su descripción	17
2.5 Alimentación Saludable	18
2.5.1 Cereales y pan	
2.5.2 Verduras y legumbres	
2.5.3 Frutas	19
2.5.4 Carnes, pescados y huevos.	
2.5.5 La leche y los lácteos	20
2.5.6 Grasas, azúcares y postres preparados	
2.5.7 Líquidos.	
2.6 Hábitos Alimentarios	21
2.7 Hábitos alimentarios saludables	23
2.7.1 Recomendaciones para la alimentación saludablemente	
2.7.2 Beneficios de una alimentación saludablemente	
2.8 Pirámide alimentaria	24
2.9. Guía Alimentaria	27
2.10 Evaluación del estado nutricional de adultos	
2.10.1 Índice de masa corporal (IMC)	27
2.10.1 Clasificación de la OMS del estado nutricional de acuerdo con el IMC Índice de Masa Corporal	

2.10.1.1 Delgadez	29
a) Etiología y fisiopatología	
b) Tipos de delgadez	31
c) Formas especiales de delgadez	
d) Diagnóstico	32
e) Tratamiento	33
f) Tratamiento dietético de la delgadez	
2.10.1.2 Sobrepeso y obesidad	35
a) Referencias Fisiológicas	36
b) Tratamiento	37
c) Tratamiento dietético del sobrepeso	38
2.10.1.3 Obesidad	41
a) Tipos de obesidad	42
b) Factores que pueden originar obesidad	
c) Consecuencias de la obesidad	43
d) Tratamiento	45
e) Tratamiento dietético	46

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA	
3.1 Tipo de Estudio.	49
3.2 Diseño.	
3.3 Población y Muestra	50
3.3.1 Fórmula.	
3.4 Identificación de Variables	
3.5 Operacionalización de Variables	51
3.6 Métodos, Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	53
3.6.1 Encuesta.	
3.6.2 Valoración antropométrica	
3.7 Análisis e interpretación de datos	54
3.8 Aspectos éticos de la investigación	
3.9 Validez y confiabilidad de la Investigación	55

CAPITULO IV

4. RESULTADOS	56
5. DISCUSIÓN	88
6. CONCLUSIONES	90
7. RECOMENDACIONES	91
8. BIBLIOGRAFÍA	92

ANEXOS

ESTADO NUTRICIONAL Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD (CCSS). NOVIEMBRE 2009-NOVIEMBRE 2010

RESUMEN

Autoras:

Coral Fuertes Paola Marcela

Itas Pozo Johana Margoth

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.

NUTRITIONAL STATUS AND FOOD HABITS OF STUDENTS OF THE SCHOOL OF NURSING COLLEGE OF HEALTH SCIENCES (CCSS). NOVEMBER 2009-NOVEMBER 2010.

ABSTRACT

Authors:

Coral Marcela Paola Fuertes

Johanna Pozo Margoth Itas

This study aimed to assess the nutritional status and dietary habits of students in the School of Nursing Faculty of Health Sciences at the Technical University of the North. Using a descriptive cross-sectional study in a sample of 214 nursing students measured the "eating habits through the use of a questionnaire and were assessed nutritional status by body mass index (BMI) cutoff points recommended by OMS.

The main results found that 84% of students were in the age group 18 to 22 years, the rest of the population is distributed in the age groups aged 22 and under 18 years. 86% of them were female and only 14% were men. Within the ethnic group, found that 86% were mixed, 8.5% were found between blacks and mulattos and Indians 5.6%. Most students come from Ibarra, followed Carchi, Otavalo, but also noted, but on a smaller scale from Atuntaqui, Quito, Pimampiro, San Lorenzo, among other places.

Students had a prevalence of malnutrition of 2.8%, 20.6% overweight and obesity by 3.3%. Most nursing students eat fries, chochos with toast, fruit juices and tasting snacks (potato based, banana chips, Doritos, crackers). Within the perception of nursing students on Food Consumption mostly said they did not have adequate food, and this statement is associated with lack of time, the lack of nutritious food, and lack of availability of nearby places to eat, among others. Based on the results, we proposed a food guide to promote healthy eating habits in the university population.

Keywords: Nutritional status, BMI, eating habits, adults.