



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

TEMA:

CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN QUE PROVOCA EL INTERNADO ROTATIVO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE 2018

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Enfermería

AUTOR: Kevin Dario Benalcázar Ponce

DIRECTORA: Msc. Rocío Elizabeth Castillo Andrade

IBARRA - 2019

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA DIRECTORA DE TESIS

En calidad de Directora de la tesis de grado titulado “Cambios en la alimentación que provoca el Internado Rotativo en estudiantes de enfermería de la Universidad Técnica del Norte 2018”, de autoría de Kevin Dario Benalcázar Ponce, para la obtener el Título de Licenciado en Enfermería, doy fe que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a presentación y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 22 días del mes de Julio de 2019

DATOS DE CONTACTO	
IDENTIFICACION DE IDENTIDAD:	10004275-6
APellidos y Nombres:	Benalcázar Ponce Kevin Dario
Dirección:	Alameda Almirante Amador Jarama 4-43 y Frey Bastidas de los Coque
Lo certifico	kevin@redtrascorp.com.ec@gmail.com
TELÉFONO Fijo/CELULAR/WH	TELÉFONO MOVIL 0995411294
DE LA OBRA	
TÍTULO:	"Cambios en la alimentación que provoca el Internado Rotativo en estudiantes de enfermería de la Universidad Técnica del Norte 2018"
Autor:	Kevin Dario Ponce Kevin Dario
Fecha:	22 de Julio del 2019
TRABAJOS DE GRADO	
<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO	
Nombre:	MSc. Rocío Castillo
Grado (DPTA):	Licenciada en Enfermería
C.C.:	100168519-5

DIRECTORA DE TESIS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

En cumplimiento del Art. 144 de la Ley de Educación Superior, hago la entrega del presente trabajo a la Universidad Técnica del Norte para que sea publicado en el Repositorio Digital Institucional, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

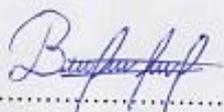
DATOS DE CONTACTO	
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100398275-6
APELLIDOS Y NOMBRES:	Benalcázar Ponce Kevin Dario
DIRECCIÓN:	Alfonso Almeida Andrade Marín 4-43 y Fray Bartolomé de las Casas
EMAIL:	kevinbenalcazarponce@gmail.com
TELÉFONO FIJO: 062644 909	TELÉFONO MÓVIL: 0998639594
DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“Cambios en la alimentación que provoca el Internado Rotativo en estudiantes de enfermería de la Universidad Técnica del Norte 2018”
AUTOR (ES):	Benalcázar Ponce Kevin Dario
FECHA:	22 de Julio del 2019
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciatura en Enfermería
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Rocío Elizabeth Castillo Andrade

2. CONSTANCIAS

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

En la ciudad de Ibarra, a los 22 días del mes de Julio de 2019

EL AUTOR


.....

Benalcázar Ponce Kevin Dario

C.I.: 1003982756


Man. Ponce Castillo

Directora

REGISTRO BIBLIOGRÁFICO

Guía: FCS-UTN

Fecha: Ibarra, a los 22 días del mes de Julio de 2019

NOMBRES COMPLETOS DEL AUTOR “Benalcázar Ponce Kevin Dario” /
TRABAJO DE GRADO. Licenciado en Enfermería de la Universidad Técnica del
Norte, Ibarra.

DIRECTORA: Msc. Rocío Castillo

El principal objetivo de la presente investigación fue, evaluar los cambios en la alimentación que se producen durante el Internado Rotativo en estudiantes de Enfermería de la Universidad Técnica del Norte 2018.

Entre los objetivos específicos se encuentran: Caracterizar a la población de estudio socio demográficamente, identificar el tipo de alimentación que los estudiantes de Enfermería consumen durante el periodo de Internado Rotativo, describir los problemas de salud y enfermedades que causa la alimentación en los Internos de Enfermería y elaborar un material educativo para promover alternativas saludables y accesibles de alimentación.

Ibarra, a los 22 días del mes de Julio de 2019



Msc. Rocío Castillo

Directora



Benalcázar Ponce Kevin Dario

Autor

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo principalmente a Dios, por haberme permitido existir y llegar a esta parte de importante trascendencia en mi vida, por regalarme la oportunidad de ver una día más y seguir adelante en búsqueda de cumplir mis sueños. Viviré siempre agradecido contigo por cuanto me has dado a mí y a mi familia.

Con inmenso cariño a mis padres, quienes con perseverancia, esfuerzo, dedicación y profundo amor me han acompañado en cada una de las etapas de mi vida, ayudándome a ser un excelente profesional y un hombre de bien, sin importar los obstáculos. Gracias mamá y papá por permitirme seguir esta carrera que me apasiona tanto, por no perder la fe en mí y sujetar mi mano cuando tropiezo. Los llevo en mi corazón eternamente.

Con gran afecto y estimación a mi amada hermana, quien con el paso de los años ha sabido guiarme de la mejor manera posible, demostrándome que el cariño de una hermana es incomparable y sumamente valioso. Eres para mí un ejemplo de superación constante, siempre en busca de lo mejor para nuestra familia.

A mi hermano mayor José Luis, por ser un hombre tan increíble, lleno de valores y virtudes propias de un ser humano grandioso. Gracias por cada palabra de aliento y enseñanza.

Para la Msc. Ximena Tapia, quien ha demostrado ser una extraordinaria profesional con un gran corazón y llena de compromiso a la hora de ayudar a quienes lo necesiten.

Benalcázar Ponce Kevin Dario

AGRADECIMIENTO

Primeramente debería agradecerte a ti mi Dios, por cada bendición que sobre mí y mi familia has puesto, para permitirme hacer realidad mi sueño de servir a los demás con vocación y espíritu de servicio.

A la Msc. Ximena Tapia, quien con el paso de los días se ha convertido en mi compañera para culminar de la mejor manera este proyecto de investigación, por sus amplios conocimientos y experiencias que me motivaron a cumplirlo con éxito.

A mi madre, Guadalupe que con su inmenso amor, bondad, constancia, esfuerzo y dedicación me trajo hasta aquí, siendo el pilar fundamental en cada nueva meta que quiera cumplir, y a mi padre, Armando, por ser un hombre de trabajo, digno ejemplo de lo grande que es el amor hacia su familia.

Gracias por tanto.

Benalcázar Ponce Kevin Dario

ÍNDICE

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA DIRECTORA DE TESIS	ii
REGISTRO BIBLIOGRÁFICO	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xi
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT	xiii
CAPÍTULO I.....	1
1. Problema de investigación	1
1.1 Planteamiento del problema.....	1
1.2 Formulación del problema	3
1.3 Justificación.....	4
1.4 Objetivos	5
1.4.1 Objetivo General	5
1.4.2 Objetivos Específicos.....	5
1.5 Preguntas de investigación.....	6
CAPÍTULO II	7
2. Marco Teórico.....	7
2.1 Marco referencial	7
2.1.1 Estudio nutricional en un grupo de estudiantes universitarios madrileños .	7
2.1.2 Efecto de los hábitos alimenticios y actividad física en el estado nutricional en ingresantes a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Jorge Basandre Grohmann	7
2.1.3 Estudio nutricional en relación con el estilo de vida de los estudiantes mexicanos.....	8
2.1.4 Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud.....	8

2.1.5 Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México	9
2.2 Marco contextual.....	9
2.2.1 Descripción del área de estudio.....	9
2.2.2 Facultad Ciencias de la Salud	11
2.2.3 Carrera Licenciatura en Enfermería	12
2.2.4 Los estudiantes de Enfermería de la Universidad Técnica del Norte	13
2.3 Marco conceptual	13
2.3.1 Teoría de Autocuidado de Dorothea Orem	13
2.3.2 Trabajo académico y prácticas pre profesionales.....	17
2.3.3 Alimentación	17
2.3.4 Alimentación sana	18
2.3.5 Nutrición	19
2.3.6 Alimentación en adolescentes	20
2.3.7 Nutrición en el adolescente	21
2.3.8 Cambios en la alimentación en estudiantes universitarios.....	22
2.3.9 Problemas de salud que más afectan a los estudiantes universitarios.....	22
2.3.10 Enfermedades que más afectan a los estudiantes universitarios	23
2.4 Marco Legal	25
2.4.1 Constitución de la República del Ecuador	25
2.4.2 Ley Orgánica de Salud	25
2.4.3 Plan Toda una Vida.....	26
2.4.4 Convenios instituciones públicas afines a la Salud y el Ministerio de Salud Pública.....	27
2.4.5 Consentimiento Informado.....	27
2.4.6 Reglamento de Internado Rotativo de Enfermería.....	28
2.5 Marco Ético	30
2.5.1 Código de Helsinki.....	30
2.5.2 Código Deontológico del CIE para la Profesión de Enfermería.	31
2.5.3 Código Ético.	31
CAPÍTULO III.....	35
3. Metodología de la Investigación	35

3.1 Diseño de la Investigación	35
3.2 Tipo de Investigación	35
3.3 Localización y ubicación del estudio	35
3.4 Población.....	36
3.4.1 Universo	36
3.4.2 Muestra.....	36
3.4.3 Criterios de Inclusión	36
3.4.4 Criterios de Exclusión	36
3.5 Técnicas e instrumentos de Recolección de Datos	37
3.6 Métodos.....	37
3.7 Análisis e interpretación de datos	38
3.8 Validez y confiabilidad	38
3.9 Operacionalización de variables	38
CAPÍTULO IV	53
4.1 Resultados	53
CAPÍTULO V	65
5.1 Conclusiones	65
5.2 Recomendaciones.....	66
BIBLIOGRAFÍA	67
ANEXOS	73
Anexo 1. Autorización para aplicar la encuesta y la recolección de datos	73
Anexo 2. Formato de la Encuesta	74
Anexo 3. Tríptico sobre la importancia de la alimentación saludable en Internos de Enfermería.....	78

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Características sociodemográficas	53
Gráfico 2. Comidas ingeridas diariamente	54
Gráfico 3. Desayuno saludable	55
Gráfico 4. Desayuno ingerido frecuentemente.....	55
Gráfico 5. Almuerzo saludable	56
Gráfico 6. Almuerzo ingerido frecuentemente.....	56
Gráfico 7. Merienda saludable	57
Gráfico 8. Merienda ingerida frecuentemente.....	57
Gráfico 9. Consumo de frutas y/o verduras	58
Gráfico 10. Consumo de muchos carbohidratos y/o grasas	58
Gráfico 11. Litros de agua ingeridos al día	59
Gráfico 12. Comida chatarra y bebidas gaseosas consumidas fuera de casa	59
Gráfico 13. ¿Por qué consume comida rápida, comida chatarra y bebidas gaseosas?.....	60
Gráfico 14. ¿Por qué consume alimentos fuera de casa?	61
Gráfico 15. Conocimiento sobre problemas de salud por alimentación inadecuada	62
Gráfico 16. Problemas de salud que más afectan a los estudiantes.....	62
Gráfico 17. Conocimiento sobre enfermedades provocadas por alimentación inadecuada.....	63
Gráfico 18. Enfermedades que más afectan a los estudiantes.....	63
Gráfico 19. Enfermedades que provoca la alimentación inadecuada a mediano y largo plazo	64

CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN QUE PROVOCA EL INTERNADO ROTATIVO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE 2018

Autor: Benalcázar Ponce Kevin Dario

Email: kevinbenalcazarponce@gmail.com

RESUMEN

El Internado Rotativo como parte esencial de las prácticas pre profesionales de los estudiantes, se presenta cargado de nuevos desafíos, es aquí donde muchos aspectos sobre el autocuidado y comportamiento saludable juegan un papel de significativa trascendencia, abarcando la alimentación como uno de los más vulnerables, este estudio tuvo el propósito de evaluar los cambios en la alimentación que se producen durante este periodo, describir problemas de salud y enfermedades que los perjudican, con diseño metodológico no experimental, descriptivo, corte trasversal y enfoque cuantitativo. La población investigada fueron 85 estudiantes de Enfermería que cursan séptimo y octavo semestre, siendo utilizada la encuesta, de un total de 24 preguntas. Los resultados obtenidos mostraron que la gran mayoría de estudiantes son de sexo femenino, de 23 años de edad, mestizos, a punto de conseguir su titulación, ingieren tres comidas principales (desayuno, almuerzo y merienda), además de comida rápida y/o chatarra, bebidas gaseosas, ingieren frutas y verduras de dos a tres veces por semana, abundantes carbohidratos y grasas son base en su dieta diaria, porque resulta fácil de conseguir y es más barata, beben menos de tres litros de agua al día, comen fuera de casa por poca disponibilidad de tiempo y otras responsabilidades como estudios y/o trabajo, diferencian entre problemas de salud y enfermedad, afirman tener sobrepeso u obesidad, han sufrido o sufren de gastritis e infecciones gastrointestinales, además consideran la diabetes y las enfermedades cardiovasculares posibles patologías a sufrir a mediano o largo plazo si no mejoran sus hábitos alimenticios.

Palabras clave: Alimentación, dieta diaria, estudiantes de enfermería, hábitos saludables

CHANGES IN DIET CAUSED BY ROTATING INTERNSHIP IN NURSING
STUDENTS OF THE UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE 2018

Author: Benalcázar Ponce Kevin Dario

Email: kevinbenalcazarponce@gmail.com

ABSTRACT

The Rotating Internship, as an essential part of the pre-professional practices of the students, presents itself with new challenges, this is where many aspects of self-care and healthy behavior play a significant role, encompassing food as one of the most vulnerable, This study had the purpose of evaluating the changes in diet that occur during this period, describing health problems and diseases that harm them, with non-experimental methodological design, descriptive, cross-sectional and quantitative approach. The population investigated were 85 Nursing students who study seventh and eighth semester, the survey being used, out of a total of 24 questions. The obtained results showed that the great majority of students are female, 23 years old, mestizos, about to get their degree, eat three main meals (breakfast, lunch and snack), in addition to fast food and / or scrap , carbonated drinks, eat fruits and vegetables two to three times a week, abundant carbohydrates and fats are the basis of your daily diet, because it is easy to get and is cheaper, drink less than three liters of water a day, eat out home for lack of time and other responsibilities such as studies and / or work, differentiate between health problems and disease, claim to be overweight or obese, have suffered or suffer from gastritis and gastrointestinal infections, also consider diabetes and cardiovascular diseases possible pathologies to suffer in the medium or long term if they do not improve their eating habits.

Keywords: Diet, daily diet, healthy habits, nursing students

TEMA: CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN QUE PROVOCA EL INTERNADO ROTATIVO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE 2018.

CAPÍTULO I

1. Problema de investigación

1.1 Planteamiento del problema

Alrededor del mundo la educación universitaria ha ido avanzando y con ello la exigencia hacia los estudiantes, por lo cual esto ha repercutido en la forma de alimentación de los mismos, la distribución de tiempo entre clases y distintas asignaturas no siempre es la ideal; considerando también el hecho de la venta indiscriminada de comida rápida en condiciones insalubres en los alrededores de los centros educativos y/o laborales que no ayuda para su desarrollo físico e intelectual, exponiendo a los estudiantes e internos a diferentes problemas de salud que esta conlleva (1).

El cambio en la dieta de los estudiantes puede originar diferentes problemas de salud como policitemia, hipertensión y enfermedades cardíacas a largo plazo. La Organización Mundial de la Salud (OMS), reconoce la gravedad que tienen los modernos y malos comportamientos alimenticios, en los que prevalece la cantidad y no la calidad, el abuso de azúcar y grasas saturadas al igual que el consumo de las bebidas gaseosas va en aumento dentro de esta joven comunidad, agregando también a todo ello las campañas publicitarias que favorecen su consumo (2).

Un estudio realizado en México destaca que los estudiantes del área de salud son muy afectados con este tipo de alimentación de fácil accesibilidad, porque se someten a jornadas de trabajo académico que en ocasiones suelen ser muy agotadoras, sumándole a eso el escaso tiempo que disponen para alimentarse adecuadamente o para realizar ejercicio, debido a que deben cursar materias teóricas y prácticas de acuerdo a la demanda de cada carrera en un tiempo mínimo (3).

Es importante señalar algunos estudios realizados en Colombia que describen estilos de vida saludable reflejados en los estudiantes de la Salud de la Universidad Cooperativa de Colombia, estableciendo que cuando la formación universitaria es mayor, mejores serán los hábitos saludables. Los conocimientos deben transformarse en actitudes positivas que incentivan un compromiso integral para un plan de acción, generándose una conducta promotora de salud en dicha comunidad académica (4).

Una investigación realizada en 8 universidades entre públicas y privadas en Guayaquil ha determinado que el estilo de vida no es el adecuado para los estudiantes. El ingreso a la universidad genera una serie de cambios en la vida de los jóvenes que van desde separarse de sus familias hasta desplazarse a otras ciudades en busca de una carrera universitaria, dejando de lado sus hogares en la mayoría de los casos, además de adaptarse a nuevas rutinas, compañeros, docentes, métodos de enseñanza, niveles elevados de estrés y el manejo de reducidos periodos de tiempo. Dentro de estos cambios, la alimentación resulta uno de los factores menos visibles en los estudiantes, pero que genera mayores problemas de salud a mediano y largo plazo (5).

La realidad del interno de enfermería se asemeja a investigaciones anteriores en diferentes universidades, ya que aparte de la carga académica que debe cumplir, también está su formación pre profesional en la que atraviesa muchos cambios en pos de su constante mejora en lo que a conocimientos, métodos, estrategias y formación profesional concierne. Adicionalmente ya se han realizado investigaciones en la Universidad Técnica del Norte referentes a la mala alimentación en los estudiantes, y según su contexto no existen muchas diferencias entre ellas, arrojando resultados bastante relevantes de la relación entre estudiantes universitarios y malos hábitos alimenticios, sin embargo, en este proyecto se ha tomado como población de estudio a los Internos de la Carrera de Enfermería para evaluar sus hábitos alimenticios en esta etapa tan vulnerable y así poder determinar los problemas de salud que estos ocasionan y el impacto que tiene en la mencionada población.

1.2 Formulación del problema

¿Cuáles son los cambios en la alimentación que provoca el Internado Rotativo en estudiantes de Enfermería de la Universidad Técnica del Norte 2018?

1.3 Justificación

El presente estudio estuvo enfocado en determinar el tipo de alimentación en los Internos de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica del Norte, considerando que dicha dieta resulta insuficiente al no aportar al organismo los nutrientes necesarios para realizar las actividades acordes a la vida en cada persona.

Evaluando el impacto que tiene la alimentación inadecuada en individuos que desarrollan esa mala práctica dentro del área educativa y laboral, es significativo destacar la importancia de esta investigación en los internos de enfermería, un período crítico que trae consigo varias consecuencias; las mismas que no son beneficiosas para la salud de dicha comunidad universitaria.

La investigación proporcionó beneficios a los Internos de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica del Norte, para mejorar su tipo de alimentación, evitando problemas de salud tales como: obesidad, colesterol alto, hipertensión, etc. Este estudio fortaleció la lucha contra este mal social que no solamente afecta a los internos de enfermería sino a la sociedad en general.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Evaluar los cambios en la alimentación que se producen durante el Internado Rotativo en estudiantes de Enfermería de la Universidad Técnica del Norte 2018.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Caracterizar socio demográficamente a la población de estudio.
- Identificar el tipo de alimentación que los estudiantes de Enfermería consumen durante el periodo de Internado Rotativo.
- Describir los problemas de salud y enfermedades que causa la alimentación en los Internos de Enfermería.
- Elaborar material educativo para promover una alimentación saludable en los Internos de Enfermería.

1.5 Preguntas de investigación

¿Cuáles son las características sociodemográficas de la población de estudio?

¿Qué tipo de alimentación consumen los Internos Rotativos de Enfermería en este período?

¿Cuáles son los problemas de salud y enfermedades que causa la alimentación en los Internos de Enfermería?

¿El material educativo servirá de ayuda para promover una alimentación saludable en los Internos de Enfermería?

CAPÍTULO II

2. Marco Teórico

2.1 Marco referencial

2.1.1 Estudio nutricional en un grupo de estudiantes universitarios madrileños

Realizado en la ciudad de Madrid con un total de 210 estudiantes de la Diplomatura de Enfermería para analizar el tipo de alimentación ingerida, donde se realizó un cuestionario de hábitos, junto a la medición antropométrica y un estudio analítico. Los resultados obtenidos mostraron que existe una prevalencia de bajo peso que es semejante en ambos sexos (7.1%), sin embargo, el sobrepeso/obesidad es casi el doble en hombres (50%) frente a las mujeres (28.6%). Además que el consumo energético se distribuye en ambos sexos: 36% de lípidos, 17-18% de proteínas y 43-44% de hidratos de carbono. La valoración nutricional mostró un déficit de consumo de ácido fólico, vitaminas D y E y de calcio, el hierro fue más deficiente en mujeres. Existió un aporte desequilibrado de macro y micronutrientes, grasas saturadas, etc. (6).

2.1.2 Efecto de los hábitos alimenticios y actividad física en el estado nutricional en ingresantes a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Jorge Basandre Grohmann

Con un total de 200 estudiantes ingresantes a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Jorge Basandre Grohmann en Tacná, Perú; se estudió el efecto de los hábitos alimenticios a la par de la actividad física de dicha muestra. El estudio fue realizado en dos partes, en primera instancia se evaluó los niveles de colesterol HDL, colesterol total, triglicéridos y glucosa en plasma sanguíneo, después se procedió

a realizar una encuesta tipo cuestionario acerca de hábitos alimenticios y actividad física dentro de su vida académica. Los resultados evidenciaron que aquellos estudiantes consumían alimentos ricos en carbohidratos y grasas saturadas, agregando a aquella conducta alimenticia descuidada la poca actividad física y el sedentarismo. Aunque los estudiantes mostraban valores normales de colesterol y glucosa, pero más del 33% presentaban niveles elevados de triglicéridos lo que fue preocupante (7).

2.1.3 Estudio nutricional en relación con el estilo de vida de los estudiantes mexicanos

En la Universidad Pública de México con una muestra de 178 estudiantes entre hombres y mujeres, se investigó el estado nutricional calculando peso, estatura, circunferencia de la cintura y de la cadera, composición corporal y presión arterial. Después se aplicó un cuestionario para conocer: actividad física, evolución dietética y nivel socioeconómico. Una vez obtenidos los resultados se clasificó en: sobrepeso, obesidad tipo I y obesidad tipo II, entonces aquellos individuos clasificados representaron el 47.48% del total, observándose en los hombres mayor sobrepeso y obesidad a comparación de las mujeres; reflejado en un nivel aumentado de la presión arterial a los niveles normales. Este deterioro en la salud se podría atribuir a malos hábitos alimenticios, por el hecho de no desayunar, dedicarle reducido tiempo al consumo de alimentos y la fácil compra de comida rápida. (8).

2.1.4 Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud

Con la participación de 184 estudiantes de ambos sexos, 96 de la carrera de nutrición humana y dietética, 88 de la carrera de enfermería de la Universidad de Alicante España se estudió la calidad y estilos de vida, donde cada uno fue pesado y tallado para calcular su IMC e ingesta de macro y micronutrientes en ambas titulaciones. Como resultado se demostró que a diferencia de la población en general, los niveles

de sobrepeso y obesidad son menores en los universitarios, además que la mayoría de los estudiantes tenían normopeso (80%), sin encontrar diferencias significativas en su tipo de dieta o de actividad física, aunque con las mismas características: alimentos bajos en carbohidratos y altos en proteínas, también se mostró un desequilibrio respecto al tipo de grasa ingerida, siendo la de mayor consumo la saturada en ambas carreras, a comparación de los de enfermería, los de nutrición realizan más actividad física, pero duermen menos horas y pasan más tiempo frente al televisor o un ordenador (9).

2.1.5 Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México

El artículo describe el estilo de vida de algunos estudiantes de enfermería de la Universidad Autónoma del Estado de México a través de un cuestionario aplicado a un total de 883 estudiantes, mismo que recolectó información sobre: actividad física, estado general de salud y calidad de vida, patrón de descanso y sueño y hábitos de alimentación. Los resultados obtenidos mostraron que el 83,6% de los participantes eran mujeres, con edad promedio de 21 años, con niveles de actividad de buena a moderada, oponiéndose a la misma un patrón de descanso y sueño insuficiente, respecto a sus hábitos alimenticios el 87.43% consumían alimentos fritos y poco nutritivos, bebían de dos a tres veces por semana bebidas alcohólicas, en algunos el tabaquismo formaba parte de su día a día. Eran pocos los individuos motivados a mejorar o cambiar esos hábitos, aunque en su mayoría se los reconoció como un problema directo para la salud y el desempeño académico (10).

2.2 Marco contextual

2.2.1 Descripción del área de estudio

La Universidad Técnica del Norte (UTN), es sus 33 años de vida institucional es un referente de la educación superior de la región norte del país; con sus 5 facultades y

respectivas carreras, responde a la creciente demanda de los diferentes sectores y de la sociedad en conjunto, enfocada a la ciencia y a la cultura, con conciencia crítica y reflexiva. Actualmente es una institución que brinda estudios de tercer y cuarto nivel a los habitantes de la región norte de Ecuador.

- Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas
- Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología
- Facultad de Ciencias de la Salud
- Facultad de Ingeniería en Ciencias Agropecuarias y Ambientales
- Facultad de Ingeniería en Ciencias Aplicadas (11).

▪ **Ubicación de la Universidad**

En el norte del país, como una de las principales instituciones de educación superior en la ciudad de Ibarra, ubicado en la Ciudadela Universitaria, Barrio ‘El Olivo’. En la Avenida 17 de Julio, número 5-21 (11).

▪ **Misión de la Universidad Técnica del Norte**

La Universidad Técnica del Norte es una institución de educación superior, pública y acreditada, forma profesionales de excelencia, críticos, humanistas, líderes y emprendedores con responsabilidad social; genera, fomenta y ejecuta procesos de investigación, de transferencia de saberes, de conocimientos científicos, tecnológicos y de innovación; se vincula con la comunidad con criterios de sustentabilidad para contribuir al desarrollo social, económico, cultural y ecológico de la región y del país (11).

▪ **Visión de la Universidad Técnica del Norte**

La Universidad Técnica del Norte en el año 2020, será un referente regional y nacional en la formación de profesionales en el desarrollo de pensamiento, ciencia, tecnología,

investigación, innovación y vinculación con estándares de calidad internacional en todos sus procesos; será la respuesta académica a la demanda social y productiva que aporta para la transformación y la sustentabilidad (11).

2.2.2 Facultad Ciencias de la Salud

De la Facultad Ciencias de la Salud derivan las carreras de Enfermería, Medicina, Nutricio y Terapia Física, manifestándose a la comunidad con prestación de servicios profesionales e integrales en distintas áreas. Cabe recalcar que se ha comprobado el rol que cumple la Carrera de Enfermería en el desarrollo de la atención integral y comunitaria al ser humano a nivel interno y externo, además de su accionar con pertinencia y entrega total al trabajo encomendado (11).

- **Misión de la Facultad Ciencias de la Salud**

Contribuir al desarrollo local, regional y nacional a través de profesionales críticos, creativos, altamente capacitados en los ámbitos científicos, técnicos y humanísticos; mediante la transmisión y generación de conocimientos, con el fin de apoyar a la solución de los problemas de la salud, alimentación y nutrición (11).

- **Visión de la Facultad Ciencias de la Salud**

Queremos construir una unidad académica de calidad, que lidere y oriente los proyectos de desarrollo en salud, alimentación y nutrición a nivel local, regional y nacional en estas áreas y aporte al desarrollo del conocimiento en su especialidad (11).

2.2.3 Carrera Licenciatura en Enfermería

En la actualidad la Enfermería es una de las especialidades con gran demanda laboral y llena de posibilidades de crecimiento, convirtiéndose en una de las profesiones en salud con crecimiento potencial de desarrollo y con innovadoras opciones para encaminar su práctica profesional. La Universidad Técnica del Norte ofrece una carrera con nivel de Licenciatura, respondiendo a la demanda de la comunidad en el sector público y privado de profesionales en salud de brindar atención de calidad al individuo, familia y comunidad (11).

- **Misión de la Carrera Licenciatura en Enfermería**

La Carrera de Enfermería es una unidad de la Universidad Técnica del Norte, forma profesionales con conocimientos científicos, técnicos y humanísticos que brindan cuidados de enfermería integrales al individuo, familia y comunidad; apoyándose en la evidencia científica, contribuyendo con el desarrollo de la Zona 1 del Ecuador (11)

- **Visión de la Carrera de Enfermería**

La Carrera de Enfermería en el 2020 será reconocida como un referente académico, en la formación de profesionales críticos, humanísticos con amplios conocimientos técnicos y científicos, que desarrollan la investigación como base para la calidad del trabajo que ejecutan en los servicios de salud a nivel local, regional y nacional (11).

- **Historia de la Carrera**

Enfermería como carrera hace presencia 27 años en el campus académico de manera autónoma y 33 años como parte de la UTN; los profesionales que en sus aulas se han formado destacan en diferentes ámbitos afines a sus competencias a nivel de todo el país. Dio sus primeros pasos con tan solo 13 estudiantes y en la actualidad educa

aproximadamente a más de 1019 estudiantes legalmente matriculados en el 2016, presentando un creciente aumento semestral bastante prometedor (11).

2.2.4 Los estudiantes de Enfermería de la Universidad Técnica del Norte

Cada semestre la Universidad Técnica del Norte recibe nuevos estudiantes que ven en esta institución la oportunidad de no solo cumplir su meta de adquirir un título de tercer nivel, sino también de empezar una nueva etapa en su vida, llena de cambios y emociones. Aquellos estudiantes que ven en la enfermería una carrera afín a sus habilidades y expectativas, son en los que por naturaleza se encuentra el deber de ayudar a los que más lo necesitan, esencialmente si en ese apoyo pueden contribuir a la mejora de su salud.

El estudiante de enfermería como parte de su Internado Rotativo está capacitado y preparado para el trabajo hospitalario y comunitario, por lo que forma parte del equipo de trabajo de diversas instituciones de salud pertenecientes a la zona 1: el hospital San Vicente de Paul de Ibarra y el hospital San Luis de Otavalo en la provincia de Imbabura, el hospital Luis G. Dávila en la provincia del Carchi, y recientemente se logró incorporar a nuestros internos en la zona 9, específicamente en el hospital Alberto Correa Cornejo en la provincia de Pichincha donde realizan sus prácticas pre profesionales, para fortalecer, incrementar e innovar sus conocimientos, puliendo su habilidades y aptitudes, mientras van ganando experiencia.

2.3 Marco conceptual

2.3.1 Teoría de Autocuidado de Dorothea Orem

Dorothea Orem nace en Maryland, Baltimore en 1914. En 1930 el Providence Hospital School of Nursing en Washinton, obtiene su diploma como enfermera. En 1934 ingresa

a la Universidad Católica de América, donde obtiene su Bachelor of Sciences en Nursing Education en 1939 y en 1946 un Master of Sciences en Nurse Education. Fallece el 22 de Junio del 2007 en Georgia, Estados Unidos (12).

En el Providence Hospital de Washinton inició como enfermera y después en el Hospital de San Juan. Orem principalmente se centra en la enseñanza, administración e investigación durante toda su vida. Publicando su primer libro en 1971 titulado Nursing Concepts of Practice. Presenta su ‘teoría del déficit del autocuidado’ como una teoría general compuesta de tres teorías interrelacionadas: teoría del autocuidado, teoría del déficit del autocuidado y teoría de los sistemas de enfermería (12).

En 1969 Dorothea establece su concepto de autocuidado, como aquella actividad aprendida por los individuos, orientada a cumplir un objetivo. Definida también como una conducta presente en situaciones concretas de la vida, orientadas a las personas sobre sí mismas, hacia el entorno y los demás, para regular aquellos factores que afectan su desarrollo y correcto funcionamiento en pos de su bienestar, salud y vida (12).

- **Teoría del Autocuidado**

Esta teoría establece los requisitos del autocuidado como actividades realizadas por el individuo, permitiendo cuidar de uno mismo. Además de que estos son un requisito fundamental para la valoración del paciente (12).

Orem establece tres tipos de requisitos:

- ✓ Requisito de autocuidado universal
- ✓ Requisito de autocuidado del desarrollo
- ✓ Requisito de autocuidado de desviación de la salud

Además, Dorothea Orem también define los siguientes metaparadigmas:

- **Persona:** Concebir al ser humano como un organismo de pensamiento racional y biológico. Como un ser integral con capacidades para conocerse y

diferenciarse con el fin de completar acciones de autocuidado de forma dependiente y suficiente (12).

- **Enfermería:** Es la ciencia y disciplina del cuidado humano, presente cuando un individuo no es capaz de cuidarse por sí mismo, de mantener su bienestar, vida y/o salud. Es proporcionar a las personas y grupos asistencia directa para su autocuidado, considerando sus requerimientos y limitaciones conforme lo ameriten sus incapacidades (12).
- **Salud:** Es la integridad física, mental, funcional, estructural e inclusive espiritual; manifestándose con la ausencia de defecto o enfermedad alguna que implique un deterioro de la persona y de su salud. También definido como un desarrollo progresivo, integrado y completo del ser humano para convertirse un ser integral (12).

- **Teoría del déficit del autocuidado**

Existe una clara relación entre la demanda de autocuidado y las acciones de autocuidado terapéutico del ser humano; respecto a las aptitudes a desarrollar para el autocuidado se debe tomar en cuenta las acciones que no son operativas o adecuadas, pudiendo identificar sus componentes para resolver esa demanda desde el punto terapéutico previsto o existente (13).

- **Limitaciones del cuidado:** Es toda aquella barrera que se interponen para el autocuidado, posibles cuando el individuo no tiene conocimientos sobre sí mismo o no tiene interés por adquirirlos. Posiblemente presente limitaciones al emitir juicios respecto a su salud.
- **Cuidar de uno mismo:** Este proceso comienza con la toma de conciencia y de decisiones sobre la propia salud, aplicando el pensamiento racional para aprovechar todas las experiencias personales, las normas culturales y toda conducta aprendida con el paso de los años.

- **Aprendizaje del autocuidado:** El aprendizaje del autocuidado y su continuo mantenimiento son funciones del ser humano. Sus acciones estarán orientadas internamente y externamente para determinar cada una; es así que, según su observación se obteniendo datos subjetivos y objetivos del autocuidado (13).

- **La teoría de los sistemas de enfermería**

También menciona tres tipos de sistema de enfermería:

- ✓ La enfermera
- ✓ El paciente o grupo de personas
- ✓ Los acontecimientos ocurridos incluyendo, las interacciones con familiares y amigos

Finalmente Orem establece tres nuevos tipos de sistemas de enfermería (13).

- **Sistema totalmente compensador:** Este sistema se aplica cuando la enfermera trata de cumplir con todos los requisitos, en un autocuidado universal hasta que el paciente reanude su propio autocuidado o cuando se haya adaptado a su incapacidad.
- **Sistema parcialmente compensador:** La enfermera cumple ahora un papel compensatorio, pero deberá ser el paciente quien esté más implicado en su propio cuidado y en la toma de decisiones respecto a su salud.
- **Sistema de apoyo educativo:** Este sistema se manifiesta cuando el paciente es capaz de preocuparse de su total autocuidado, aprendiendo a prepararse y adaptarse a cada cambio. La enfermera comunica, socializa y comparte sus conocimientos, habilidades para la toma de decisiones (13).

2.3.2 Trabajo académico y prácticas pre profesionales

Las instituciones sanitarias suelen ser lugares realmente estresantes tanto para los profesionales que ahí laboran como para los usuarios para quienes están destinados sus servicios; dentro del primer grupo se encuentran los practicantes de diferentes carreras afines a la salud que cursan sus prácticas pre profesionales en búsqueda de nuevas experiencias que les permitan ejercer sus conocimientos, fortalecer actitudes y aptitudes, ganar experticia mediante la práctica continuada aplicando diferentes métodos y técnicas, pero sobre todo una formación profesional a la altura de su especialidad y de sus expectativas (14).

El Internado Rotativo es un requisito obligatorio que todo estudiante de enfermería debe cumplir para la obtención de su título, al iniciar sus prácticas hospitalarias los estudiantes se enfrentan a diferentes cambios que para ellos podrían significar una carga bastante estresante y agotadora, agentes como: la sobrecarga laboral y académica, periodos de tiempo bastante reducidos entre diferentes actividades e inclusive la atención misma hacia los pacientes y sus familiares (14).

Desencadenando así problemas como: evasión de algunos problemas y responsabilidades, ausentismo hospitalario y académico, poca comunicación entre su equipo de trabajo y compañeros practicantes, cambios en su comportamiento, mala alimentación, indiferencia hacia los problemas del paciente, incumplimiento de sus actividades, equivocaciones frecuentes; poniendo en grave peligro su práctica y en ocasiones la salud de los usuarios. (14).

2.3.3 Alimentación

Se la define como aquel conjunto de acciones que efectúa el ser humano que permiten introducir en su organismo los alimentos, o también llamados “fuentes de materia prima” que se precisa conseguir, para llevar cada una de sus funciones vitales y para su desenvolvimiento. La alimentación también incluye algunas etapas tales como:

Selección, preparación e ingestión de los alimentos. Es un proceso necesario y voluntario. (15).

Para dar un diagnóstico certero de manera integral sobre la alimentación, en los dos últimas décadas se establecieron índices a nivel del mundo para valorar una dieta, dichos índices son propuestos en base a conocimientos y guías alimentarias actuales de algunos países, pudiendo así identificar tres principales categorías:

- a) Basados en nutrientes
- b) Basados en alimentos o grupos de alimentos
- c) Índices combinados

Algunos estudios en Chile revelan una alta proporción de la población presenta un bajo consumo de frutas, verduras, lácteos, pescado y leguminosas, frente a un abundante consumo de alimentos no saludables altos en sal, grasas, azúcar y sodio (16).

2.3.4 Alimentación sana

Para que la alimentación se considere sana, debe cumplir los siguientes criterios: Suficiente, Completa, Armónica y Adecuada. Considerándola suficiente cuando la alimentación proporciona las cantidades óptimas necesarias entre energía y nutrientes, todos esenciales para la vida, es decir, las proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y en mayor proporción el agua; incluyéndose en esta la cantidad de fibra requerida por el organismo para una correcta función intestinal (15). Estudios previos en los que se analizó este catalogado fenómeno social, proponen que un cambio de raíz en los patrones alimenticios promueve beneficios orientados a un nuevo modelo de alimentación que mejora considerablemente su expectativa de vida.

Destacando una inminente necesidad de tomar cartas en el asunto muchos expertos e instituciones a nivel de todo el globo realizan constantes investigaciones que mediante actividades educativas e informativas, programas nutricionales y de promoción de mejores estilos de dieta para la salud, ven la luz ante este problema mundial, mismos

que aseguran que al elevar el nivel de conocimiento sobre estas características cambios, se encuentran las premisas claves para garantizar una alimentación de calidad y promover mejores conductas en lo que a hábitos saludables se refiere. (17).

2.3.5 Nutrición

La OMS reconoce a la mala nutrición, incluidas la subnutrición y las deficiencias nutricionales son una de las principales causas de muertes y enfermedades en todo el mundo, especialmente en aquellos países en desarrollo (18).

La nutrición es el conjunto de procesos involuntarios a través de los cuales el cuerpo humano incorpora, transforma y utiliza los nutrientes suministrados de los alimentos, para realizar sus funciones vitales. La nutrición incluye: Digestión de los alimentos, Absorción y Metabolismo de los nutrientes asimilados, y Excreción de los desechos no absorbidos y de los resultantes del metabolismo celular. Por ser involuntaria y ocurrir después de la ingestión de los alimentos, la nutrición dependerá de la calidad de la alimentación, de allí que es muy importante que la alimentación sea sana y equilibrada (15).

- **Nutrición adecuada**

Actualmente es conocida como una dieta adecuada y saludable a la que no sólo aporta ciertas cantidades de energía y nutrientes, sino también aquella que considera otros factores relevantes como el número de ingestas alimentarias y la cantidad de líquidos que se deben ingerir (19). Realizar de 3-4 ingestas de manera diaria podría asociarse a un mejor y mayor aporte de energía así como a un control del peso más satisfactorio (20).

La nutrición se refiere intrínsecamente al consumo de alimentos para abastecer las necesidades dietéticas del cuerpo humano, específicamente las celulares que son unidades estructuras vitales de todo ser vivo, hecho por el cual siempre se relacionara a una buena salud. Cada aporte alimenticio juega un rol de

bastante peso a lo largo de la vida de un individuo, desde que nace hasta el momento de su muerte; es por ello que para garantizar un estado de salud óptimo la nutrición siempre desenvolverá un papel de suma trascendencia. Muchos expertos concuerdan que la misma deberá contar con cantidades exactas y en aportes diarios, tanto de agua, proteínas, carbohidratos, minerales y vitaminas para abastecer la constante demanda de un organismo vivo; cantidades inferiores, escasas o abundantes se reflejarán con problemas de salud y enfermedades (21).

- **Nutrición inadecuada**

La mala nutrición, en cualquiera de sus formas, presenta riesgos considerables para la salud humana. La dieta inadecuada es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de hipertensión, hiperglucemia, dislipidemia, sobrepeso u obesidad, y de las principales enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes mellitus (22).

La malnutrición y desigualdad nutricional es un fenómeno persistente a lo largo de la historia, actualmente afecta a amplios sectores de la comunidad mundial, centrandose gran parte de la atención de los expertos en estrategias o alternativas que puedan combatir este mal social, son ellos quienes utilizan indicadores antropométricos para valorar su efecto en la población. Encontrándose en estos el peso y la estatura como los más notorios al momento de hablar del estado nutricional en los individuos; específicamente la talla de las poblaciones figura como el primer indicador para analizar y aproximar el impacto en el bienestar físico de las personas (23).

2.3.6 Alimentación en adolescentes

La alimentación del adolescente debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo y promover hábitos de vida saludables para prevenir trastornos nutricionales. Esta etapa puede ser la última oportunidad de preparar nutricionalmente al joven para una

vida adulta más sana. Pero, por otra parte, en esta época pueden adquirirse nuevos hábitos de consumo de alimentos, debido a varios factores: influencias psicológicas y sociales, de los amigos y compañeros, el hábito de comer fuera de casa, el rechazo a las normas tradicionales familiares, la búsqueda de autonomía y un mayor poder adquisitivo. La gran demanda de nutrientes, sumadas a los cambios en el estilo de vida y hábitos dietéticos, convierten a la adolescencia en una época de alto riesgo nutricional (24).

Durante esta etapa se adoptan nuevos comportamientos y algunos o muchos de ellos eventualmente se convierten en un riesgo para la salud, diversos estudios en Latinoamérica evidencian que los distintos estatus sociales y económicos repercuten directamente en este aspecto, para erradicarlos o mejorarlos se debe involucrar un trabajo conjunto en diferentes sectores como lo son el de salud y el académico (25).

2.3.7 Nutrición en el adolescente

Durante la adolescencia se producen cambios importantes en la composición corporal. Aumenta el ritmo de crecimiento en longitud y aparecen fenómenos madurativos que afectan al tamaño, la forma y la composición corporal, procesos en los que la nutrición juega un papel determinante. Estos cambios son específicos de cada sexo. En los chicos aumenta la masa magra más que en las chicas. Por el contrario, en las niñas se incrementan los depósitos grasos. Estas diferencias en la composición corporal van a influir en las necesidades nutricionales. Las ingestas recomendadas en la adolescencia no se relacionan con la edad cronológica sino con el ritmo de crecimiento o con la edad biológica, ya que el ritmo de crecimiento y el cambio en la composición corporal, van más ligados a esta (24). El principal objetivo de las recomendaciones nutricionales en este periodo de la vida es conseguir un estado nutricional óptimo y mantener un ritmo de crecimiento adecuado, lo que conducirá a mejorar el estado de salud en esta etapa y en la edad adulta ya prevenir las enfermedades crónicas de base nutricional que pueden manifestarse en etapas posteriores de la vida (24). El acelerado crecimiento óseo y de músculos en la adolescencia hace de esta algo crítico, por lo que una ingesta

de calcio en la dieta es fundamental, la actividad física y el deporte son factores básicos para la mineralización ósea, importante en la adolescencia porque ayuda a prevenir fracturas frecuentes en esas edades, además de disminuir el riesgo de osteoporosis prematura y de protección para la vida adulta (26).

2.3.8 Cambios en la alimentación en estudiantes universitarios

Dentro de los hábitos alimentarios que frecuentemente se observan en estudiantes universitarios, se encuentra la omisión de tiempos de comida, especialmente el desayuno, y el aumento en el consumo de comidas rápidas. El cambio de estos hábitos se ve afectado por la disminución de la influencia de la familia sobre la selección de alimentos, la presión por parte de los compañeros, la mayor exposición a los medios de comunicación, la mayor capacidad para el gasto discrecional y el incremento en las responsabilidades, que limitan el tiempo para el consumo de una alimentación saludable (27).

2.3.9 Problemas de salud que más afectan a los estudiantes universitarios

La universidad se presenta como una etapa de cambios significativos a nivel, individual, biológico, emocional, cognitivo, sexual y social en la vida de los adolescentes, donde ellos buscan adaptarse, adquiriendo habilidades que los guiaran a convertirse en un adulto responsable e independiente. Debido a la naturaleza de estos esta es clave en la adopción de conductas y comportamientos relacionados a su salud, destacando: realizar ejercicio, consumo de alimentos no saludables, consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, prácticas sexuales consideradas riesgosas y sobre todo conductas que pondrían su vida en riesgo. De acuerdo a los dicho sobre el consumo de alimentos no saludables se presentan como más notorias: sobrepeso u obesidad, malnutrición, somnolencia, sedentarismo y en algunos casos hasta

estreñimiento. Haciendo necesario el centrarse en aquellas conductas estrechamente relacionadas a la salud y alimentación (28).

Los adolescentes se ven expuestos a una constante presión por parte de los mercados y de la publicidad, como el cambio para nuevos hábitos sociales con los que buscan encajar, es así que vuelven a su dieta desequilibrada y excesivamente calórica, rica en grasa saturadas y azúcares refinados. La OMS aconseja que se realice mínimo 60 minutos de actividad física en total, ya que estudios recientes en España revelan que el 25,3% de los adolescentes la ha disminuido y se encuentran inactivos o son sedentarios, favoreciendo alarmantemente al riesgo de sufrir obesidad y sobrepeso en esta etapa de la vida (29).

2.3.10 Enfermedades que más afectan a los estudiantes universitarios

Actualmente una de las enfermedades que afecta directamente a la población universitaria independientemente de su edad es la Gastritis, seguido por la anemia y las infecciones gastrointestinales. Pocas personas piensan que se deben enfrentar todos aquellos asuntos que a salud se refieren de forma independiente, porque el aprender sobre cuidados propios de la salud individual se convierte en una de las más importantes y principales tareas para los jóvenes en las instituciones universitarias (30).

El paso de los años dentro de esas unidades educativas representa una época cargada de constantes cambios, nuevos desafíos y emociones, riesgos y responsabilidades. La mala alimentación, el fácil consumo de comida chatarra, poco consumo de agua, etc., son elementos parte de la vida diaria de los estudiantes universitarios, que pueden predisponer o puntualmente causar diversas patologías. (30).

- **Gastritis:** Es la inflamación del revestimiento o parte del mismo de la mucosa del estómago. Esta contiene células especializadas en la producción de ácido y enzimas, encargadas de la descomposición de los alimentos ingeridos y

contenidos en el estómago para su correcta digestión, además dicho moco como parte de la mucosa gástrica también lo protege de ácido y de otros agresores externos. Esta mucosa resiste a la irritación producto del alto contenido de ácido dentro del estómago. Sin embargo puede inflamarse o irritarse debido a diferentes motivos (30).

- **Anemia:** Definida como la disminución de las concentraciones séricas de la hemoglobina (Hb). Etiológicamente se puede decir que, una de las principales causas para su aparición es la evidente falta en la ingesta diaria de la población. Aportes tales como: hierro, ácido fólico y también vitamina B12. Su desequilibrio en el metabolismo produce la anemia ferropénica, siendo esta la más conocida en la sociedad en desarrollo, donde se incluyen países sudamericanos (31).
- **Infecciones gastrointestinales:** Son causadas en su gran mayoría por bacterias, principalmente *Escherichia coli*, *Salmonella* y *Shigella*, parásitos como el *Giardia lamblia* y *amibas*, y también por virus como *Rotavirus* y *virus Norwalk*, al consumir alimentos contaminados o mal preparados. Sus principales síntomas son: fiebre, náuseas, vómito, diarrea y dolor abdominal moderado o intenso (32).

Muchos de los estudios realizados en países latinos revelan que aproximadamente un 10% de los estudiantes universitarios han sufrido o sufren una infección gastrointestinal importante al menos una vez en esta etapa (33).

2.4 Marco Legal

2.4.1 Constitución de la República del Ecuador

En el año 2008 se aprueba la constitución vigente en el país, en la cual se hace referencia a los principales enunciados sobre la salud. En el artículo 32 se refiere a la salud como un derecho y un deber social, los cuales gozaran de la protección del Estado Ecuatoriano para que se desarrollen en un ambiente de dignidad y remuneración justa (34).

“Art. 32. La salud es un derecho que garantiza el estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales culturales, educativas y ambientales, y el acceso permanente, oportuno y atención integral de la salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.”

2.4.2 Ley Orgánica de Salud

La Ley Orgánica de Salud en su Capítulo I sobre el derecho a la salud y su protección cita (35):

Art. 1.- La presente Ley tiene como finalidad regular las acciones que permitan efectivizar el derecho universal a la salud consagrado en la Constitución Política de la República y la ley. Se rige por los principios

de equidad, integralidad, solidaridad, universalidad, irrenunciabilidad, indivisibilidad, participación, pluralidad, calidad y eficiencia; con enfoque de derechos, intercultural, de género, generacional y bioético.

Art. 2.- Todos los integrantes del Sistema Nacional de Salud para la ejecución de las actividades relacionadas con la salud, se sujetarán a las disposiciones de esta Ley, sus reglamentos y las normas establecidas por la autoridad sanitaria nacional.

Art. 3.- La salud es el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Es un derecho humano inalienable, indivisible, irrenunciable e transigible, cuya protección y garantía es responsabilidad primordial del Estado; y, el resultado de un proceso colectivo de interacción donde Estado, sociedad, familia e individuos convergen para la construcción de ambientes, entornos y estilos de vida saludables.”

2.4.3 Plan Toda una Vida

En el Plan Nacional del Buen Vivir vigente para el año 2017-2021 que plantea en su objetivo número 1 (36).

“Un componente primordial de una vida digna constituye la salud, pues la misma repercute tanto en el plano individual como en el poblacional, no solo de manera episódica, sino a lo largo del tiempo y con efectos transgeneracionales. Esta visión integral de la salud y sus determinantes, exhorta a abordar los temas de promoción de la salud; la mala nutrición; prevención y control de las no transmisibles; el desarrollo de redes de servicios de salud centradas en las necesidades de sus usuarios en todo el curso de vida y la generación de un sistema de salud, que llega a toda la población de forma descentralizada y con enfoque territorial y pertinencia cultural.”

2.4.4 Convenios instituciones públicas afines a la Salud y el Ministerio de Salud Pública.

El 22 de Agosto de 2012 se celebró el Convenio modificadorio al “*Convenio de Cooperación Interinstitucional entre el Ministerio de Salud Pública; la Asociación de Facultades Ecuatorianas de Ciencias Médicas y de la Salud “AFEME”;* y, *la Asociación Ecuatoriana de Escuelas y Facultades de Enfermería “ASEDEFE.”* En el cual se estipularon los siguientes objetivos como parte de su segunda clausula (37):

- *Coordinar y realizar actividades conjuntas, en el marco de fortalecimiento del Sistema Nacional de Salud en términos de garantizar recursos humanos debidamente formados conforme las necesidades de la red de servicios y de los requerimientos de la población.*
- *Promover la formación y capacitación de recursos humanos en salud, como parte integral de los procesos de planificación del Estado para el desarrollo económico y social del país.*
- *Coordinar los programas docente-asistenciales entre el Ministerio de Salud Pública y las Universidades a través de AFEME Y ASEDEFE respecto de sus asociados para garantizar la adecuada formación de recursos humanos en salud que correspondan a las reales necesidades institucionales y de la población.*

2.4.5 Consentimiento Informado

La Organización panamericana de la Salud, en su documento de ‘Las Américas de Buenas Prácticas Clínicas’ define al consentimiento informado como (38):

“El proceso mediante el cual un sujeto confirma voluntariamente su deseo de participar en un estudio en particular después de haber sido informado sobre todos los aspectos de éste que sean relevantes para que tome la decisión de participar. El consentimiento informado se documenta por medio de un formulario de consentimiento informado escrito, firmado y fechado. Por lo tanto, el consentimiento informado debe entenderse esencialmente como un proceso y por conveniencia un documento, con dos propósitos fundamentales:

- Asegurar que la persona controle la decisión de si participa o no en una investigación clínica*
- Asegurar que la persona participe sólo cuando la investigación sea consistente con sus valores, intereses y preferencias.*

Para otorgar un consentimiento verdaderamente informado, es decir, para asegurar que un individuo tome determinaciones libres y racionales de si la investigación clínica está de acuerdo con sus intereses, debe hacerse énfasis en que la información debe ser veraz, clara y precisa, de tal forma que pueda ser entendida por el sujeto al grado de que pueda establecer sus implicaciones en su propia situación clínica, considerar todas las opciones, hacer preguntas, para que así pueda tomar una decisión libre y voluntaria.”

2.4.6 Reglamento de Internado Rotativo de Enfermería

Dentro del capítulo III se encuentran los objetivos tanto general como específicos de este reglamento de la Universidad Técnica del Norte donde se estipula (39).

“OBJETIVO GENERAL:

- Aplicar y profundizar los conocimientos, habilidades y destrezas en el desarrollo de las prácticas de pregrado en enfermería en las diferentes*

unidades de salud afianzadas en el conocimiento científico, técnico y humanístico adquirido durante la formación académica en la atención al usuario, familia y comunidad de los seis semestres anteriores.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- *Fortalecer la formación de los recursos humanos en salud a través de la investigación científica, extensión y la docencia de manera que permita contribuir a la acción transformadora de la situación de salud.*
- *Formar parte del equipo multidisciplinario de salud para el desarrollo de una atención integral, fortaleciendo la integración docente asistencial.*
- *Aportar en la identificación de problemas de salud y determinación de soluciones fundamentadas en la investigación científica y epidemiológica requerida.*
- *Desarrollar estrategias y compromisos de autoformación y de innovación en la temática de salud.*
- *Desarrollar programas educativos que permitan aportar a la salud preventiva en la población en general.*
- *Aplicar principios éticos y legales en el intercambio usuario y personal de salud y fomentar el desarrollo de valores morales e institucionales como: calidad, justicia, equidad, respeto, solidaridad, universalidad, entre otros.*

Para el cumplimiento de los objetivos, el Programa de Internado Rotativo se efectuará en el séptimo y octavo semestres de la Carrera de Enfermería y se desarrollará con la modalidad de pasantías obligatorias, bajo el régimen de internado, en Hospitales Docentes y otros Servicios de Salud, calificados por la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica del Norte y ubicadas en su zona de influencia. Para la ubicación en los servicios hospitalarios y comunitarios debe existir un profesional de enfermería, caso contrario no podrá ser ubicado/da en los servicios donde se detecte ésta ausencia.”

2.5 Marco Ético

2.5.1 Código de Helsinki

Establece que (40):

“El propósito principal de la investigación médica en seres humanos es mejorar los procedimientos preventivos, diagnósticos y terapéuticos, y también comprender la etiología y patogenia de las enfermedades. Incluso, los mejores métodos preventivos, diagnósticos y terapéuticos disponibles deben ponerse a prueba continuamente a través de la investigación para que sean eficaces, efectivos, accesibles y de calidad.

La investigación médica está sujeta a normas éticas que sirven para promover el respeto a todos los seres humanos y para proteger su salud y sus derechos individuales. Algunas poblaciones sometidas a la investigación son vulnerables y necesitan protección especial. Se deben reconocer las necesidades particulares de los que tienen desventajas económicas y médicas. También se debe prestar atención especial a los que no pueden otorgar o rechazar el consentimiento por sí mismos, a los que pueden otorgar el consentimiento bajo presión, a los que no se beneficiarán personalmente con la investigación y a los que tienen la investigación combinada con la atención médica.

La investigación médica en seres humanos debe ser llevada a cabo sólo por personas científicamente calificadas y bajo la supervisión de un médico clínicamente competente.

La responsabilidad de los seres humanos debe recaer siempre en una persona con capacitación médica, y nunca en los participantes en la investigación, aunque hayan otorgado su consentimiento.”

2.5.2 Código Deontológico del CIE para la Profesión de Enfermería.

Establece lo siguiente (41):

“La responsabilidad profesional primordial de la enfermera será para con las personas que necesiten cuidados de enfermería. Al dispensar los cuidados, la enfermera promoverá un entorno en el que se respeten los derechos humanos, valores, costumbres y creencias espirituales de la persona, la familia y la comunidad.

La enfermera se cerciorará de que la persona reciba información suficiente para fundamentar el consentimiento que den a los cuidados y a los tratamientos relacionados.

La enfermera mantendrá confidencial toda información personal y utilizará la discreción al compartirla. La enfermera compartirá con la sociedad la responsabilidad de iniciar y mantener toda acción encaminada a satisfacer las necesidades de salud y sociales del público, en particular las de las poblaciones vulnerables. La enfermera compartirá también la responsabilidad de mantener el medioambiente natural y protegerlo contra el empobrecimiento, la contaminación, la degradación y la destrucción.”

2.5.3 Código Ético.

Este código estipula (42):

La profesión de enfermería exige una particular competencia profesional y una profunda dimensión ética plasmada en la ética profesional que se ocupa de los deberes que surgen en relación con el ejercicio de la profesión. Así cualquier intervención de enfermería se rige por criterios éticos genéricos que pueden resumirse en trabajar con competencia

profesional, sentido de responsabilidad y lealtad hacia sus compañeros. Este código también establece los siguientes principios:

Beneficencia y no maleficencia: *Se entiende como la obligación de hacer el bien y evitar el mal. Se rige por los siguientes deberes universales: hacer o promover el bien y prevenir, apartar y no infringir daño o maldad a nada.*

Justicia: *La justicia en la atención de enfermería no se refiere solamente a la disponibilidad y utilización de recursos físicos y biológicos, sino a la satisfacción de las necesidades básicas de la persona en su orden biológico, espiritual, afectivo, social y psicológico, que se traducen en un trato humano. Es un valor que permite ser equitativo en el actuar para la satisfacción de las necesidades sin distinción de la persona.*

Autonomía: *Significa respetar a las personas como individuos libres y tener en cuenta sus decisiones, producto de sus valores y convicciones personales. Con este principio se reconoce el deber de respetar la libertad individual que tiene cada persona para determinar sus propias acciones.*

Valor fundamental de la vida humana: *Este principio se refiere a la inviolabilidad de la vida humana, es decir la imposibilidad de toda acción dirigida de un modo deliberado y directo a la supresión de un ser humano o al abandono de la vida humana, cuya subsistencia depende y está bajo la propia responsabilidad y control.*

Privacidad: *El fundamento de este principio es no permitir que se conozca la intimidad corporal o la información confidencial que directa o indirectamente se obtenga sobre la vida y la salud de la persona. La privacidad es una dimensión existencial reservada a una persona, familia o grupo.*

Fidelidad: *Entendida como el compromiso de cumplir las promesas y no violar las confidencias que hacer una persona. Las personas tienden a esperar que las promesas sean cumplidas en las relaciones humanas y no*

sean violadas sin un motivo poderoso. No obstante, a veces pueden hacerse excepciones, cuando el bien que se produce es mayor que el cumplimiento de las mismas o cuando el bienestar de la persona o de un tercero es amenazado; pero es importante que estas excepciones las conozca la persona al cuidado de enfermería.

Veracidad: *Se define como el principio ineludible de no mentir o engañar a la persona. La veracidad es fundamental para mantener la confianza entre los individuos y particularmente en las relaciones de atención a la salud. Por lo tanto, las enfermeras tienen el deber de ser veraces en el trato con las personas a su cuidado y con todo lo que a ella se refiera.*

Confiabilidad: *Este principio se refiere a que el profesional de enfermería se hace merecedor de confianza y respeto por sus conocimientos y su honestidad al transmitir información, dar enseñanza, realizar los procedimientos propios de su profesión y ofrecer servicios o ayuda a las personas. La enfermera debe mantener y acrecentar el conocimiento y habilidades para dar seguridad en los cuidados que brinda a las personas y a la comunidad.*

Solidaridad: *Es un principio indeclinable de convivencia humana, es adherirse con las personas en las situaciones adversas o propicias, es compartir intereses, derechos y obligaciones. Se basa en el derecho humano fundamental de unión y asociación, en el reconocimiento de sus raíces, los medios y los fines comunes de los seres humanos entre sí. Las personas tienen un sentido de trascendencia y necesidad de otros para lograr algunos fines comunes.*

Tolerancia: *Este principio hace referencia a admitir las diferencias personales, sin caer en la complacencia de errores en las decisiones y actuaciones incorrectas. Para acertar en el momento de decidir si se tolera o no una conducta, la enfermera debe ser capaz de diferenciar la tolerancia de la debilidad y de un malentendido respeto a la libertad y a*

la democracia. También debe saber diferenciar la tolerancia de la fortaleza mal entendida o de fanatismo.

Doble efecto: *Este principio orienta el razonamiento ético cuando al realizar un acto bueno se derivan consecuencias buenas y malas. Se puede llegar a una formulación sobre la licitud de este tipo de acciones partiendo de: que la acción y el fin del agente sea bueno; que el efecto inmediato a la acción no obstante no sea bueno, exista una causa proporcionalmente grave.*

CAPÍTULO III

3. Metodología de la Investigación

3.1 Diseño de la Investigación

La presente investigación tuvo un diseño metodológico no experimental porque no se manipuló ninguna de las variables, con un enfoque cuantitativo que además permitió analizar los datos obtenidos aplicando la estadística, logrando interpretar sus resultados en un material didáctico sobre los cambios en la alimentación durante el Internado Rotativo a los estudiantes de enfermería de la Universidad Técnica del Norte, igualmente será medible mediante la tabulación de los resultados obtenidos en las encuestas realizadas.

3.2 Tipo de Investigación

La presente investigación fue descriptiva, porque describió las variables tanto dependientes como independientes intrínsecamente estudiadas. Se presentó como una investigación de corte transversal abarcando un periodo de tiempo específico.

3.3 Localización y ubicación del estudio

El lugar de estudio fue en la Provincia de Imbabura, cantón Ibarra, parroquia El Sagrario, en la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica del Norte, Carrera de Enfermería.

3.4 Población

3.4.1 Universo

El universo fueron los estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud que cursan la carrera de Enfermería.

3.4.2 Muestra

Se consideró a los 85 alumnos legalmente matriculados, que cursan el Internado Rotativo en el periodo académico mayo 2018-abril 2019, considerando a su vez los criterios de inclusión y exclusión.

3.4.3 Criterios de Inclusión

- Estudiantes que cursan el Internado Rotativo de Enfermería en el periodo mayo 2018-abril 2019.
- Estudiantes que autorizaron que se les realice la encuesta.
- Todos los estudiantes considerados que estuvieron presentes cuando se aplicó la encuesta.

3.4.4 Criterios de Exclusión

- Estudiantes que no cursan el Internado Rotativo de Enfermería.
- Estudiantes que cursan el Internado Rotativo, pero que no pertenecen al periodo mayo 2018-abril 2019.
- Estudiantes ausentes durante la aplicación de la encuesta.
- Estudiantes que no dieron su consentimiento para aplicarles la encuesta.

3.5 Técnicas e instrumentos de Recolección de Datos

- **Técnica:** Se utilizó la encuesta por su fácil elaboración y aplicación, permite obtener de manera rápida y económicas información, además de poder aplicarla a varias personas a la vez.
- **Instrumento:** Se realizó una encuesta de 24 preguntas cerradas de opción múltiple, fue validada mediante una prueba piloto aplicada a estudiantes de Internado Rotativo de Enfermería pertenecientes a una promoción posterior. Anexo N° 2.

3.6 Métodos

- **Métodos Teóricos:** Revisión bibliográfica actual correctamente argumentada en la revisión de literatura científica afines en bases de datos sobre alimentación en grupos universitarios.
- **Métodos Empíricos:** Características analizadas en la encuesta; sociodemográficas, referente a edades, sexo, etnia, estado civil, lugar de procedencia y nivel de instrucción, la alimentación, como comidas ingeridas en el día, consumo de agua por litros, frutas y verduras, carbohidratos y grasas, comida chatarra, razones de consumo de alimentos fuera del hogar, finalmente el grado de conocimiento en el contexto de problemas de salud y enfermedades que los afectan o afectaron.

3.7 Análisis e interpretación de datos

Para el análisis y correcta interpretación de la información se utilizó el programa estadístico Excel, siendo etapas: el proceso de preparación de la base de datos, filtración de la información y elaboración de gráficos.

3.8 Validez y confiabilidad

La encuesta fue validada contrastando estudios anteriores demostrando su compatibilidad con el presente estudio y posteriormente al aplicar una prueba piloto en una población con características similares a la estudiada.

Confiabilidad de la información: De acuerdo a lo citado por el Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (43).

En la investigación realizada se consideró la confidencialidad y privacidad de la información de los estudiantes para conseguir los datos, descartando información que pudiese relevar su identidad, volviéndolos completamente anónimos.

3.9 Operacionalización de variables

Objetivo: Caracterizar a la población sociodemográficamente.				
Variable	Definición	Dimensión	Indicador	Escala
Características sociodemográficas	Son un conjunto de características presentes dentro de una población que es sujeta a estudio, tales como: características biológicas, sociales, económicas y culturales. Considerándose solo aquellas que pueden ser medibles (44).	Edad	Años cumplido <i>¿Cuántos años tiene?</i>	a.- Menor de 17 años b.- De 18 a 20 años c.- De 21 a 25 años d.- De 26 a 30 años e.- Mayor de 31 años
		Etnia	Auto identificación <i>¿Cómo se autoidentifica?</i>	a.- Mestizo b.- Indígena c.- Afroecuatoriano d.- Negro e.- Blanco
		Estado civil	<i>¿Cuál es su estado civil?</i>	a.- Soltero d.- Casado c.- Unión libre
		Instrucción	Nivel de instrucción <i>¿Cuál es su nivel de Instrucción?</i>	a.- Primaria b.- Secundaria c.- Superior

		Nacionalidad	Lugar de procedencia <i>¿Dónde vive? ¿Cuál es su lugar de procedencia?</i>	a.- Urbano b.- Rural c.- Extranjero
--	--	--------------	---	---

Objetivo: Identificar el tipo de alimentación que los estudiantes de Enfermería consumen durante el periodo de Internado Rotativo.				
Variable	Definición	Dimensión	Indicador	Escala
Tipos de alimentación	La alimentación constituye uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida (22).	Alimentación diaria	Comidas diarias	¿Cuántas comidas ingiere usted diariamente? a.- Menos de tres comidas diarias b.- Tres principales (desayuno, almuerzo y merienda). c.- Cinco comidas diarias d.- Más de cinco comidas diaria

			Desayuno	<p>¿Cuál considera usted es un desayuno saludable?</p> <p>a.- Frutas y agua b.- Café y pan c.- Porción de arroz, carne y jugo d.- Ninguno</p> <p>¿Cuál consume usted con frecuencia?</p> <p>a.- Frutas y agua b.- Café y pan c.- Porción de arroz, carne y jugo d.- Ninguno</p>
--	--	--	----------	---

			<p>Almuerzo</p> <p>¿Cuál considera usted es un almuerzo saludable?</p> <p>a.- Sopa, porción de arroz con carne y ensalada.</p> <p>b.- Sopa, porción de arroz, carne, ensalada y jugo.</p> <p>c.- Ninguno</p> <p>¿Cuál consume usted con frecuencia?</p> <p>a.- Sopa, porción de arroz con carne y ensalada.</p> <p>b.- Sopa, porción de arroz, carne, ensalada y jugo.</p> <p>c.- Solo sopa o solo porción de arroz con carne y ensalada</p> <p>d.- Ninguno</p>
--	--	--	---

			Merienda	<p>¿Cuál considera usted es una merienda saludable?</p> <p>a.- Sopa, porción de arroz con carne y ensalada.</p> <p>b.- Sopa, porción de arroz, carne, ensalada y café.</p> <p>c.- Solo sopa o solo porción de arroz con carne y ensalada</p> <p>d.- Café y pan</p> <p>e.- Ninguno</p> <p>¿Cuál consume usted con frecuencia?</p> <p>a.- Café y pan</p> <p>b.-Sopa, porción de arroz, carne y café</p> <p>c.- Ninguno</p>
--	--	--	----------	--

		Alimentación en el hogar	Frutas y verduras	<p>¿Con cuanta frecuencia sus comidas contienen frutas y/o verduras?</p> <p>a.- Siempre en la semana</p> <p>b.- Casi siempre en la semana</p> <p>c.- De dos a tres veces por semana</p> <p>d.- Menos de dos veces por semana</p> <p>e.- Casi nunca en la semana</p> <p>f.- Nunca en la semana</p>
--	--	--------------------------	-------------------	---

			<p>Muchos carbohidratos y/o grasas</p>	<p>¿Con cuanta frecuencia sus comidas contienen muchos carbohidratos y/o grasas?</p> <p>a.- Siempre en la semana b.- Casi siempre en la semana c.- De dos a tres veces por semana d.- Menos de dos veces por semana e.- Casi nunca en la semana f.- Nunca en la semana</p>
--	--	--	--	--

			Abundantes líquidos	<p>¿Cuántos litros de agua al día bebe?</p> <p>a.- Menos de tres litros b.- De tres a cinco litros c.- Más de cinco litros d.- Menos de un litro</p>
		Alimentación fuera del hogar	Comida chatarra y bebidas gaseosas fuera de casa	<p>¿Cuántas veces al día consume comida chatarra y bebidas gaseosas fuera de casa?</p> <p>a.- Una vez al día b.- Más de tres veces al día c.- Más de cinco veces al día d.- No consume</p>

			<p>Comida rápida</p> <p>Accesibilidad a la comida chatarra, bebidas gaseosas y comida rápida</p>	<p>¿Cuántas veces al día consume comida rápida fuera de casa?</p> <p>a.- Una vez al día b.- Más de tres veces al día c.- Más de cinco veces al día d.- No consume</p> <p>¿Por qué consume comida rápida, comida chatarra y bebidas gaseosas? (selecciones hasta dos opciones)</p> <p>a.- Fácil de conseguir b.- Más barata c.- Sabe mejor d.- Mas nutritiva e.- Mayor cantidad f.- Ninguna g.- No consume</p>
--	--	--	--	--

				<p>¿Por qué consume alimentos fuera de su casa? (seleccione hasta tres opciones)</p> <p>a.- Poca disponibilidad de tiempo</p> <p>b.- Vive solo</p> <p>c.-Tiene otras responsabilidades (trabajo, estudios)</p> <p>d.- No sabe cocinar</p> <p>e.- No le gusta cocinar</p> <p>f.- Resulta más barato que cocinar en casa</p> <p>g.- No cuenta con los equipos necesarios para hacerlo (cocina, licuadora, refrigeradora)</p> <p>h.- Ninguna</p> <p>i.- No consume alimentos fuera de casa</p>
--	--	--	--	---

Objetivo: Describir los problemas de salud y enfermedades que causa la alimentación en los Internos de Enfermería.

Variable	Definición	Dimensión	Indicador	Escala
Problemas de salud	<p>Conjunto de aspectos que influyen en la aparición de enfermedades en una determinada población excediendo la voluntad de aquellos individuos, el limitado conocimiento acerca de las cosas que los enferman o hacen enfermar, su interés por estar sanos y saludables, etc. Existiendo también una variedad de fenómenos fuera de su control que los obligan a vivir en esa situación o circunstancias (45).</p>	Problemas de salud causados por una alimentación inadecuada	Problemas que más afectan a este grupo	<p>¿Conoce usted alguno de los problemas de salud que provoca la alimentación inadecuada?</p> <p>a.- Si b.- No</p> <p>De entre las opciones: Elija la que considere un problema de salud que lo afecta a usted o al resto de estudiantes (seleccione dos opciones)</p> <p>a.-Mala nutrición b.- Sobrepeso u obesidad c.- Sedentarismo d.- Somnolencia e.- Estreñimiento</p>

		<p>Enfermedades causadas por una alimentación inadecuada</p>	<p>Enfermedades que más afectan a este grupo</p>	<p>¿Conoce usted alguna de las enfermedades que puede provocar la alimentación inadecuada?</p> <p>a.- Si b.- No</p> <p>De la siguiente lista: escoja aquella enfermedad que más lo ha afectado o considere afecta al resto de compañeros</p> <p>a.- Gastritis o úlcera péptica b.- Diarrea c.- Anemia d.- Infecciones gastrointestinales</p>
--	--	--	--	--

			<p>Enfermedades que los afectaran a mediano o largo plazo</p>	<p>De las siguientes opciones: Seleccione las que considere es una enfermedad que afecta a mediano o largo plazo (Escoja dos opciones).</p> <p>a.- Enfermedades cardiovasculares b.- Diabetes c.- Policitemias d.- Enfermedades gastrointestinales e- Desnutrición</p>
--	--	--	---	---

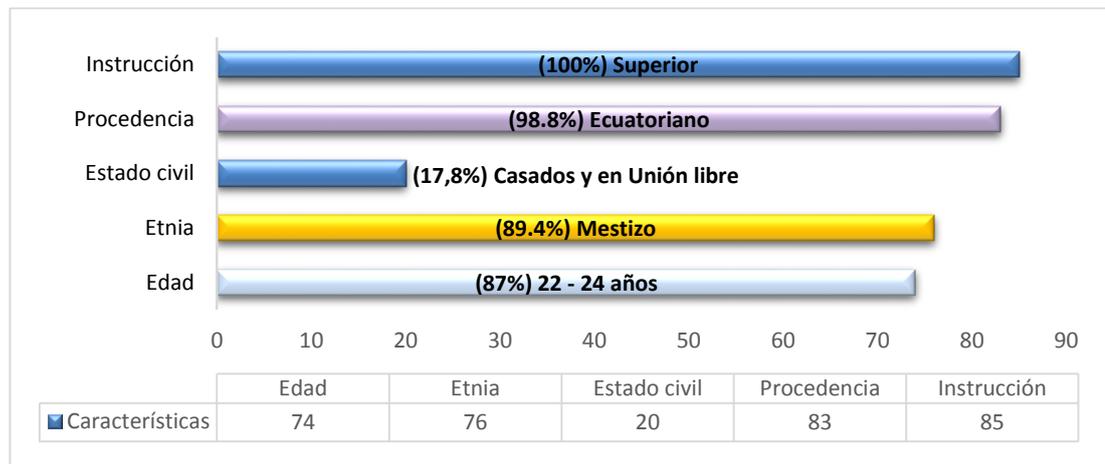
Objetivo: Elaborar material educativo para promover una alimentación saludable en los Internos de Enfermería.

Variable	Definición	Dimensión	Indicador	Escala
Material educativo	Comprende todo aquel conjunto de equipos, herramientas, juguetes, instrumentos y objetos que contienen elementos visuales (imágenes) y textuales (información) que sirven como facilitadores para el proceso aprendizaje – enseñanza (46).	Facilitador del proceso de aprendizaje	Tríptico	<p>¿Estaría usted de acuerdo en recibir algún material educativo sobre alternativas saludables y accesibles de alimentación?</p> <p>a.- Sí b.- No c.- Talvez</p>

CAPÍTULO IV

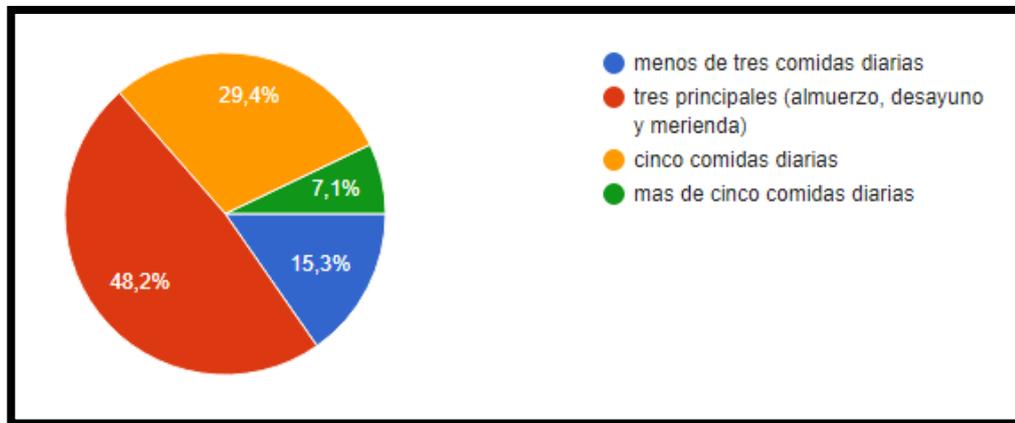
4.1 Resultados

Gráfico 1. Características sociodemográficas



La mayoría de la población encuestada tiene de entre 22 a 24 años de edad. Siendo los de 23 años el grupo más numeroso. Según Machaen & González, 2016 los estudiantes que atraviesan el octavo semestre de una carrera universitaria se encuentran entre los 21 a 25 años, edades adecuadas para ofrecer un mercado laboral competente, con una atención de calidad y calidez orientada al servicio de sus pacientes (47). La edad de los encuestados en el Ecuador es similar a la de muchos estudiantes a nivel mundial que están a punto de obtener un título universitario. De acuerdo a su grupo étnico más del 85% se auto identifica como Mestizo y más de las tres cuartas partes es Soltero, un pequeño pero significativo grupo ya se encuentra casado o en unión libre. Estudios anteriores en Colombia muestran que ese es el estado civil predominante en los estudiantes en un 80%, y en los diferentes semestres que estos cursan (48). Casi la totalidad del grupo es ecuatoriano, siendo un diminuto porcentaje extranjero. Un estudio llevado en Cuba corrobora que aquellos estudiantes que provienen de otros países y que por motivo de estudios residen ahí son representados en el 9% a comparación del resto (49). Finalmente la totalidad de los individuos parte del estudio tiene un nivel de instrucción superior; es decir, todos son universitarios de acuerdo a los criterios para el presente estudio.

Gráfico 2. Comidas ingeridas diariamente



Con lo referente a comidas ingeridas diariamente, casi la mitad de la población señala a las tres comidas principales (desayuno, almuerzo y merienda) como base fundamental de su dieta diaria, siendo una cuarta parte los que ingieren más de cinco comidas diarias. Un total de 13 individuos revela que consumen menos de tres comidas diarias; dato bastante preocupante, tanto para su familia como para la institución educativa. Se sabe que la alimentación y nutrición correcta garantiza un aporte ideal de carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas, etc., por lo que ante la ausencia o sus bajas cantidades conllevan a sufrir enfermedades y problemas de salud. Múñez, 2017 menciona que en gran medida la cantidad de estudiantes que viven en su hogar, sobrepasa al de aquellos que viven solos cerca de sus universidades, factor que influye negativamente en una decadente alimentación para los mismos, al ser ellos los encargados de la compra y preparación de los alimentos, es así que empeoran sus estilos de alimentación por falta de tiempo para cocinar; optan por ingerir comida rápida o en muchas ocasiones prefieren saltarse sus tres principales comidas para compensarlo con tiempo o porque prefieren no cocinar por la carga de tiempo y actividades que eso conlleva (50).

Gráfico 3. Desayuno saludable

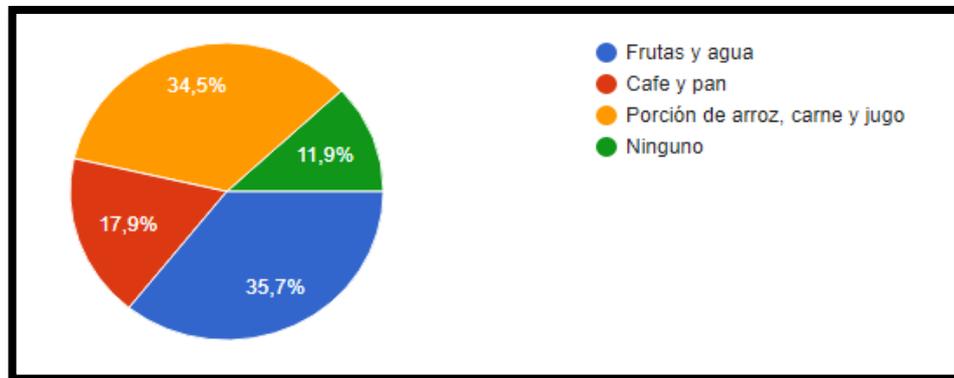
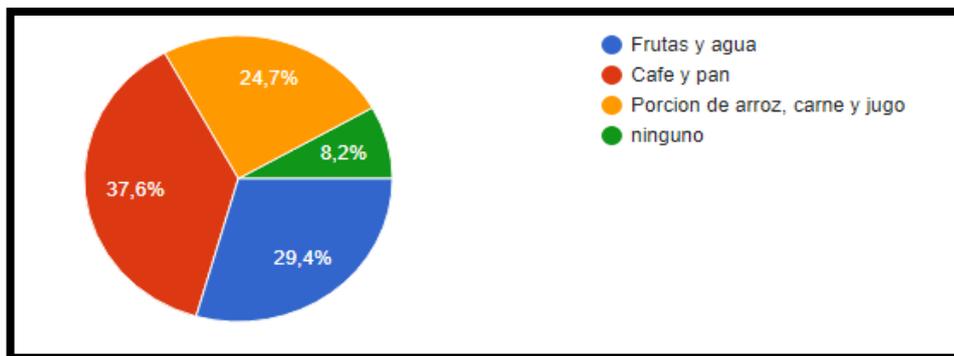


Gráfico 4. Desayuno ingerido frecuentemente



Una parte de los estudiantes cree que un desayuno saludable es aquel que contenga frutas y verduras, pero el desayuno más consumido por ellos es una taza de café y pan. Otro grupo piensa que aquel debe contener una porción de arroz, carne y jugo para serlo, mientras quienes lo hacen son casi una cuarta parte. Un estudio llevado a cabo en Murcia, España con una muestra de 302 estudiantes, de los cuales 85 eran estudiantes de grado en enfermería mostró una tendencia mayor a ingerir verduras al día en su desayuno diario, en comparación a otras titulaciones (51). Pocos estudiantes se refieren al café y pan como una opción saludable, mientras es el consumido con mayor frecuencia en sus hogares. El casi 12% restante no consideró ninguna de las opciones para referirse a un desayuno saludable. Vega & Manzanera, 2015 aclara que un desayuno saludable analizado en 88 alumnos universitarios es fácil de realizar y es conocido globalmente apoyada por muchos expertos, arrojando que alrededor del 80% de los desayunos ingeridos por los estudiantes fueron desequilibrados, haciendo así hincapié que sería necesario mejorarlos para promover mejores estilos de vida (52).

Gráfico 5. Almuerzo saludable

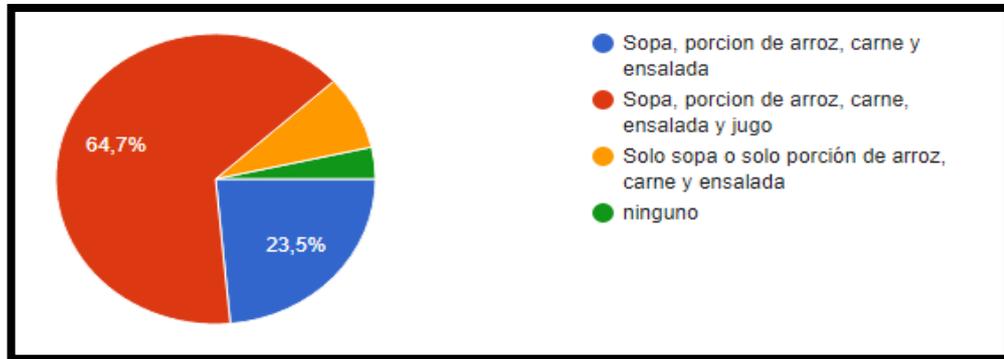
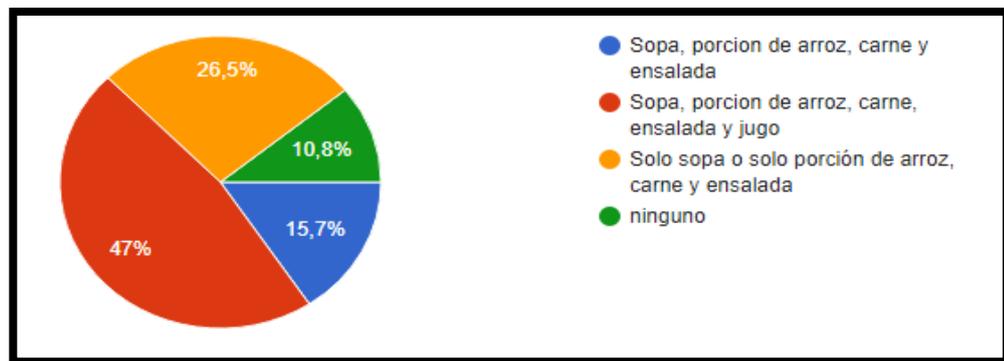


Gráfico 6. Almuerzo ingerido frecuentemente



El grupo en su mayoría consideró que un almuerzo saludable es aquel que tiene: Sopa, porción de arroz, carne, ensalada y jugo en más del 60%, oponiéndose a ello que como almuerzo consumido con más frecuencia solo alcanza un 47%. Considerando también que casi una cuarta parte describe para solo debe constar de: solo sopa o solo porción de arroz, carne y ensalada, siendo un poco más de dicho porcentaje quienes lo consumen. En Madrid se considera al almuerzo como la principal toma de alimentos de los estudiantes universitarios, abarcando de entre un 35 a 40% del total de las calorías que se ingieren durante todo el día. Indicando que la mayoría de las elecciones alimentarias escogidas libremente se basaban más en nutrientes, vitaminas, fibra dietética y menos carbohidratos y sodio (53). La importancia del aporte positivo que tiene la información al momento de elegir alimentos y la obvia necesidad de complementarla con alternativas económicas, incentivando aún más a mejores y mayores cambios alimentarios en esta población cuya demanda y poder adquisitivo es elevado.

Gráfico 7. Merienda saludable

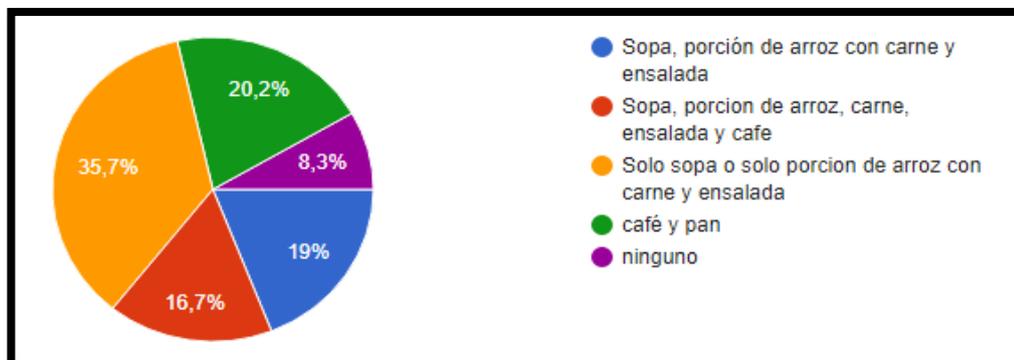
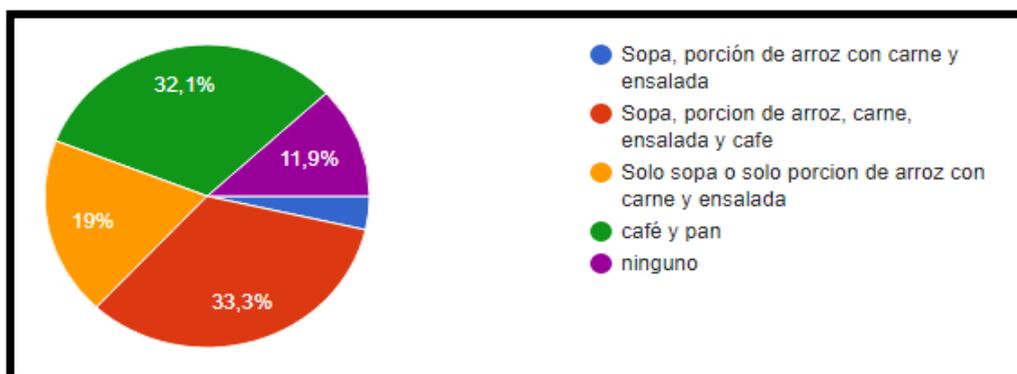


Gráfico 8. Merienda ingerida frecuentemente



Los encuestados consideran solo sopa o solo porción de arroz con carne y ensalada como referencia a una merienda saludable en más de una tercera parte, aunque mayoritariamente consumen sopa, porción de arroz, carne y ensalada en proporciones casi iguales. Por otro lado están los que toman en cuenta que café y pan es suficiente en una quinta parte, sin embargo un 32% consume café y pan. Y finalizando por los que no consideraron ninguna opción relevante o acercada a su realidad. Guillem & Wang, 2017 refieren que respecto al número de comidas que ingieren los estudiantes universitarios, se debe destacar su baja adherencia a la merienda por una notoria baja frecuencia en la ingesta de la misma en más de un 30% en la mayoría de los casos, sobre todo en edades de 24 a 27 años, siendo las mujeres las más afectadas (54). Resultando preocupante ya que estos cambios se traducen en una mala respuesta metabólica manifestándose con: fatiga, bajo rendimiento físico, cognitivo, falta de concentración, mal humor y decaimiento.

Gráfico 9. Consumo de frutas y/o verduras

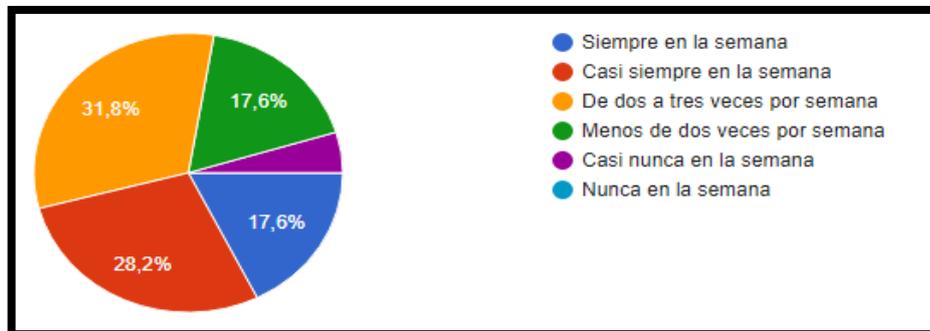
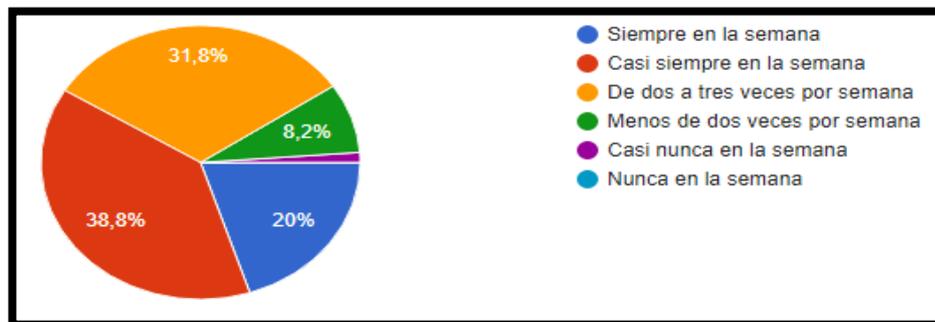


Gráfico 10. Consumo de muchos carbohidratos y/o grasas



Sobre comidas que contengan frutas y verduras consumidas semanalmente los estudiantes escogieron: ‘de dos a tres veces por semana’ en casi un tercio de la población total. Se entiende entonces que muchos de los universitarios estudiados son conscientes de la importancia de un buen aporte a su dieta en cuanto a frutas y verduras se refiere. Por otro lado el consumo de muchos carbohidratos y/o grasas es punto clave al hablar de una buena dieta, ya que se presenta con mucha frecuencia en sus comidas, mientras una pequeña pero alentadora quinta parte de la población afirma que su alimentación tiene la cantidad adecuada de dichos componentes. De Piero, 2015 estima que los estudiantes universitarios se encuentran incluidos en los grupos vulnerables en cuanto a alimentación y nutrición, ya que adquieren una independencia alimentaria casi total sin buscar guía en hábitos alimenticios, manifestándose así: ayunos, picotear entre horas en pequeñas porciones, saltarse comidas importantes, acceder a comida rápida e inclusive un mayor consumo de bebidas alcohólicas (55). A todo esto un estudio en Chile añade una notable disminución a la ingesta de frutas y verduras, lácteos e incremento de bebidas azucaradas (56).

Gráfico 11. Litros de agua ingeridos al día

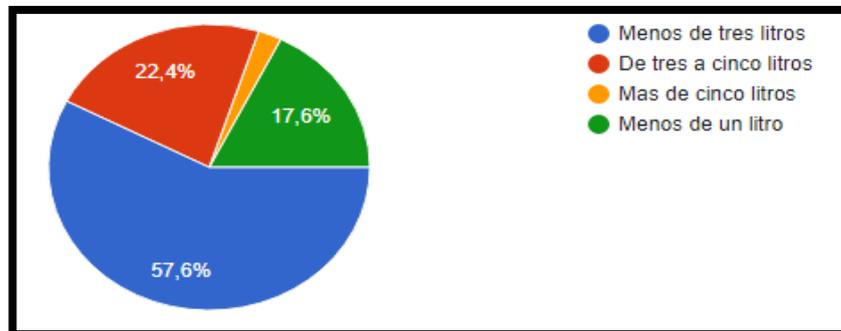
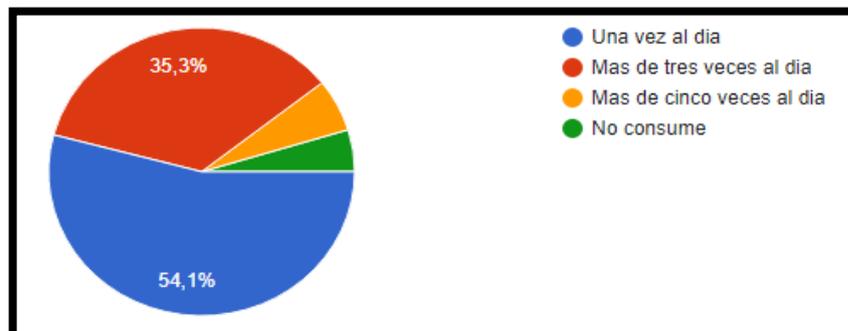
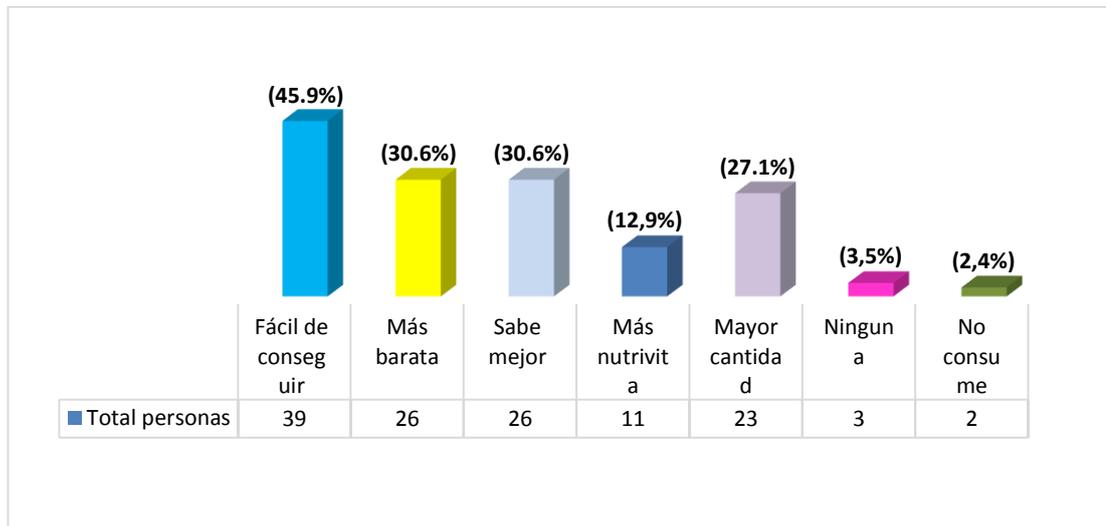


Gráfico 12. Comida chatarra y bebidas gaseosas consumidas fuera de casa



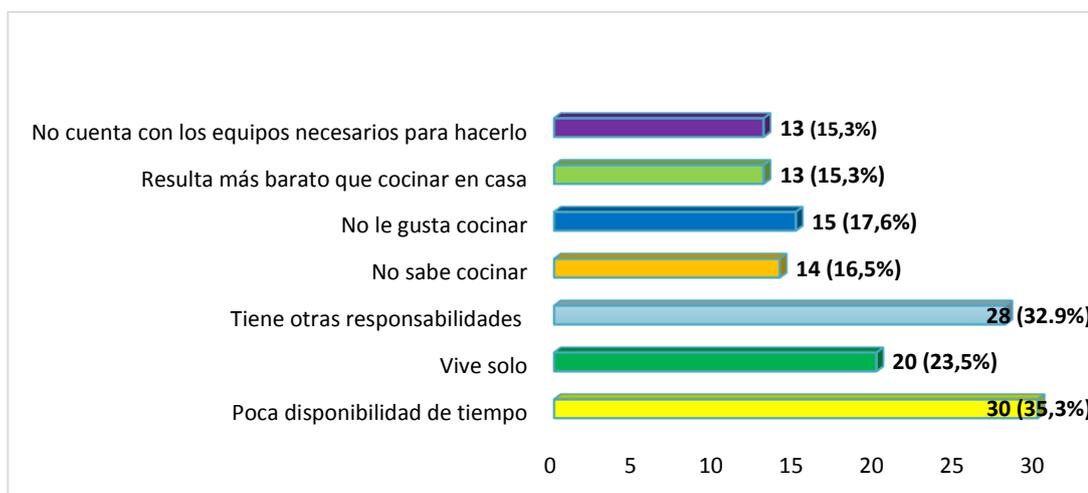
Más de la mitad de los encuestados indica que su consumo de agua diario es ‘menor de tres litros’ resultado bastante bueno, aunque un alarmante grupo que abarca casi una quinta parte afirma consumir ‘menos de un litro al día’, revelando que no se hidratan lo suficiente para una población bastante vulnerable en cuanto a hábitos saludables y a carga académica se refiere. Se aprecia que el consumo de agua dentro de un grupo universitario debe ser de 4 a 8 vasos diarios para considerarse como adecuada o buena, para solventar todas y cada una de las actividades que esta joven población realiza. Según un artículo, en Lima cantidades inferiores conllevaría a problemas de salud que afectarían su desempeño estudiantil e individual (28). Además los jóvenes estudiados optan como primera elección para consumir cuando se encuentran fuera de casa la comida chatarra, comida rápida y bebidas gaseosas, haciéndolo ‘una vez al día’ como mínimo. Tamayo, 2016 interpreta este resultado como bastante alentador porque se muestra el compromiso que cada uno de ellos tiene sobre su alimentación, y su conocimiento sobre los efectos y posibles consecuencias de comer fuera de casa, sobretodo comida chatarra y rápida. (57).

Gráfico 13. ¿Por qué consume comida rápida, comida chatarra y bebidas gaseosas?



Al hablar del consumo de comida chatarra, comida rápida y bebidas gaseosas, casi la mitad de la población sometida a estudio señala que resulta ‘fácil de conseguir’; un tercio de la misma indica que es ‘más barata’ y ‘sabe mejor’ en igual proporción, y más de una cuarta parte considera que contiene ‘mayor cantidad’, a comparación de las tres comidas principales (desayuno, almuerzo y merienda) o de aquellos alimentos que satisfagan los aportes adecuados para su organismo. Otro dato que resulta bastante llamativo es que más de una décima parte cree que esta opción alimenticia resulte ser ‘más nutritiva’. Valdes, 2015 estima que, las bebidas gaseosas o azucaradas, la comida rápida, alimentos fritos, alcohol y los conocidos snacks dulces o salados, pertenecen a los alimentos o grupos de alimentos promotores de enfermedades crónicas no transmisibles; agregándose a este el hábito negativo de añadir sal o azúcar a la comida sin probarlas previamente. Añadiéndole a esto que su facilidad al momento de ser adquirido también debe considerarse algo negativo, los jóvenes de ahora buscan comida que tenga mayor cantidad y que resulte barata al momento de comprar, en lugar de aquella que pueda abastecer sus necesidades nutricionales y alimentarias. (58).

Gráfico 14. ¿Por qué consume alimentos fuera de casa?



Más de la tercera parte de la población señala a la ‘poca disponibilidad de tiempo’ como opción para el consumo de alimentos fuera del hogar, a su vez otra tercera parte indica que ‘tiene otras responsabilidades (trabajo, estudios)’, también encontramos porcentajes igual ante las opciones: ‘no cuenta con los equipos necesarios para hacerlo (cocina, licuadora, refrigeradora)’ y ‘resulta más barato que cocinar en casa’ de un casi 14% en ambos casos. La diferencia entre quienes ‘no saben cocinar’ y a quienes ‘no les gusta cocinar’ es específicamente de un individuo según los resultados obtenidos. La universidad como etapa en la vida de los jóvenes se caracteriza por ser un proceso de transformación y transición hacia la edad adulta, enfatizando la independencia, responsabilidades y completa autonomía acerca de sus decisiones a futuro. Aquí es donde se elige el tipo de alimentación a consumir, incluyendo en esto patrones y tendencias alimentarias. Un estudio chileno reveló que son ellos quienes consumen alimentos poco saludables y presentan hábitos inadecuados, afectando directamente su bienestar, y aumentando el riesgo de enfermedades como: diabetes, enfermedades cardíacas y obesidad (59). Sobresale de todos estos datos el hecho de que una cuarta parte escogiera la opción ‘vive solo’, argumento apreciado anteriormente como importante tanto para el cambio en los hábitos alimenticios, como para una alimentación óptima (49). Reflejando la realidad de muchos de los jóvenes que para seguir su carrera universitaria deben abandonar sus hogares, ciudades y en algunos casos inclusive sus propios países para lograrlo.

Gráfico 15. Conocimiento sobre problemas de salud por alimentación inadecuada

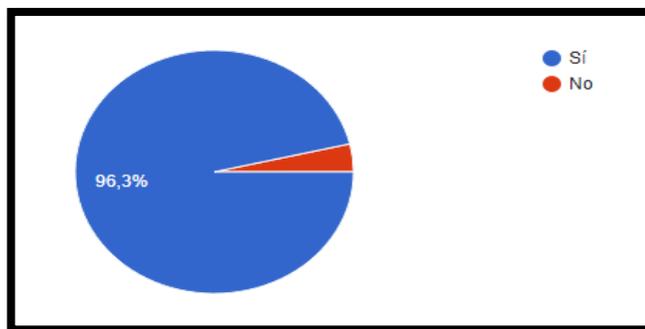
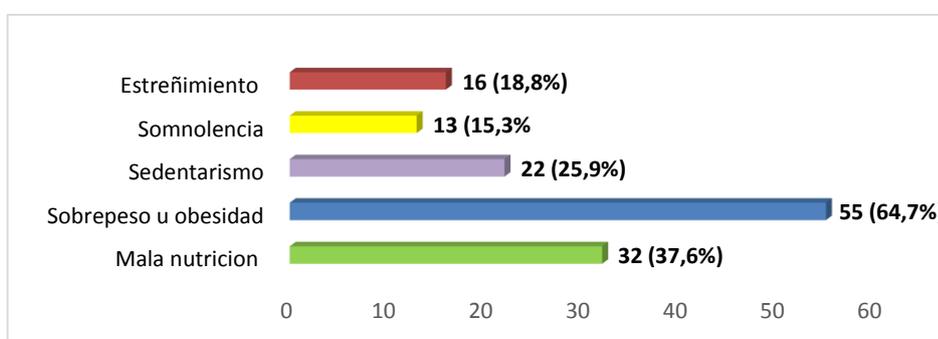


Gráfico 16. Problemas de salud que más afectan a los estudiantes



Respecto a problemas de salud derivados de mala alimentación y hábitos alimenticios inadecuados los estudiantes muestran que menos de un 5% los conoce. A su vez de entre los problemas de salud con los que más se encuentran familiarizados esta: el sobrepeso u obesidad donde más de la mitad lo señala como uno de los más evidentes dentro de su realidad, seguido por la mala nutrición en un casi 40% dato que resulta de suma importancia. El sedentarismo en tercer lugar con un total de 22 individuos y el estreñimiento con 16 respectivamente. Los estudiantes entienden que una deficiente o abundante alimentación afecta directamente a la salud, es decir, alimentarse sin conciencia se traduce en conductas alimentarias de riesgo. En México la obesidad y el sobrepeso deben considerarse problemas de salud, están directamente relacionados con enfermedades crónicas degenerativas y deterioro de la funcionalidad del organismo; siendo las mujeres mayores de 20 años las que presentan tanto sobrepeso como obesidad en un 35%, y los hombres mayores de 20 años obesidad en 42% y sobrepeso en un 26% (60). Dato importante ya que, la mayoría de la población encuestada son mujeres mayores de 20 años.

Gráfico 17. Conocimiento sobre enfermedades por alimentación inadecuada

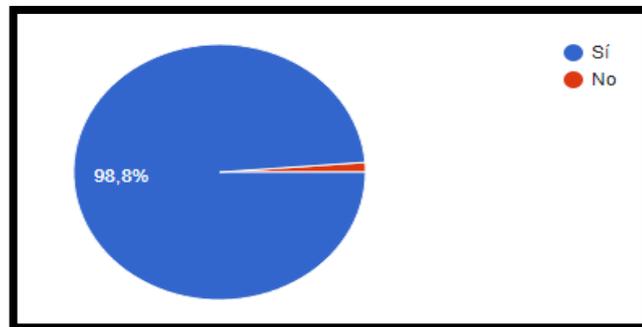
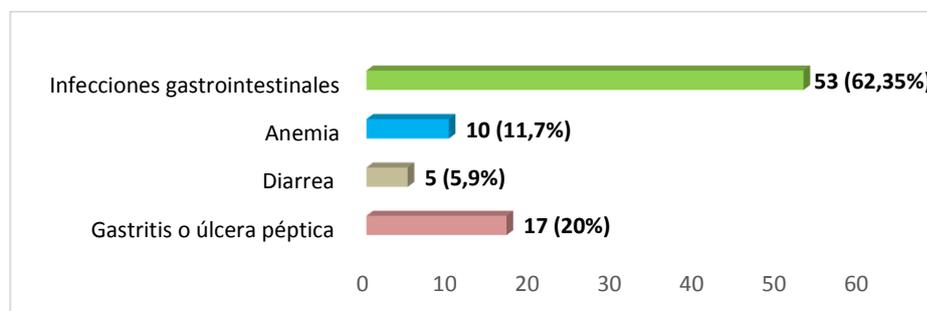
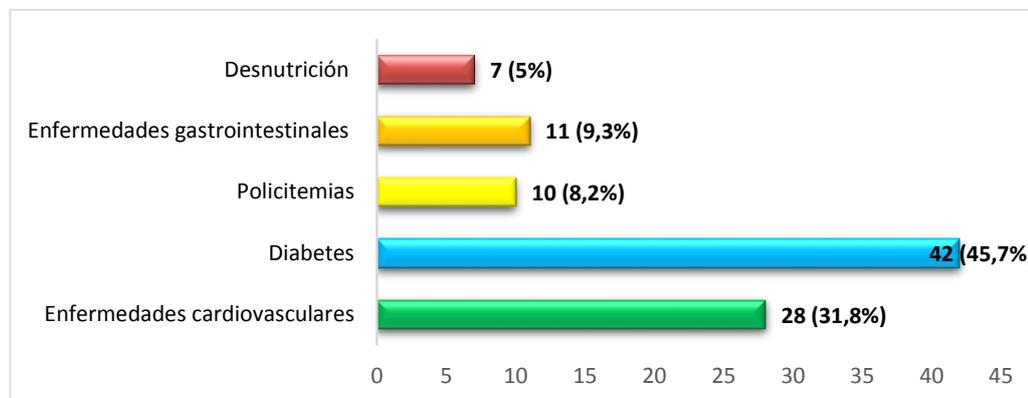


Gráfico 18. Enfermedades que más afectan a los estudiantes.



Con lo concerniente a conocimiento sobre enfermedades que provoca la alimentación inadecuada los estudiantes manifiesta que un 99% saben cuáles son las más importantes y las que más los afectan directamente; mientras aquellas que padecen o padecieron con mayor frecuencia este joven grupo encontramos: las infecciones gastrointestinales manifestadas con náuseas y vómito en más de la mitad de los casos, seguido por la gastritis y anemia. Un estudio realizado en un Hospital en Portoviejo señala que dichas infecciones son provocadas en su mayoría por microorganismo como *Salmonella* y *Shigellas* como consecuencia de la ingesta de alimentos o bebidas contaminada, mal preparadas o en mal estado, otras de las causas más comunes de infecciones en los seres humanos (61). La anemia es una enfermedad por un déficit o notoria disminución de las concentraciones de hemoglobina en la sangre por ausencia de cantidades normales de hierro y otros nutrientes no aportados en la dieta cotidiana. Ortega, 2018 recalca que la hemoglobina es una proteína fundamental para el transporte de oxígeno por parte de los glóbulos rojos, ante un ineficaz transporte de oxígeno el cuerpo no abastecerá la capacidad necesaria para realizar cada una de sus funciones (62).

Gráfico 19. Enfermedades que provoca la alimentación inadecuada a mediano y largo plazo



Para esta interrogante el máximo de opciones solicitadas fue de dos, el grupo asegura que aquellas enfermedades que afectarían directamente la salud en un futuro serían: la diabetes según un poco más de la mitad de la población encuestada, seguido de cerca por las enfermedades cardiovasculares en un casi 50%; ambas no pasaron desapercibidas por los jóvenes al ser las seleccionadas con mayor frecuencia en comparación a las demás. Pocos consideraron las enfermedades gastrointestinales como menos relevantes que las primeras escogiéndolas solo 26 personas, finalizando con las policitemias y la desnutrición que tuvieron un 30% y 8,2% respectivamente. Hernández & Sighn, 2018 aseguran que en estos días las enfermedades no transmisibles (ENT) como: enfermedades respiratorias crónicas, enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer representan un 75% del total de muertes en América. En Honduras se cree que el 5,4% de la población tiene Diabetes tipo II, y su prevalencia aumenta a 7.9% en personas mayores de los 40 años, además que dos de cada cinco personas tiene hipertensión arterial o antecedentes del mismo. La información escasea debido a la marcada diferencia entre la comunidad y los grupos jóvenes, algunos estudios actuales orientan sus esfuerzos a la promoción de hábitos saludables a estas poblaciones en particular (63).

CAPÍTULO V

5.1 Conclusiones

- Los estudiantes del Internado Rotativo de la Carrera de Enfermería son mayoritariamente mujeres de 23 años de edad, solteros en su mayoría, aunque ya existen personas casadas y en unión libre en un reducido grupo, se auto identifican como mestizos, considerando a grupos autóctonos de la provincia como son los indígenas y los afroecuatorianos minoritariamente, ecuatorianos y de tercer nivel.
- Los estudiantes consumen desayuno, almuerzo y merienda, pero de poca calidad, generando así una alimentación poco nutritiva. De dos a tres veces por semana consumen frutas y verduras, siendo muchos carbohidratos y grasas parte de su dieta normal, beben menos de tres litros de agua al día, generalmente ingieren comida rápida y bebidas gaseosas fuera del hogar. Señalan que es fácil de conseguir y es más barata, una décima parte cree que es más nutritiva como dato contradictorio. Comen fuera de casa porque tienen poca disponibilidad de tiempo y otras responsabilidades (trabajo, estudios) y algunos viven solos.
- La población tiene conocimiento acerca de problemas de salud y enfermedades derivadas de una alimentación inadecuada, siendo más afectados por: el sobrepeso u obesidad y la mala nutrición, a su vez han sufrido o sufren de infecciones gastrointestinales acompañadas de náuseas y vómitos que con el tiempo han desencadenado en gastritis. Tienen claro que la diabetes y las enfermedades cardiovasculares son las que afectarían su futuro si continúan descuidando su alimentación y apartando de ellos hábitos saludables.

- El material educativo entregado a los estudiantes brindó información acerca de la importancia de la alimentación y nutrición, al igual contiene consejos y beneficios para volver a esta práctica algo dinámica y fácil de recordar.

5.2 Recomendaciones

- A las autoridades de la Universidad para que se realice un análisis socioeconómico, residencia de sus padres y la decisión del estudiante interno rotativo, antes de designar la plaza de trabajo, con ello se puede prevenir complicaciones que afecten la salud y la estabilidad del mismo.
- A los docentes responsables del Internado Rotativo realizar con los estudiantes, talleres acerca de los cambios y nuevos retos que se producen en esta etapa y mostrarse abiertos a servir de guía para el mejoramiento de las habilidades y aptitudes de estos futuros profesionales.
- A las autoridades de la carrera realizar periódicamente un seguimiento oportuno en cada una de las áreas, para que tengan la oportunidad de escuchar e informarse de solicitudes o necesidades de los estudiantes y tener una solución oportuna a los problemas que se presenten dentro de la institución o fuera de ella.
- A futuros investigadores que se sigan realizando otros estudios con este grupo humano que a futuro formará parte de los nuevos profesionales del país, para poder dar énfasis a los grandes problemas que se presentan.

BIBLIOGRAFÍA

1. Huisacayna F. Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga de Ica". *Enfermería a la Vanguardia*. 2017;; p. 77-86.
2. Irasuza A. Alimentación de estudiantes universitarios. *Osasunaz*. 2017.
3. Álvarez G. Estado nutricional y su relación con los hábitos alimenticios de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Wiener. *BSRM*. 2014.
4. Laguado E. Estilos de vida saludables en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia la promoción de la Salud*. 2014;; p. 68-83.
5. Gutama A, Mata G. Estilos de vida en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Guayaquil. *Facultad de Ciencias Médicas*. 2015.
6. Iglesias M, Pérez A. Estudio nutricional en un grupo de estudiantes universitarios madrileños. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*. 2015;; p. 23-30.
7. Bornas S. Efecto de los hábitos alimenticios y actividad física en el estado nutricional en ingresantes a la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional "Jorge Basandre Grohmann". *Ciencias Tacná*. 2017;; p. 71-76.
8. Lorenzini R. Estado nutricional en relación con el estilo de vida de los estudiantes universitarios mexicanos. *Nutrición Hospitalaria*. 2015;; p. 94-100.
9. Rizo M, Montoya A. Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Nutrición Hospitalaria*. 2014;; p. 153-157.
- 10 Morales M, Vascones G. Estilos de vida saludables en estudiantes de Enfermería del Estado de México. *Revista Colombiana de Enfermería*. 2018;; p. 14-24.
- 11 Universidad Tecnica del Norte. uniportal. [Online].; 2018. Available from: . <http://www.utn.edu.ec/uniportal/>.
- 12 Naranjo Y, Concepción A&RM. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana*. 2017 Septiembre.

- 13 Narváez O&EM. El autocuidado en el profesional de enfermería, una motivación . para humanizarse y humanizar. Libros Editorial UNIMAR. 2016.
- 14 Huasacayna F, Ninahuaman L, Semino Y, Elena FM. Factores estresantes durante . el Internado Hospitalario en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional en un hospital en la región de Ica Septiembre 2015- Agosto 2016. Enfermería a la Vanguardia. 2017;; p. 27-34.
- 15 Palencia Y. Alimentación y salud. Claves para una buena alimentación. Medicina . naturista. 2015;; p. 1-7.
- 16 Ratner R, Hernández P&MJ. Propuesta de un nuevo índice de calidad global de la . alimentación. Revista Chilena de Nutrición. 2017 Marzo.
- 17 Sánchez V, González F&EL. Evolución en los conocimientos sobre alimentación: . una intervención educativa en estudiantes universitarios. Revista Chilena de Nutrición. 2017 Marzo .
- 18 Rosales R, Peralta L&YL. Alimentación saludable en docentes. Revista Cubana . de Medicina Integral. 2017.
- 19 Alarcón M, Delgado P&OA. Estado nutricional, niveles de actividad física y . factores de riesgo cardiovascular en estudiantes de la Universidad Santo Tomás. Revista Chilena de Nutrición. 2015.
- 20 Vidal P, Brassesco B, Viola L&AL. Estado nutricional en estudiantes . universitarios: su relación con el número de ingestas alimentarias diarias y el consumo de macronutrientes. Nutrición Hospitalaria. 2015;(1748-1756).
- 21 Hurtado C, Mejía CAC&CL. Malnutrición por exceso y déficit en niños, niñas y . adolescentes, Antioquia, 2015. Revista Facultad Nacional de Salud Pública. 2017.
- 22 Mariño A, Nuñez M&GA. Alimentación saludable. Nutrición pública. 2015 . Septiembre.
- 23 Martínez J, Cámara A&MJ. Nutrición y desigualdad en el largo plazo: ¿Qué . enseña la historia antropométrica sobre España? Nutrición Hospitalaria. 2018.
- 24 Marugan JM, Monasterio L&PMP. Alimentación en el adolescente. Asociación . española de Pediatría. .

- 25 Lima M, Guerra D&LJ. Estilos de vida y factores asociados a la alimentación y la actividad física en adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*. 2015.
- 26 Aguirre ML, Castillos C&LC. Desafíos Emergentes en la Nutrición del Adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*. 2016.
- 27 Becerra F, Pinzón G, Vargas M, Mrtinez E&CE. Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Bogotá, D.C. 2013. *Revista de la Facultad de Medicina*. 2013; 64(2).
- 28 Becerra S. Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Perú*. 2016.
- 29 Mera R, Gallego I, Fornos J&GP. Análisis de hábitos nutricionales y actividad física de adolescentes escolarizados. RIVACANGAS. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. 2017.
- 30 Trejo M, Castañeda Y, Valverde U, Aguilar M&CC. Factores de riesgo relacionados a la gastritis en los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Jose Faustino Sánchez Carrión. *Big Bang Faustiniiano*. 2017.
- 31 Quispe J, Vega S, Huayta I&DV. Anemia asociada a infecciones por Helicobacter Pylori en estudiantes universitarios. *Revista Científica Ciencia Médica*. 2017.
- 32 Hernández C, Guadalupe A&CG. Situación de las enfermedades gastrointestinales en México. *Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica*. 2017.
- 33 Sierra J. *Microbiota Intestinal. Atención Primaria*. 2016.
- 34 Asamblea Constitucional del Ecuador. oas. [Online].; 2008. Available from: https://www.oas.org/juridico/mla/sp/ecu/sp_ecu-int-text-const.pdf.
- 35 Ley Organica de Salud. Toda una vida. [Online].; 2012. Available from: https://www.todaunavida.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/04/SALUD-LEY_ORGANICA_DE_SALUD.pdf.
- 36 Consejo Nacional de Planificacion. Consejo Nacional de Planificacion. [Online].; 2017. Available from: <http://www.planificacion.gob.ec/wp->

[content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_OK.compressed1.pdf](#).

- 37 Convenio de Cooperación Interinstitucional entre el Ministerio de Salud Pública; la Asociación de Facultades Ecuatorianas de Ciencias Médicas y de la Salud “AFEME”; y, la Asociación Ecuatoriana de Escuelas y Facultades de Enfermería “ASEDEFE”. uleam. [Online].; 2013. Available from: <http://carreras.uleam.edu.ec/enfermeria/wp-content/uploads/sites/38/2014/04/CONVENIODE-COOPERACION-INTERSTITUCIONAL-ENTRE-EL-MSP-AFEME-Y-ASEDEFE-.pdf>.
- 38 Consentimiento Informado. [Online].; 2019. Available from: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/sal_coeis_consentimiento%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/sal_coeis_consentimiento%20(3).pdf).
- 39 Reglamento de Internado Rotativo de Enfermería. Uniportal UTN. [Online].; 2015 . - 2017 [cited 2019 02 07]. Available from: <http://www.utn.edu.ec/fccss/carreras/enfermeria/wp-content/uploads/2014/04/REGLAMENTO-IRE-2013-2017.pdf>.
- 40 Declaración de Helsinki. Asociación Médica Mundial. [Online].; 2000. Available from: <https://www.conicyt.cl/fondecyt/files/2012/10/Declaraci%C3%B3n-de-Helsinki-de-la-Asociaci%C3%B3n-M%C3%A9dica-Mundial.pdf>.
- 41 Código Deontológico del CIE para la Profesión de Enfermería. <http://castellon.san.gva.es>. [Online].; 2006. Available from: <http://castellon.san.gva.es/documents/4434516/5188103/Codigo+Deontologico+CIE.pdf>.
- 42 Código para la Conducta de Enfermería. Aguascalientes. [Online].; 2019. Available from: <http://www.aguascalientes.gob.mx/coesamed/pdf/enfermeria.pdf>.
- 43 Medicas OPdISyCdOIdIC. Pautas éticas internacionales para la investigación relacionada con la salud con seres humanos. Cuarta ed. (CIOMS) CdOIdICM, editor. Ginebra; 2016.
- 44 Juárez A. Factores de riesgo para el consumo de tabaco en una población de adolescentes escolarizados. .
- 45 Aburto, Irma & Galicia, Juana. Principales problemas de salud pública en México . Freyre IAYJ, editor. Ciudad de México ; 2018.

- 46 Salazar A, Shamah T, Escalante E&JA. Validación de material educativo: . Estrategia sobre alimentación y actividad física en escuelas mexicanas. Revista Española de Comunicación en Salud. 2015 Septiembre.
- 47 Machaen LE, González B. Estudio de seguimiento a egresados de la carrera de . Enfermería del Centro Universitario de Los Altos. Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud (RICS). 2016 Enero - Junio .
- 48 Arias L, Montoya L, Villegas A, Rodríguez MdIA. Estresores en las prácticas . clínicas de los estudiantes de enfermería de una Universidad pública en Colombia. Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo. 2018.
- 49 Fernández Y, González N, Pompa V. Motivación profesional en estudiantes de . enfermería, 2016. Revista Médica MULTIMED. 2018.
- 50 Muñoz G, Lozano C, Romero C&PJ. Evaluación del consumo de alimentos de una . población de estudiantes universitarios y su relación con el perfil académico. PubMed. 2017.
- 51 González I, García B&RA. Adherencia a la dieta mediterránea y su relación con . la calidad del desayuno en estudiantes de la Universidad de Murcia. Médico Hospitalaria. 2016 Julio - Agosto .
- 52 Vega R, Manzanera J, Armiento C&OM. Una investigación sobre la calidad del . desayuno en una población de futuros maestros. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria. 2015.
- 53 Fernández A, Moreno R&CF. Contenido nutricional de alimentos ofrecidos y . consumidos en una cantina universitaria española. Nutrición Hospitalaria. 2015.
- 54 Guillem P, Wang Y, Fernández V&SC. Estilos de vida, adherencia a la dieta . mediterránea, características antropométricas en un colectivo de universitarios de ciencias de la salud. Revista Española de Nutrición Hospitalaria. 2017.
- 55 de Piero A, Bassett NRA&SN. Tendencia en el consumo de alimentos de . estudiantes universitarios. Epidemiología y Dietética. 2015.
- 56 Samuel D, Valdes P, Godoy A&HT. Consumo de frutas y su asociación con el . estado nutricional en estudiantes universitarios chilenos de la carrera de ciencias de la salud. Nutrición Hospitalaria. 2015.

- 57 Tamayo C&AH. Factores y determinantes del consumo de comida chatarra en . estudiantes de la facultad de medicina, enfermería, nutrición y tecnología médica, La Paz- Bolivia 2016. Cuadernos, Hospital de Clínicas. 2016.
- 58 Valdes P, Godoy A&VT. Comparación en hábitos alimentarios y condición física . entre estudiantesde educación física y otras carreras universitarias. Nutrición Hospitalaria. 2015.
- 59 Durán S, Crovetto M, Espinoza V&MF. Caracterización del estado nutricional, . hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico. Revista Médica de Chile. 2017 Noviembre.
- 60 Unikel C, Díaz C&RJ. Conductas alimentarias de riesgo y correlatos psicosociales . en estudiantes universitarios de primer ingreso con sobrepeso y obesidad. Salud Mental. 2016 Junio .
- 61 Pachay J. Las infecciones bacterianas y su resistencia a los antibióticos. Caso de . estudio: Hospital Oncológico "Dr. Julio Villacreses Colmont" Solca Portoviejo. Universidad y Sociedad. 2018.
- 62 Ortega D, Medina E, Muñoz U&RJ. Estado nutricional y factores de riesgo para . anemia en estudiantes de medicina. Journal of Negative and No Positive Results. 2018.
- 63 Hernández A, Singh P&AC. Caracterización de hábitos relacionados con . enfermedades crónicas en una población universitaria de Honduras. Revista Cubana de Salud Pública. 2015.

ANEXOS

Anexo 1. Autorización para aplicar la encuesta y la recolección de datos



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
IBARRA - ECUADOR

Ibarra, 14 de Mayo de 2019

Magister
Rocío Castillo
DECANA DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
Ibarra.

De mis consideraciones

Me permito solicitar a Ud. muy comedidamente se conceda el ingreso a la UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE A LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD , a la estudiante: **KEVIN DARIO BENALCAZAR PONCE** con número de cédula: **1003982756**, para poder realizar la aplicación del estudio de investigación, se permita (la aplicación de encuestas), para la investigación del tema de tesis de grado titulada: **“CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN QUE PROVOCA EL INTERNADO ROTATIVO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE 2019”** como requisito previo a la obtención del título de Licda. en Enfermería y en virtud de que dicho estudio aportará a la institución.

Por la atención que se brinde al presente, mis más sentidos agradecimientos.

Atentamente,
“CIENCIA Y TECNOLOGÍA AL SERVICIO DEL PUEBLO”



Msc. Rocío Castillo
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y SALUD

Misión Institucional
Contribuir al desarrollo educativo, científico, tecnológico, socioeconómico y cultural de la región norte del país. Formar profesionales críticos, humanistas y éticos comprometidos con el cambio social.

Ciudadela Universitaria bank
Teléfono: (06) 2 963-461 Coast
(06) 2 609-4202 640-84 Fax
E-mail: um@un.edu.ec
www.un.edu.ec

Anexo 2. Formato de la Encuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA EL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS (ENCUESTA)

TEMA: “Cambios en la alimentación que provoca el Internado Rotativo en estudiantes de Enfermería de la Universidad Técnica del Norte 2018”

OBJETIVO: Determinar el conocimiento que tienen los Estudiantes de Enfermería acerca de los cambios en la alimentación que provoca el Internado Rotativo.

INSTRUCTIVO: CONSENTIMIENTO INFORMADO

- Esta encuesta es voluntaria y totalmente confidencial. La misma será usada con fines de investigación para el presente proyecto por lo que solicito responda de la manera más sincera posible.
- La información recolectada será usada únicamente con fines académicos y no serán utilizada para otras actividades, por lo que no se le compromete a nada al llenarla.
- Seleccione cuidadosamente la o las respuestas que considere correctas.
- Cada pregunta tiene **una cantidad máxima de respuestas**, no seleccionar más de las solicitadas, marcarla de preferencia con esfero de color azul o negro. No usar lápiz

De antemano se agradece su sincera colaboración.

A continuación, lea detenidamente cada pregunta y escoja la o las opciones que considere correcta.

Marque con una x

1.- Por favor indique su edad en años cumplidos.

--

2.- ¿Cómo se auto identifica?

a.- Mestizo	b.- Indígena	c.- Afroecuatoriano	d.- Negro	e.- Blanco
-------------	--------------	---------------------	-----------	------------

3.- ¿Cuál es su estado?

a.- Soltero	b.- Casado	c.- Unión libre
-------------	------------	-----------------

4.- ¿Cuál es su nivel de Instrucción?

a.- Primaria	b.- Secundaria	c.- Superior
--------------	----------------	--------------

5.- ¿Dónde vive? ¿Cuál es su lugar de procedencia?

a.- Urbano	b.- Rural	c.- Extranjero
------------	-----------	----------------

6.- ¿Cuántas comidas ingiere usted diariamente?	a.- Menos de tres comidas diarias	
	b.- Tres principales (desayuno, almuerzo y merienda)	
	c.- Cinco comidas diarias	
	d.- Más de cinco comidas diarias	
7.- ¿Cuál considera usted es un desayuno saludable?	a.- Frutas y agua	
	b.- Café y pan	
	c.- Porción de arroz, carne y jugo	
	d.- Ninguno	
8.- ¿Cuál consume usted con frecuencia?	a.- Frutas y agua	
	b.- Café y pan	
	c.- Porción de arroz, carne y jugo	
	d.- Ninguno	
9.- ¿Cuál considera usted es un almuerzo saludable?	a.- Sopa, porción de arroz, carne y ensalada	
	b.- Sopa, porción de arroz, carne, ensalada y jugo	
	c.- Ninguno	
10.- ¿Cuál consume usted con frecuencia?	a.- Sopa, porción de arroz, carne y ensalada	
	b.- Sopa, porción de arroz, carne, ensalada y jugo	
	c.- Solo sopa o solo porción de arroz, carne con carne y ensalada.	

	d.- Ninguno	
11.- ¿Cuál considera usted es una merienda saludable?	a.- Sopa, porción de arroz con carne y ensalada	
	b.- Sopa, porción de arroz, carne ensalada y café	
	c.- Sola sopa o solo porción de arroz con carne y ensalada	
	d.- Café y pan	
	e.- Ninguno	
12.- ¿Cuál consume usted con frecuencia?	a.- Café y pan	
	b.- Sopa, porción de arroz, carne y café	
	c.- Ninguno	
13.- ¿Con cuánta frecuencia sus comidas contiene frutas y/o verduras?	a.- Siempre en la semana	
	b.- Casi siempre en la semana	
	c.- De dos a tres veces por semana	
	d.- Menos de dos veces por semana	
	e.- Casi nunca en la semana	
	f.- Nunca en la semana	
14.- ¿Con cuánta frecuencia sus comidas contienen muchos carbohidratos y/o grasas?	a.- Siempre en la semana	
	b.- Casi siempre en la semana	
	c.- De dos a tres veces por semana	
	d.- Menos de dos veces por semana	
	e.- Casi nunca en la semana	
	f.- Nunca en la semana	
15.- ¿Cuántos litros de agua al día bebe?	a.- Menos de tres litros	
	b.- De tres a cinco litros	
	c.- Más de cinco litros	
	d.- Menos de un litro	
16.- ¿Cuántas veces al día consume comida chatarra y bebidas gaseosas fuera de casa?	a.- Una vez al día	
	b.- Más de tres veces al día	
	c.- Más de cinco veces al día	
	d.- No consume	
17.- ¿Por qué consume comida rápida, comida chatarra y bebidas gaseosas? (seleccione hasta dos opciones)	a.- Fácil de conseguir	
	b.- Más barata	
	c.- Sabe mejor	
	d.- Mas nutritiva	
	e.- Mayor cantidad	
	f.- Ninguna	
	g.- No consume	
18.- ¿Por qué consume alimentos fuera de su casa? (selecciones hasta tres opciones)	a.- Poca disponibilidad de tiempo	
	b.- Vive solo	
	c.- Tiene otras responsabilidades (trabajo, estudios)	

	d.- No sabe cocinar	
	e.- No le gusta cocinar	
	f.- Resulta más barato que cocinar en casa	
	g.- No cuenta con los equipos necesarios para hacerlo (cocina, licuadora, refrigeradora)	
	h.- Ninguna	
	i.- No consume alimentos fuera de casa	
19.- ¿Conoce usted alguno de los problemas de salud que provoca la alimentación inadecuada?	a.- Si	
	b.- No	
20.- De entre las opciones: Elija la que considere un problema de salud que lo afecta a usted o al resto de estudiantes (seleccione dos opciones)	a.- Mala nutrición	
	b.- Sobrepeso u obesidad	
	c.- Sedentarismo	
	d.- Somnolencia	
	e.- Estreñimiento	
21.- ¿Conoce usted alguna de las enfermedades que puede provocar la alimentación inadecuada?	a.- Si	
	b.- No	
22.- De la siguiente lista: Escoja aquella enfermedad que más lo ha afectado o considere afecta al resto de compañeros (seleccione dos opciones).	a.- Gastritis o úlcera péptica	
	b.- Diarrea	
	c.- Anemia	
	d.- Infecciones gastrointestinales	
23.- De las siguientes opciones: Seleccione las que considere una enfermedad que afecta a mediano o largo plazo (escoja dos opciones).	a.- Enfermedades cardiovasculares	
	b.- Diabetes	
	c.- Policitemias	
	d.- Enfermedades gastrointestinales	
	e.- Desnutrición	
24.- ¿Estaría usted de acuerdo en recibir algún material educativo sobre alternativas saludables y accesibles de alimentación?	a.- Sí	
	b.- No	
	c.- Talvez	

¡Muchas gracias!

Tenga usted un lindo día

Anexo 3. Tríptico sobre la importancia de la alimentación saludable en Internos de Enfermería

ALIMENTACIÓN

Considerado como un mecanismo o actividad propia y de vital importancia para los seres humanos, en la que se toman diferentes sustancias claves para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Dichas sustancias forman parte de los alimentos que se deben incluir en la dieta (Martínez & Pedrón, 2017).

NUTRICIÓN

La OMS (Organización Mundial de la Salud) la define como aquella ingesta de alimentos estrechamente relacionada con las necesidades del organismo de cada individuo en su dieta. Para considerarla buena debe ser suficiente y equilibrada con el ejercicio físico (Organización Mundial de la Salud, 2019).



“Aquellos que piensan que no tienen tiempo para una alimentación saludable tarde o temprano encontrarán tiempo para la enfermedad”

-Edward Stanley



GUÍA PARA PROMOVER LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA



AUTOR: KEVIN BENALCÁZAR
SUPERVISORA: MSC. ROCÍO CASTILLO



UTN - 2019

Estilos de vida saludables en estudiantes universitarios

El estilo de vida de determinado grupo dentro de una sociedad, específicamente los jóvenes, se orienta a nuevos hábitos alimenticios y dietéticos y actividad física correlacionados entre sí como factores de considerable riesgo ante la propabilidad de desarrollar ciertas enfermedades en la vida adulta; tales como: dislipidemias, aterosclerosis, trastornos alimentarios, diabetes, osteoporosis e inclusive algunos tipos de cáncer.

La juventud está marcada por ser una etapa decisiva para la promoción de la salud y promover mejores estilos de vida (Irazusta, 2017).



Consejos para una alimentación saludable

- Lava tus manos con agua y jabón, no dejes que las bacterias te den un bajón.
- Una alimentación variada en el día resulta agradable y mejorará la salud.
- Consumir vegetales todos los días es fácil y puede ser divertido.
- Ingiera frutas frescas diariamente. Tu cuerpo te lo agradecerá
- Escoge los aceites vegetales, son más sanos, las grasas saturadas le cuesta más a tu salud.
- Si de carnes saludables quieres hablar, la de pollo y pescado es la que puedes recomendar.
- El azúcar y la sal en abundancia, son un riesgo para ti a larga instancia.
- Un gran día empieza con un buen desayuno, donde el agua y las frutas son uno.
- Saber el peso adecuado para tu estatura, es un buen inicio para esta aventura.
- El agua y el cuerpo humano son amigos, su regular consumo ahora será tu abrigo.

Alimentación en estudiantes universitarios

Como parte de los hábitos para la vida, la alimentación juega un papel de fundamental importancia. Muchos estudios clínicos y epidemiológicos en el mundo revelan que los cambios dietéticos en los últimos años en países en vías de desarrollo han incrementado alarmantemente el número de individuos con problemas de obesidad o sobrepeso (Irazusta, 2017).

Beneficios de ingerir una dieta saludable

- Mejorará el desempeño físico e intelectual en las actividades de la vida diaria.
- Evita problemas de salud como el sobrepeso u obesidad y enfermedades como la gastritis e infecciones gastrointestinales.
- Mejorará el sueño y el descanso nocturno.
- Fortalece el sistema inmunológico, para prevenir enfermedades.

ABSTRACT

CHANGES IN DIET CAUSED BY ROTATING INTERNSHIP IN NURSING STUDENTS FROM UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE 2018

Author: Benalcázar Ponce Kevin Dario

Email: kevinbenalcazarponce@gmail.com

The Rotating Internship, as an essential part of the pre-professional practices of the students, presents itself with new challenges, this is where many aspects of self-care and healthy behavior play a significant role, encompassing food as one of the most vulnerable aspect. This study had the purpose of evaluating the changes in diet that occurs during this period, also this research is for describing health problems and diseases that harm them, it has a non-experimental methodological design, descriptive, cross-sectional and quantitative approach. The population investigated were 85 nursing students who are currently studying on seventh and eighth semester, a survey was used with a total of 24 questions. The results obtained showed that the great majority of students are female, they are 23 years old and mestizos about to get their degree, these students eat three main meals (breakfast, lunch and snack), in addition to fast food and / or scrap , carbonated drinks, eat fruits and vegetables two to three times a week; abundant carbohydrates and fats are the basis of their daily diet, because it is easy to get and is cheaper; students drink less than three liters of water a day, eat out of home for lack of time and other responsibilities such as studies and / or work; students differentiate between health problems and disease, they claim to be overweight or obese, have suffered or suffer from gastritis and gastrointestinal infections, also diabetes and cardiovascular diseases possible pathologies to suffer in the medium or long term if they do not improve their eating habits.

Keywords: Diet, daily diet, healthy habits, nursing students



A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Kevin Dario Benalcázar Ponce', written over the stamp.

Urkund Analysis Result

Analysed Document: KEVIN-BENALCAZAR.pdf (D54470994)
Submitted: 7/18/2019 1:25:00 AM
Submitted By: kevinbenalcazarponce@gmail.com
Significance: 1 %

Sources included in the report:

HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU INFLUENCIA.....docx (D47338191)
javierrrrrrrrrrrr.docx (D40655744)
<https://www.universidadviu.com/promocion-de-la-salud-definicion-objetivos-y-ejemplos/1048c81b-45e1-4ec4-b699-6fa6b4e7e05b>

Instances where selected sources appear:

8