

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA**



**TESIS DE GRADO PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA.**

**FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LOS
ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE EN EL PERÍODO
SEPTIEMBRE 2013-FEBRERO 2014**

AUTORAS:

Gabriela Alejandra Anrango Cuchala
Silvia Azucena Flores Perugachi

DIRECTORA DE TESIS:

Dra. Rosa Quintanilla


IBARRA-ECUADOR

JULIO 2014

AUTORIA

Nosotras Gabriela Alejandra Anrango Cuchala y Silvia Azucena Flores Perugachi, expresamos que la investigación realizada es completamente de nuestra autoría, y que no ha sido anteriormente presentado, ni calificado por ningún Tribunal de Grado, también manifestamos que todas las referencias bibliográficas incluidas han sido consultadas y revisadas previamente.

Atentamente:




CI: 100317351-3

Gabriela Alejandra Anrango Cuchala



(Prof. Rosa Quintanilla)
DIRECTORA DE TESIS



CI: 100403634-7

Silvia Azucena Flores Perugachi

INFORME DE LA DIRECTORA DE TESIS

En calidad de tutora de la tesis denominada "FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE EN EL PERÍODO SEPTIEMBRE 2013-FEBRERO 2014" presentado por las estudiantes Anrango Cuchala Gabriela Alejandra y Flores Perugachi Silvia Azucena, para optar por Licenciatura en Nutrición y Salud Comunitaria, doy fe de que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

Silvia Flores y Gabriela Anrango



Dra. Rosa Quintanilla
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

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100317351-3		
APELLIDOS Y NOMBRES:	ANRANGO CUCHALA GABRIELA ALEJANDRA		
DIRECCIÓN:	Alpachaca – Tungurahua y Quetzal		
EMAIL:	agabys66@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2603847	TELÉFONO MÓVIL	0983073279

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE EN EL PERÍODO SEPTIEMBRE 2013 – FEBRERO 2014”
AUTOR (ES):	ANRANGO CUCHALA GABRIELA ALEJANDRA FLORES PERUGACHI SILVIA AZUCENA
FECHA: AAAAMMDD	2014/07/25
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciada en la especialidad de Nutrición y Salud Comunitaria.
ASESOR /DIRECTOR:	Dra. Rosa Quintanilla

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, ANRANGO CUCHALA GABRIELA ALEJANDRA, con cédula de identidad Nro. 100317351-3, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) 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 (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 6 días del mes noviembre de 2014

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: ANRANGO CUCHALA GABRIELA ALEJANDRA

Cedula: 100317351-3



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, ANRANGO CUCHALA GABRIELA ALEJANDRA, con cédula de identidad Nro. 100317351-3 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **“FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE EN EL PERÍODO SEPTIEMBRE 2013 – FEBRERO 2014”** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciada en la especialidad de Nutrición y Salud Comunitaria. en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 6 días del mes de noviembre de 2014

(Firma).....

Nombre: ANRANGO CUCHALA GABRIELA ALEJANDRA
Cedula: 100317351-3

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

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

4. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100403634-7		
APELLIDOS Y NOMBRES:	FLORES PERUGACHI SILVIA AZUCENA		
DIRECCIÓN:	Otavalo - Barrio La Florida – Luis Alberto de la Torre y Escalinata del Machangara.		
EMAIL:	slvflores534@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	062635139	TELÉFONO MÓVIL	0992540689

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE EN EL PERIODO SEPTIEMBRE 2013 – FEBRERO 2014”
AUTOR (ES):	ANRANGO CUCHALA GABRIELA ALEJANDRA FLORES PERUGACHI SILVIA AZUCENA
FECHA: AAAAMMDD	2014/07/25
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	X PREGRADO POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Título de Licenciada en la especialidad de Nutrición y Salud Comunitaria.
ASESOR /DIRECTOR:	Dra. Rosa Quintanilla

5. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, FLORES PERUGACHI SILVIA AZUCENA, con cédula de identidad Nro. 100403634 - 7, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

6. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) 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 (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 6 días del mes noviembre de 2014

EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: FLORES PERUGACHI SILVIA AZUCENA

Cedula: 100403634 - 7



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, FLORES PERUGACHI SILVIA AZUCENA, con cédula de identidad Nro. 100403634 - 7 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **“FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE EN EL PERÍODO SEPTIEMBRE 2013 – FEBRERO 2014”** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciada en la especialidad de Nutrición y Salud Comunitaria. en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 6 días del mes de noviembre de 2014

(Firma).....

Nombre: FLORES PERUGACHI SILVIA AZUCENA
Cedula: 100403634 - 7

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a la Universidad Técnica del Norte y a la Facultad Ciencias de la Salud por la formación académica.

A nuestra directora de tesis la Dra. Rosa Quintanilla quién con sus conocimientos y su capacidad, guió cada una de nuestras ideas y ha sido un aporte invaluable, para poder culminar la tesis con éxito.

También queremos agradecer a los docentes ya que a lo largo de la carrera nos han transmitido sus conocimientos y nos han ayudado en nuestra formación tanto personal como profesional.

Silvia Flores y Gabriela Anrango

DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico primeramente Al Divino Niño por bendecirme, darme fuerzas para llegar hasta donde he llegado.

A mis padres Mauricio y Lucía quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento y que gracias a eso he podido culminar una etapa más en mi vida; a mi esposo Gabriel que ha estado acompañándome y dándome ánimos y a mi hijo Joan que es mi fortaleza para seguir adelante.

Gabriela Anrango

DEDICATORIA

El presente trabajo se lo dedico en primer lugar a DIOS por haberme otorgado vida y permitir estar a su lado cuando más lo he necesitado.

También está dedicado a mi madre Elena que es la persona que siempre ha estado con migo, y se ha esforzado y sacrificado para que nunca me falte nada.

Va dedicado a mis tres sobrinas, niñas queridas, (Nashla Sarahi; Moira Alejandra y Natalia Valentina), que con sus ocurrencias y su compañía me ha impulsado en los momentos más difíciles, ustedes son el motivo de mi vida y el motor que me impulsa a seguir adelante.

Silvia Flores

INDICE

AUTORIA	I
INFORME DE LA DIRECTORA DE TESIS	II
AUTORIZACION DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA NIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE - GABRIELA ANRANGO.....	III
IDENTIFICACION DE LA OBRA.....	III
AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD.....	IV
CONSTANCIAS.....	IV
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.....	V
AUTORIZACION DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA NIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE - SILVIA FLORES.....	VI
IDENTIFICACION DE LA OBRA.....	VI
AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD.....	VII
CONSTANCIAS.....	VII
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE.....	VIII
AGRADECIMIENTO.....	IX
DEDICATORIA - GABRIELA ANRANGO.....	X
DEDICATORIA - SILVIA FLORES	XI
RESUMEN	XVIII
ABSTRACT	XIX

CAPÍTULO I

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	3
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	4
1.4 OBJETIVOS.....	5
1.4.1 GENERAL:.....	5
1.4.2 ESPECÍFICOS:.....	5
1.5 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....	6

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. SEGURIDAD ALIMENTARIA.....	7
2.2. COMPONENTES BÁSICOS DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL.....	8
2.2.1. DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS:.....	8
2.2.2. ACCESO A LOS ALIMENTOS:.....	8
2.2.3. CONSUMO DE ALIMENTOS:.....	9
2.3. LEY DE SEGURIDAD ALIMENTARIA.....	11
2.4. ELEMENTOS QUE CONFLUYEN AMENAZANDO LA SEGURIDAD ALIMENTARIA.....	12
2.5. INSEGURIDAD ALIMENTARIA.....	13
2.6. SOBERANÍA ALIMENTARIA.....	14
2.7. HABITOS ALIMENTARIOS.....	14
2.7.1. Origen de los Hábitos alimentarios.....	16
2.7.2. Factores que repercuten en los hábitos alimenticios.....	16
2.8. EVALUACION DEL CONSUMO DE ALIMENTOS.....	19
2.8.1. Frecuencia De Consumo De Alimentos.....	20
2.9. ALIMENTACION DEL ADULTO JOVEN.....	21
2.9.1. Características de la adolescencia y de la juventud.....	22
2.9.2. GENERALIDADES SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.....	23

CAPÍTULO III

3.1 TIPO DE ESTUDIO.....	26
3.2 DISEÑO DE ESTUDIO	26
3.3 LUGAR DE ESTUDIO.....	26
3.4. POBLACIÓN DE ESTUDIO.....	27
3.5. SELECCIÓN Y TAMAÑO DE MUESTRA	27
3.6. VARIABLES DE ESTUDIO	28
3.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	29
3.8 MÉTODO, PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	31

CAPÍTULO IV

RESULTADOS	33
DISCUSIÓN	68
CONCLUSIONES.....	70
RECOMENDACIONES.....	71
BIBLIOGRAFIA Y LINGÜOGRAFIA.....	72
ANEXO 1: GUÍA ALIMENTARIA	
ANEXO 2: ENCUESTA	
ANEXO 3: FOTOGRAFÍAS	
ANEXO 4: GLOSARIO DE TERMINOS	

INDICE DE TABLAS

TABLA 1. DISTRIBUCIÓN DE ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA.....	33
TABLA 2. DISTRIBUCIÓN POR SEMESTRES DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA PERÍODO SEPTIEMBRE 2013 - FEBRERO 2014.....	34
TABLA 3. EDAD DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA.....	35
TABLA 4. GÉNERO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA.....	36
TABLA 5. ESTADO CIVIL DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA.....	37
TABLA 6. ETNIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA.....	38
TABLA 7. LUGAR DE PROCEDENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA	39
TABLA 8. LUGAR DE RESIDENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA	40
TABLA 9. ALIMENTOS QUE CONSUMEN CON MAYOR FRECUENCIA LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA	41
TABLA 10. TIEMPO QUE DISPONEN PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA	42
TABLA 11. DINERO QUE DISPONEN PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA	43

TABLA 12. UBICACIÓN DE LOS LUGARES PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS, CON REFERENCIA A LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE	44
TABLA 13. PREFERENCIA DE PREPARACIONES DE ALIMENTOS POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA.....	45
TABLA 14. TIEMPOS DE COMIDA AL DÍA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD, QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA	46
TABLA 15. ALIMENTOS QUE OFERTAN LOS BARES A LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA	47
TABLA 16. ALIMENTOS QUE CONSUMEN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA CON REFERENCIA A LOS OFERTADOS EN LOS BARES	48
TABLA 17. CONSIDERACIÓN SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA.	49
TABLA 18. COMIDAS PRINCIPALES QUE TIENEN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA	50
TABLA 19. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS SEMANAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA.....	51
TABLA 20. TIEMPO QUE DISPONEN PARA COMPRAR LOS ALIMENTOS DE ACUERDO AL GÉNERO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD	52
TABLA 21. CANTIDAD DE DINERO DE ACUERDO A GÉNERO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD PARA ALIMENTARSE	53
TABLA 22. LUGARES DISPONIBLES PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS DE ACUERDO AL GÉNERO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD	54
TABLA 23. CONSIDERACION DE HÁBITOS ALIMENTARIOS ADECUADOS PARA MANTENER UN BUEN ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN GÉNERO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD	55

TABLA 24. TIEMPO QUE DISPONEN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD PARA COMPRAR LOS ALIMENTOS SEGÚN ETNIA...	56
TABLA 25. CANTIDAD DE DINERO QUE DISPONEN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD PARA ALIMENTARSE SEGÚN ETNIA.	57
TABLA 26. LUGARES DISPONIBLES PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD DE ACUERDO A LA ETNIA	58
TABLA 27. CONSIDERACION DE HÁBITOS ALIMENTARIOS ADECUADOS PARA MANTENER UN BUEN ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN ETNIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE SALUD.....	59
TABLA 28. TIEMPO QUE DISPONEN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD PARA COMPRAR LOS ALIMENTOS DE ACUERDO AL LUGAR DE RESIDENCIA.....	60
TABLA 29. CANTIDAD DE DINERO QUE DISPONEN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD PARA ALIMENTARSE DE ACUERDO AL LUGAR DE RESIDENCIA.....	61
TABLA 30. LUGARES DISPONIBLES PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS DE ACUERDO A LA RESIDENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD.....	62
TABLA 31. CONSIDERACION DE HÁBITOS ALIMENTARIOS ADECUADOS PARA MANTENER UN BUEN ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD SEGÚN LUGAR DE RESIDENCIA..	63
TABLA 32. TIEMPO QUE DISPONEN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD PARA COMPRAR LOS ALIMENTOS DE ACUERDO A SU LUGAR DE PROCEDENCIA.....	64
TABLA 33. DINERO QUE DISPONEN PARA COMPRAR LOS ALIMENTOS DE ACUERDO AL LUGAR DE PROCEDENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD	65
TABLA 34. LUGARES DISPONIBLES PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS DE ACUERDO AL LUGAR DE PROCEDENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD	66
TABLA 35. CONSIDERACION DE HÁBITOS ALIMENTARIOS ADECUADOS PARA MANTENER UN BUEN ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN LUGAR DE PROCEDENCIA DE LOS ESTUDIANTES.....	67

RESUMEN

Este trabajo se realizó con el objeto de conocer los factores que influyen en la seguridad alimentaria de los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte de la Facultad Ciencias de la Salud de las carreras de Nutrición, Enfermería, Gastronomía y Terapia Física.

El estudio es de corte transversal, y descriptivo, para la cual se aplicó una encuesta a 280 estudiantes, por medio de la que se conoció las características sociodemográficas, hábitos alimentarios, consumo, acceso y disponibilidad de alimentos de los estudiantes.

El porcentaje de la población en estudio se encuentra en un rango de edad entre 21 a 25 años de edad (62,9%), género que predomina es el femenino (78,9%). La etnia que mayoritariamente se encuentra presente es la mestiza (88,9%). La procedencia de los estudiantes se distribuye entre las provincias de Imbabura, Carchi, Pichincha y sur Colombia. El lugar de residencia se encuentra en las ciudades de Ibarra, Otavalo, Antonio Ante, Cotacachi, Mira, Cayambe y Tabacundo.

La disponibilidad de dinero para la compra de alimentos es de 2,10 a 5 dólares (55.3%), y de 0,50 a 2 dólares un (30,4%) cantidades consideradas como insuficientes porque deberán distribuir para cubrir los costos de trabajos y pasajes y alimentación. Los alimentos de mayor consumo son: yogurt, mote, frutas, papas fritas, snack, almuerzos, alimentos ofertados en los bares de dentro y cerca de la UTN, expenden mayoritariamente este tipo de alimentos. Entre los factores que influyen negativamente en la seguridad alimentaria de los estudiantes se encuentran: la falta de desayuno (47,5 %), horarios de clases, poca disponibilidad económica (30,4%), los tiempos de comida, el 21,8 % de estudiantes tienen de 1 a 2 tiempos de comida al día; sumado a que el 54,3% manifiestan no tener buenos hábitos alimentarios lo cual aducen a varias razones: falta de tiempo, consumo excesivo de alimentos ricos en carbohidratos, horarios de alimentación no establecidos, situación que se encuentra presente por parte del género femenino.

Palabras clave: Seguridad Alimentaria, Hábitos Alimentarios, Acceso, Disponibilidad, Consumo.

ABSTRACT

This thesis work was carried out in order to access, very and understand the factors that influence food security in The North Technical University, school of health sciences, department of Nutrition, Nursing, Physical Therapy and Gastronomy.

In the course of this project, a sample comprising of 280 students was taken. This investigation was transversal and descriptive. This research was made, through socio-demographic characteristics which include: Food habits, consumption, and access and food availability for the students. Selections were made from 62, 9% of students within the ages of 21 – 25 years old.

THE RESULT: The female gender was prevalent with a record number of 78, 9%. Apparently, students originally come from Imbabura, Carchi, Pichincha provinces. The cities they frequently live are: Ibarra, Otavalo, Antonio Ante, Cotacachi, Mira, Cayambe and Tabacundo. Among the \$the ethnicities, the Mestizo's ethnic group is mostly present at an 88, 9% aggregate.

During this research, it was discovered that the amount of money available to an average student to spend on food is between \$ 2.10 - \$5 which is (55, 3%) and \$ 0, 50 cents to\$ 2 observation, the most consumed foods are Chips corn-meal, fruits, snacks, lunch parks. Most restaurants inside and outside the university sold these foods.

Among the factors that affects students food security includes:

1. Lack of breakfast ----- 47,5%
2. Lecture schedule/ financial capacity ----- 30,4%

Furthermore, it was noticed that 21,8% of the students eats 1 or 2 square meals a day, added to 54,3% that lacks good eating habits for some reasons attributed to lack of time, excessive consumption of carbohydrates food, no feeding menu. This research showed that mostly female genders are in this category.

Keywords: Food Security, Food habits, access, availability, consumption.

CAPÍTULO I

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La seguridad alimentaria existe “cuando toda persona en todo momento tiene acceso económico y físico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimentarias y preferencias en cuanto alimentos a fin de llevar una vida sana y activa”. . Seguridad alimentaria en Ecuador Desde un enfoque de Acceso a alimentos. (Año 2011).

El estilo de vida de determinados grupos de población, especialmente de jóvenes, puede conducir a hábitos alimentarios y modelos dietéticos y de actividad física que se comporten como factores de riesgo en enfermedades crónicas. Los jóvenes se encuentran en una etapa de desarrollo en la cual se van adquiriendo hábitos que en la mayoría de los casos se mantienen en la edad adulta, con el consiguiente riesgo o beneficio para la salud. Estos hábitos de riesgo incrementan de forma notable la probabilidad de desarrollar ciertas patologías como dislipidemias, aterosclerosis, trastornos del comportamiento alimentario, obesidad, diabetes, osteoporosis. Estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes de la escuela de Enfermería de la Facultad Ciencias De la Salud. . (Año 2010).

Los estudiantes universitarios llevan a cabo sus cursos en horarios académicos muy ajustados, lo que provoca no dedicar el tiempo suficiente para alimentarse correctamente. Por falta de tiempo prefieren consumir comidas rápidas y en varias ocasiones existe la ausencia de algunos de los tiempos de comida.

En un estudio realizado en cuatro universidades de Bogotá-Colombia se encontró que: el 40,81% tiene diferentes motivos para el no consumo de alguna comida, dentro de los cuales mencionaron ausencia de hambre, hábitos alimentarios. El 34,98% y el 8.07% no consumen alguna comida por falta de tiempo y por estética respectivamente. El 13,45% por falta de dinero y solo el 2.69% por falta de compañía. Hábitos de consumo de alimentos y bebidas de los estudiantes universitarios de la ciudad de Bogotá. (Año 2006).

Según el tercer Congreso Internacional de Universidades Promotoras de Salud en Ciudad Juárez en México, el 22.3% de los estudiantes dispone menos de tres comidas al día, 19% no desayuna, 51.7% de los estudiantes consume apenas papitas, nachos, pizzas, hamburguesas, etc. tres o más veces a la semana. Hábitos mitos alimentarios poco saludables en estudiantes universitarios fronterizos. (Año 2005-2006).

En Ecuador los hábitos de alimentación se desarrollan desde la infancia y comienzan a afianzarse en la adolescencia y la juventud.

Diversos estudios han demostrado que existe una alta probabilidad de que los hábitos adquiridos a estas edades se mantengan en la edad adulta. El acceso a la universidad puede suponer cambios importantes en el estilo de vida de estos jóvenes, y por lo tanto se verá afectada su seguridad alimentaria. Por todo ello es muy importante conocer los hábitos de alimentación y los componentes de la seguridad alimentaria que están siendo afectados. Para que los estudiantes universitarios sigan una dieta equilibrada y saludable deben cambiar sus hábitos de alimentación, puesto que el 30% de los estudiantes realizan la comida principal del día en el campus y la mitad de ellos consumen solamente un pequeño refrigerio, como consecuencia del poco tiempo que tienen para alimentarse. Seguridad alimentaria en Ecuador Desde un enfoque de Acceso a alimentos. (Año 2011).

En un estudio realizado a los estudiantes de la FCCSS de la carrera de enfermería de la UTN, se encontró que los estudiantes presentaron una prevalencia de desnutrición del 2,8 %, de sobrepeso del 20.6 % y de obesidad del 3,3 %. La mayoría de estudiantes de enfermería consumen papas fritas, chochos con tostado, jugos de frutas y snack (papas de funda, chifles, doritos, galletas). Estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes de la escuela de Enfermería de la Facultad Ciencias De la Salud. . (Año 2010).

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿De qué manera afectan los hábitos alimentarios en la seguridad alimentaria de los estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud y se podrán prevenir las consecuencias de los malos hábitos alimentarios de los estudiantes con consejos?

1.3 JUSTIFICACIÓN

La malnutrición considerada por déficit o por exceso, afecta a una gran parte de la población y está condicionada por factores sociales, económicos y políticos que influyen en la disponibilidad y consumo de los alimentos; la alteración de dichos factores a su vez conlleva a cambios en la seguridad alimentaria y en los estilos de vida.

También es importante conocer que los estudiantes son diferentes en cuanto a características sociodemográficas (género, edad, etnia, nivel económico, lugar de procedencia y residencia), estas razones pueden incidir y condicionar la seguridad alimentaria. Así como sus estilos de vida, que generalmente se ven modificados, dados los cambios a los que se deben enfrentarse, en la vida universitaria.

De acuerdo a vivencias propias y a las experiencias que hemos pasado durante nuestra formación en la universidad, hemos observado que los hábitos alimentarios de los estudiantes de nuestra facultad no son los más adecuados, con el estudio que pretendemos realizar queremos lograr ampliar este conocimiento.

Con los resultados de la investigación se diseñara una guía alimentaria para estudiantes universitarios, misma que estará encaminada a mejorar la seguridad alimentaria de los estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud, esta guía se entregara al departamento de bienestar universitario para su respectivo uso en beneficio de todos los estudiantes de la UTN.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 GENERAL:

Identificar los factores que influyen en la seguridad alimentaria de los estudiantes universitarios de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra en el período 2013 - 2014.

1.4.2 ESPECÍFICOS:

- Investigar las características sociodemográficas de los estudiantes.
- Determinar el acceso a los alimentos.
- Identificar la disponibilidad de alimentos.
- Evaluar el consumo de alimentos de los estudiantes a través del método frecuencia de consumo.
- Diseñar una guía alimentaria para mejorar la alimentación de los estudiantes.

1.5 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

1. ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes?
2. ¿Cómo es el acceso de los alimentos en los estudiantes?
3. ¿Qué disponibilidad de alimentos tienen los estudiantes?
4. ¿Cuál es el consumo de alimentos que tienen los estudiantes?

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. SEGURIDAD ALIMENTARIA

Se define la Seguridad Alimentaria Nutricional (SAN) como el acceso de todas las personas en todo momento, a los alimentos necesarios para llevar una vida sana. Esta definición incluye los elementos básicos, es decir, la disponibilidad, el acceso, y el consumo de alimentos a nivel local. En algunos casos, aun cuando la disponibilidad nacional de los alimentos sea aceptable, el consumo es insuficiente en una gran parte de la población debido a la desigualdad que existe en la distribución de los mismos.

Para estos grupos, la condición de inseguridad alimentaria está determinada por la falta de acceso, lo que a su vez determina la disponibilidad física de los mismos. Para otros grupos, los alimentos pueden estar disponibles pero no todos tendrán acceso, debido a limitaciones económicas, de distribución dentro del hogar y otras.

Esto indica que la inseguridad alimentaria nutricional puede acumularse en cada eslabón de la cadena o afectarla independientemente del eslabón previo. Además de la disponibilidad y accesibilidad existen factores de carácter cultural y social que afectan la aceptabilidad y el consumo de los alimentos, convirtiéndolos a veces en obstáculos adicionales a la seguridad alimentaria nutricional. Seguridad Alimentaria y Nutricional a nivel local- (Año 2007).

2.2. COMPONENTES BÁSICOS DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL

Esta definición comúnmente aceptada se señala las siguientes dimensiones de la seguridad alimentaria:

2.2.1. DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS: La existencia de cantidades suficientes de alimentos de calidad adecuada, suministrados a través de la producción del país o de importaciones (comprendida la ayuda alimentaria). Programa especial para la Seguridad Alimentaria. (Año 2002). La disponibilidad de alimentos depende de la interrelación de muchos factores. Los más importantes son los relacionados con los recursos naturales para la producción agrícola, trabajo, acceso a la tierra, capital y recursos de la comunidad, así como el efecto de los mercados y la modernización de la tecnología y producción de alimentos. Seguridad Alimentaria y Nutricional a nivel local- (Año 2007).

2.2.2. ACCESO A LOS ALIMENTOS: Acceso de las personas a los recursos adecuados (recursos a los que se tiene derecho) para adquirir alimentos apropiados y una alimentación nutritiva. Estos derechos se definen como el conjunto de todos los grupos de productos sobre los cuales una persona puede tener dominio en virtud de acuerdos jurídicos, políticos, económicos y sociales de la comunidad en que vive (comprendidos los derechos tradicionales, como el acceso a los recursos colectivos). La falta de acceso es la frecuente causa de inseguridad alimentaria, lo cual puede tener un origen físico (cantidad insuficiente de alimentos debido a varios factores) o económico (ausencia de recursos financieros). Programa especial para la Seguridad Alimentaria. (Año 2002).

La falta de acceso limita el consumo de los alimentos, porque las personas por razones económicas, culturales u otras no tienen acceso para adquirir los alimentos. La falta de acceso limita a las personas a tomar decisiones en cuanto a la cantidad, calidad o variedad de los alimentos que consumen. Por esta razón se dividen los factores que obstaculizan el acceso en aquellos

que están directamente involucrados con la adquisición y los que afectan el consumo de los alimentos.

Adquisición de alimentos

Los alimentos pueden adquirirse de varias maneras y en los hogares por lo general se utilizan varias estrategias.

Estas estrategias son: producción, compra, donación, intercambio y recolección.

Objetivos

- Conocer los mecanismos de adquisición de alimentos a nivel local.

Variables

- Producción
- Compra
- Intercambio
- Donación
- Recolección

Recursos materiales (capital y bienes)

Es necesario conocer los recursos materiales con que cuenta al grupo familiar para determinar cuál es su capacidad de compra y el acceso económico que tiene a los alimentos, así como los recursos potenciales de inversión para la producción o de respaldo económico en época de crisis.

Objetivos

- Conocer con qué recursos materiales cuenta el grupo familiar.
- Establecer cuál es su situación en torno al acceso a los alimentos.

Variables

- Capital
- Bienes

Seguridad Alimentaria y Nutricional a nivel local- (Año 2007).

2.2.3. CONSUMO DE ALIMENTOS: El consumo se refiere a que las existencias alimentarias en los hogares respondan a las necesidades

nutricionales, a la diversidad, a la cultura y las preferencias alimentarias. También hay que tener en cuenta aspectos como la inocuidad de los alimentos, la dignidad de la persona, las condiciones higiénicas de los hogares y la distribución con equidad dentro del hogar. ^{Programa especial para la Seguridad Alimentaria. (Año 2002).}

Hábitos alimentarios

Los hábitos o patrones de alimentos indican la dieta usual de la población. Debe ponerse especial atención al consumo de cultivos menores, los cuales pueden representar una fuente importante, aunque posiblemente estacional, de nutrientes. De igual manera las fiestas y otras celebraciones comunitarias que pueden ser una oportunidad para consumir otros alimentos.

Objetivos

- Determinar los principales alimentos que son consumidos en la localidad, la frecuencia, los tiempos de comida, los comensales usuales. Conocer la concepción que se tiene de las necesidades alimentarias, programas de educación nutricional existentes y actividades relacionadas.

Variables

- Patrones alimentarios familiares, y de grupos vulnerables (Mujeres embarazadas, mujeres lactantes, niños de 0-24 meses de edad, niños de 2 a 5 años de edad).
- Normas de alimentación
- Distribución intrafamiliar de alimentos.

Preferencias

Las tendencias en cuanto a gustos son muy importantes al estudiar la vulnerabilidad en seguridad alimentaria y nutricional puesto que, algunas

veces hay disponibilidad de algunos alimentos que no consume la población. Conocer cuáles son las preferencias y los alimentos que no gustan contribuirá a evaluar posibles intervenciones que conlleven a modificaciones en la dieta.

Objetivos	Variables
<ul style="list-style-type: none">• Conocer los alimentos preferidos y la significancia de su consumo al interior de la comunidad• Conocer alimentos rechazados y la significancia de su consumo• Investigar reacciones a posibles cambios en el patrón alimentario	<ul style="list-style-type: none">• Preferencias y rechazos de adultos, Ej.: Mujeres embarazadas, postparto, lactantes.• Preferencias y rechazos de niños, Ej.: Menores de 5 años.• Posibilidades de modificación en la dieta.

Seguridad Alimentaria y Nutricional a nivel local- (Año 2007).

2.3. LEY DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

La evolución de los conceptos de seguridad alimentaria en los últimos 30 años refleja los cambios del pensamiento normativo oficial (Clay, 2002; Hindúes et al., 2004).

El concepto se creó a mediados de los años 70, cuando la Cumbre Mundial sobre la Alimentación (1974) definió la seguridad alimentaria desde el punto de vista del suministro de alimentos: asegurar la disponibilidad y la estabilidad nacional e internacional de los precios de los alimentos básicos.

Informe de Políticas-Seguridad Alimentaria (Junio 2006).

La Seguridad Alimentaria es un factor de desarrollo económico, de bienestar emocional y psicológico y por su contrario la Inseguridad Alimentaria conlleva grandes pérdidas de productividad y crecimiento económico imposibilitado debido a la insuficiencia en el desarrollo físico e intelectual del capital humano, disminución del rendimiento laboral, de los ingresos obtenidos, de la capacidad cognitiva y de los resultados escolares.

Además la Inseguridad Alimentaria tiene como consecuencias la dependencia de las importaciones de alimentos (nivel nacional o regional), problemas nutricionales de uno o más miembros de la familia (nivel familiar), y el incremento de la morbilidad y la mortalidad. La Inseguridad Alimentaria puede conducir así a una asignación incorrecta de recursos escasos y a la pérdida (venta) de bienes de producción. Estado Nutricional como Factor y Resultado de la Seguridad Alimentaria y Nutricional y sus Representaciones en Brasil. (Año 2004).

Existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana.

2.4. ELEMENTOS QUE CONFLUYEN AMENAZANDO LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

1.- Las condiciones internas de la política económica que generan insuficiencia de oferta agropecuaria para satisfacer la demanda interna de alimentos.

2.- La crisis económica recurrente que deteriora los niveles de ingreso y concentra la riqueza de tal manera que el acceso a los alimentos se ve severamente restringido en diversas regiones y para grupos muy amplios de la población.

3.- Los factores externos donde los agentes económicos más fuertes instrumentan estrategias de manipulación de los mercados agrícolas, con lo cual están en posibilidades de desabastecer los mercados locales e incidir en la generación de riesgos.

4.- Un posible escenario de desaceleración abrupta de la economía aunado a una creciente descomposición de la base productora agrícola que se traduce en insuficiencia alimentaria interna. Seguridad Alimentaria. (Julio-Septiembre 2008).

2.5. INSEGURIDAD ALIMENTARIA



Seguridad Alimentaria y Nutricional a nivel local- (Año 2007).

Situación que se da cuando las personas carecen de un acceso seguro a una cantidad suficiente de alimentos inocuos y nutritivos para un crecimiento y desarrollo normales y una vida activa y sana. Puede deberse a la no disponibilidad de alimentos, el insuficiente poder adquisitivo, la distribución inapropiada o el uso inadecuado de los alimentos en el hogar. La inseguridad alimentaria, las malas condiciones de la salud y el saneamiento, y las prácticas de atención y alimentación inapropiadas son las principales causas de un estado nutricional deficiente. Notas concepto seguridad alimentaria. (Año 2003).

La inseguridad alimentaria es un concepto mucho más amplio que está íntimamente relacionado con la vulnerabilidad, y que se puede definir como “la probabilidad de una disminución drástica del acceso a los alimentos o de

los niveles de consumo, debido a riesgos ambientales o sociales, o a una reducida capacidad de respuesta”. Programa especial para la Seguridad Alimentaria (Año 2002).

El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo 2010 se centra en un grupo concreto de países, los países en crisis prolongada, en los que se calcula que el nivel de subnutrición se aproxima al 40 %. Se examinan las dificultades a las que hay que hacer frente al intentar solventar la situación en dichos países, sin olvidar la dificultad que supone abandonar el uso de las intervenciones humanitarias en favor de un programa de desarrollo más amplio. Estado de inseguridad alimentaria-(Año 2010).

2.6. SOBERANÍA ALIMENTARIA

La soberanía alimentaria es el DERECHO de los pueblos, de sus Países o Uniones de Estados a definir su política agraria y alimentaria, sin dumping frente a países terceros; concepto que fue desarrollado por Vía Campesina y llevado al debate público con ocasión de la Cumbre Mundial de la Alimentación en 1996, y ofrece una alternativa a las políticas neoliberales. Desde entonces, dicho concepto se ha convertido en un tema mayor del debate agrario internacional, inclusive en el seno de las instancias de las Naciones Unidas. Que es la soberanía. (Año 2003).

2.7. HABITOS ALIMENTARIOS

Los seres humanos a diferencia de otros seres vivos organizan su vida en torno a rutinas diarias, incluyendo un horario para dormir y comer, lo cual muchas veces es el disparador de hambre; las personas seleccionan sus alimentos en base a lo que han aprendido de las características de los alimentos, esto es, si son saludables o dañinos para el organismo. Hita Gonzales y Sánchez 2006). Los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios y su relación con la autopercepción corporal. (Octubre 2012).

Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos, se configuran en la infancia y se asientan a lo largo de la vida y constituyen la respuesta a los nuevos estilos de vida, a los nuevos productos a consumir, a

las comidas rápidas (fast foods), etc. y se relacionan muy directamente con el aumento de los recursos y con el contacto entre gentes de culturas alimentarias distintas. ^{Los Hábitos Alimentarios de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería. (Junio 2012).}

Al situar la alimentación como un fenómeno socio histórico-cultural, la complejidad del acto alimentario invita a buscar perspectivas de investigación que involucren a las ciencias sociales para dar cuenta de hallazgos que escapan a las ciencias biológicas y que nos permitan analizar, comprender e interpretar los hábitos dietéticos de los grupos humanos rebasando la información cuantitativa que nos refiere a qué y cuánto se come para aproximarnos a saber por qué se come. ^{Patrón alimentario de estudiantes universitarios. (2005).}

El ingreso a la universidad genera una serie de cambios en la vida de los jóvenes que van desde separarse de su familia, en el caso de los estudiantes que tienen que desplazarse a las ciudades en busca de la universidad y dejar sus hogares; además de adaptarse a nuevas normas, compañeros de estudio, niveles elevados de estrés y manejo del tiempo. Dentro de estos cambios, la alimentación resulta uno de los factores menos visibles en los estudiantes, pero que generan mayores problemas en la salud a mediano y largo plazo. ^{Cambio de hábitos alimentarios de los estudiantes de odontología de la Fundación Universitaria San Martín de Bogotá, Colombia. (Publicado el 2 Noviembre 2010).}

Estos aspectos junto a factores sociales, económicos, culturales y las preferencias alimentarias configuran un nuevo patrón de alimentación que en muchos casos es mantenido a lo largo de la vida.

Los estudiantes universitarios se encuentran en un periodo crítico para el desarrollo de estilos de vida que tienen mucha importancia en su futura salud, ya que la influencia en el comportamiento alimentario de los compañeros, el consumo de alcohol, nacen en la familia y la habilidad para cocinar hace que cambien sus hábitos de alimentación. ^{Alimentación y Dieta terapia - 4ta Edición. (Año 2004).}

2.7.1. Origen de los Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en contacto con el medio social. Sufren las presiones del marketing y la publicidad, ejercida por las empresas agroalimentarias.

La evolución del comportamiento alimentario se ha producido como consecuencia de diferentes factores, pero siempre ha sido ratificada por la cultura que fija los principios de exclusión y de asociación así como las prescripciones y prohibiciones de alimentos para grupos de una determinada edad. Hábitos, comportamientos y actitudes de los adolescentes inmigrantes sobre nutrición-(Granada Año 2007).

2.7.2. Factores que repercuten en los hábitos alimenticios

Los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios, así como sus estilos de vida, generalmente se ven modificados, dados los cambios de tipo social, económico, cultural y psicológico a los que se deben enfrentar; lo cual puede ocasionar problemas de malnutrición, que finalmente se reflejan en el estado de salud de esta población y que a su vez puede repercutir en el rendimiento académico de los estudiantes. Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá. Colombia. (Año 2010).

En la sociedad actual, las personas están abrumadas a diario con imágenes del cuerpo ideal. Se promueven dietas para lograrlo joven hasta la eternidad y aceptable por las personas que los rodean. Los programas de televisión, las publicidades de carreteras, fotografías en revistas, películas y diarios sugieren que en un cuerpo ultra delgado proporciona felicidad, amor e incluso éxito. A pesar que gran parte de la sociedad se está volviendo más obesa.

Puede ser más probable que las personas que son de manera definitiva susceptibles a estos mensajes, por razones genéticas, psicológicas, físicas,

y estrés desarrollan en respuesta trastornos de la alimentación que otros no presentan. Hábitos de consumo de alimentos y bebidas de los estudiantes universitarios de la ciudad de Bogotá. (Año 2006).

- **Factores económicos**

Actualmente los jóvenes se integran al campo laboral con mayor frecuencia, la sociedad en general pasa por un estado de crisis, de los jóvenes que demandan empleos, es para el sustento de sus hogares o en su mayoría para solventar sus gastos escolares.

- **Factores culturales**

Las tradiciones, las creencias y los valores están entre los principales factores que influyen en la preferencia, el modo de preparación de los alimentos, las raciones y el estado nutricional. Generalmente los alimentos son casi siempre considerados como parte fundamental de la cultura, y se considera que la cultura es la principal influencia en la elección de alimentos, específicamente, una cultura comparte ciertas elecciones de alimentos.

- **Factores de medios de comunicación y publicidad**

Los medios de comunicación, especialmente la televisión, pueden ser una de las fuentes de información más importantes sobre los alimentos. La mayoría de los estudios sobre el contenido de la publicidad de los alimentos en televisión destacan que una proporción significativa de los anuncios de alimentos se refieren a alimentos ricos en grasa o azúcar.

- **Factores de delgadez como un indicador de competencia**

Es lamentable que muchas personas consideren hoy en día la obesidad como una falta de control, voluntad, competencia y productividad. En las actitudes sociales está implícito el concepto de que quienes no pueden

controlarse así mismo lo suficiente para permanecer delgados, no es probable que sean buenos para supervisar empleos, organizar su día de trabajo y llevar responsabilidades pesadas.

- **Factores sociales a nivel de hogar**

Entre las conductas adquiridas por los seres humanos, las alimentarias pueden ser definidas como un comportamiento habitual relacionado con hábitos alimentarios, selección de alimentos, preparaciones y volúmenes consumidos de estos alimentos, los que influyen directamente en el estado nutricional de los individuos pertenecientes a diversos grupos etarios. ^{Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios – (año 2009).}

En los hogares puede haber cierta resistencia para alcanzar las actuales recomendaciones dietéticas si distintos miembros de la familia comen cosas diferentes a distintas horas. Se ha demostrado que el núcleo familiar juega un papel importante en el desarrollo de los patrones alimentarios.

Los hábitos alimentarios familiares también están influidos por patrones culturales en la preferencia y el consumo, la disponibilidad de alimentos en el hogar y los factores genéticos. ^{Manual Teórico Práctico 2da Edición. (Año 2005).}

- **Aspectos individuales que influyen en la elección de alimentos**

El psico-hedonismo se refiere al placer o satisfacción de un alimento y está influenciado por factores cognitivos (culturales, creencias y actitudes) expresado de forma subjetiva como gusto/afición o rechazo. La elección de alimentos ha apuntado que el cerebro es el órgano corporal más importante que influencia la elección de alimentos.

- **Estrés y elección de alimentos**

Los sujetos obesos, en comparación con aquellos con peso adecuado, comen más cuando están estresados (la teoría psicosomática) o, los

individuos con peso normal, comparados con sujetos obesos, comen menos cuando están estresados

La teoría psicosomática establece que los individuos obesos no pueden distinguir entre el hambre y la ansiedad, y responden al estrés a través del consumo. La teoría de Schachter se basa en pruebas de que las contracciones gástricas (una señal interna de hambre) disminuyen cuando (determinados) individuos están estresado.

Los sujetos con peso adecuado han aprendido a reconocer estas señales internas, mientras que los sujetos obesos no y confían en señales externas (sociales o sensoriales). Nutrición y Alimentos B. (Año 2010).

Síntomas conductuales : adicción o reanudación de La acción al alcohol, las drogas o el tabaco; consumo excesivo de cafeína ; impulsividad; comportamiento agresivo; ingestión excesiva de alimentos ;conflictos relacionales; descenso de la actividad; aislamiento social, evitar personas o lugares; abandono de las responsabilidades; reaparición o agravamiento de fobias. Alimentación y Dieto terapia - 4ta Edición. (Año 2004).

2.8. EVALUACION DEL CONSUMO DE ALIMENTOS

La evaluación del consumo de alimentos permite identificar posibles alteraciones nutricionales ocasionadas por una dieta desequilibrada, es por ello que constituye la forma de identificar el primer estadio de una deficiencia nutricional, sin embargo las encuestas dietéticas por si solas no se utilizan como medios diagnósticos, sino como fuente complementaria de información para analizar de conjunto con los datos antropométricos, bioquímicos y clínicos.

Los estudios de consumo de alimentos se pueden clasificar de acuerdo a:

- Período de referencia: retrospectivos y prospectivos.
- Unidad muestral: individual, familiar, institucional, nacional.
- Características de los datos obtenidos: cuantitativos, semicuantitativos y cualitativos).

Entre los métodos de encuestas más utilizados está:

2.8.1. Frecuencia De Consumo De Alimentos

Consiste en una lista de alimentos previamente seleccionados, que se presentan al encuestado para que él seleccione el número de veces que los consume en un periodo de tiempo definido.

Los cuestionarios deben ser adaptados a los hábitos alimentarios locales y se deben validar en cada población que se vaya a aplicar.

No evalúa directamente la cantidad de alimentos ingeridos, casi siempre se limita a describir si la porción es grande, mediana o pequeña, no se incluyen todos los alimentos que están disponibles.

El método de frecuencia de consumo de alimentos es útil en estudios epidemiológicos y de casos y controles, pero se debe considerar que su análisis sólo permite conocer la exposición a un factor de riesgo, identificar el consumo habitual de unos pocos alimentos o nutrientes en un periodo de tiempo, establecer rangos de consumo de nutrientes debido a que generalmente sobreestima o subestima la adecuación de la ingesta dietaria. Seguridad alimentaria en Ecuador Desde un enfoque de Acceso a alimentos. (Año 2011).

La aplicación del cuestionario de “Frecuencia de consumo de los alimentos” es una técnica sencilla y rápida en el análisis de la dieta. Permite tener mayor representatividad de la ingesta y los patrones de alimentación de las personas a entrevistar.

Para tal fin, la persona entrevistada se deberá recordar el patrón de consumo de alimentos (generalmente se hace referencia a los siete días anteriores al día en que se elabora la entrevista. Es decir, si consumió o no los alimentos que se refieren en el cuestionario, es decir cuántos días consumieron los alimentos descritos. Cabe mencionar que habrá dos momentos claramente definidos del cuestionario, Una corresponde al llenado del cuestionario y otra a la codificación de la información obtenida. Se recomienda limitar la codificación de los alimentos a la oficina, así se evitará

registrar errores durante la aplicación. Manual de procedimientos para proyectos de nutrición. (Diciembre 2006).

Ventajas	Desventajas
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se pregunta sobre la ingesta usual. ➤ Se obtiene información de la totalidad de la dieta. ➤ Bajo costo de investigación. ➤ No afecta el comportamiento de la dieta. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ No es preciso en cuantificación. ➤ Dificultad cognitiva en el entrevistado. ➤ Desestimación de la dieta.

Manual de instrumentos de evaluación dietética. (Guatemala Año 2006).

2.9. ALIMENTACION DEL ADULTO JOVEN

Nuestra sociedad actual ha creado la adolescencia y tiene la obligación de preocuparse por ella, de infiltrarle responsabilidad de darle una nueva ética.

Los pueblos primitivos tenían solamente la niñez y adultez, basada en someter a un niño en cierta edad a pruebas o ejercicios y si estos eran satisfactorios pasaban de inmediato a ser considerados como adultos, era así como se valoraba el crecimiento y desarrollo humano.

Muy diferente es la situación en las sociedades modernas donde muchas disciplinas encuentran un amplio campo para la investigación y el trabajo con los adolescentes, no es fácil precisar en un muchacho determinado cuando comenzó su adolescencia, y predecir cuando termino, se han dado diferentes definiciones sobre adolescencia y se ha calificado a esta etapa de varias maneras pero con frecuencia, más que definiciones son expresiones que se refieren a características no siempre presentes en todos os sujetos de este grupo etario. Dra. Elsa Gutiérrez - Adolescencia y Juventud concepto y Características.

2.9.1. Características de la adolescencia y de la juventud

La adolescencia es un periodo de tránsito entre la niñez y la etapa de adulto, en la cual se puede distinguir dos etapas, la adolescencia inicial y media que comienzan con el desarrollo puberal hasta los 17 años y la adolescencia superior o juventud que va desde los 17 a los 24 años.

Adolescencia inicial y media se caracteriza por ser un periodo de gran crecimiento y maduración, tanto desde el punto de vista somático como psicológico, por lo cual se convierte en un periodo de gran demanda nutricional que influirá según el tipo de dieta que se realice ya sea favorable o desfavorablemente sobre el crecimiento del chico/a.

Juventud o adolescencia superior es un periodo en el que el crecimiento continúa y no se han consolidado los hábitos alimentarios. Estudio de hábitos alimentarios en población universitaria y sus condicionantes. (Año 2002).

Los alimentos no sólo cumplen una función fisiológica, sino también social y no se digieren de forma exclusiva, sino a través de representaciones que vienen de fuera y que han sido generadas por el entorno cultural. Sin embargo el ser humano no come todo lo que está a su alcance o disponible, pues si bien es omnívoro y come alimentos de diversos orígenes, también es selectivo y acostumbra a jerarquizar sus alimentos de acuerdo con las costumbres gastronómicas de cada pueblo, es decir, de acuerdo con su cultura alimentaria que a su vez interviene en la implantación de hábitos alimentarios en el ser humano son: el horario, los precios, el tiempo. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de ciencias de la salud de Minatitlán. (Noviembre 2010).

Se dice con frecuencia que los hábitos alimentarios rara vez o nunca cambian y que son difíciles de modificar. En muchos países los alimentos básicos actuales no son los mismos que se consumían inclusive hace apenas un siglo, los hábitos y las costumbres alimentarias cambian y pueden ser influenciadas de formas diferentes,

Las preferencias alimentarias no se establecen ni se eliminan por caprichos y aficiones. Frecuentemente, los ajustes se originan en cambios sociales y económicos que se presentan en toda la comunidad o sociedad. El asunto importante no es qué tipo de alimentos se consume, sino cuanto de cada alimento se come y como se distribuye el consumo dentro de la familia y la sociedad. Lo cual apunta al fortalecimiento de los estilos de vida saludable en la comunidad universitaria, a través de la promoción de hábitos alimentarios adecuados. Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la universidad El Bosque durante su Proceso de formación académica, (Año 2007).

2.9.2. GENERALIDADES SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

La alimentación ha ido evolucionando a medida que la inteligencia del ser humano ha sido capaz de adaptar el entorno a sus necesidades.

Alimentación

Es el aporte de todo tipo de productos (alimentos) ya sean naturales o transformados, que ingeridos dan al organismo lo que necesita.

La alimentación es un acto voluntario y consciente que se puede educar y modificar, para lo cual es muy importante que se conozcan los alimentos y cómo se agrupan.



Nutrición

Consiste en una serie de procesos que realiza el organismo, después de ingerir los alimentos, para transformarlos en nutrientes, que son en realidad los que reparan los continuos desgastes de materia y energía que sufre nuestro cuerpo.

Podemos encontrar personas muy bien alimentadas pero malnutridas, cuando los alimentos que consumen no aportan nutrientes suficientes o son de baja calidad.

Ejemplo: comer mucha bollería, patatas fritas, bebidas azucaradas y poca verdura, carne, pescado o yogur.

Zambrana Joana - Alimentación sana

Pautas para alimentarse bien

El adolescente gana el 20% de la talla y el 50% del peso que va a tener como adulto, incrementando su masa muscular y su masa ósea, este incremento viene afectado por la alimentación del adolescente, por lo cual requiere una mayor cantidad de energía y de ciertos nutrientes.

Por ello el adolescente debe tener una dieta sana y equilibrada, cubriendo un aporte correcto de nutrientes, esta dieta irá en función de cada adolescente, no se puede generalizar pero lo que sí podemos hacer es dar una serie de pautas a seguir para llegar a tener una alimentación adecuada y que contenga los nutrientes necesarios para una alimentación equilibrada.

Hay que tener una alimentación variada, utilizando distintos tipos de alimentos.

Adaptarse a horarios fijos de comida y no saltarse ninguno.

Comer despacio, masticar bien y sobre todo evitar distracciones.

Comer ordenadamente comenzando por el primer plato.

No omitir ningún tipo de alimentos, sino que se debe tomar en cuenta las cantidades de cada alimento que se consume.

Por ultimo se debe tener en cuenta que las calorías varían según cada grupo de alimento, en función de la grasa, azúcares y la forma de preparación.

Alimentación en el adolescente – (Julio 2009).

Recomendaciones generales sobre la alimentación:

-Seguir modelos de una dieta equilibrada y procurar que las comidas sean nutritivas y variadas,

-Es importante no saltarse ningún tiempo de comida: especialmente ninguna de las tres comidas principales del día.

-Una alimentación variada, debe ser rica en alimentos nutritivos, evitando los de un elevado contenido energético.

-No consumir alimentos entre horas, evitando el excesivo consumo de aperitivos y snacks, no recomendados por su elevado contenido calórico y ser ricos en sal, grasa saturada y azúcar, ya que son productos que sacian el hambre convirtiéndose en sustitutos de los alimentos realmente nutritivos.

Estudio de hábitos alimentarios en población universitaria y sus condicionantes. (Año 2002).

-Bajar todo lo posible el consumo de sal, cuanto menos sal se consume más baja es la presión arterial y menor riesgo hay de padecer enfermedades cardíacas y cerebrales.

- Incluir en todos los tiempos de comida frutas y/o verduras ya que son una fuente importante de vitaminas, minerales y antioxidantes naturales que necesita el cuerpo humano para mantenerse saludable.

-Establecer horarios y tiempos de comida.

- Tomar mucha agua de 6 a 8 vasos diarios. Los Hábitos Alimentarios de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería. (Junio 2012).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 TIPO DE ESTUDIO

El estudio realizado es de corte transversal y descriptivo, ya que se aplicó una encuesta, la cual estuvo dirigida a determinar, conocer y analizar la situación de las variables; tales como, consumo, acceso y disponibilidad de alimentos.

3.2 DISEÑO DE ESTUDIO

El presente estudio consto de tres etapas:

- **Etapa 1, Recolección de datos:** Mediante una encuesta previamente elaborada y validada, se procedió a la recolección de información necesaria.
- **Etapa 2, Análisis de datos:** Una vez recolectados los datos, se procedió al análisis de los mismos, con ayuda de varios programas informáticos.
- **Etapa 3, Diseño de una guía alimentaria:** Elaboración de una guía alimentaria, acorde a los resultados obtenidos, que ayudara a mantener un estado saludable en cuanto se refiere a hábitos alimentarios.

3.3 LUGAR DE ESTUDIO

El presente estudio se realizó en la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica del Norte, misma que se encuentra ubicada en el norte del país, provincia de Imbabura, cantón Ibarra; la FCCSS está conformada por las cuatro carreras de: Nutrición y Enfermería que se encuentran dentro del campus universitario que está

ubicado en la Av. 17 de Julio 5-22, las carreras de Gastronomía y Terapia Física, en el antiguo hospital “San Vicente de Paúl” en las calles Juan Montalvo y Juan de Velasco.

3.4. POBLACIÓN DE ESTUDIO

Estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud que conforman las carreras de: Enfermería, Terapia Física, Gastronomía y Nutrición y Salud Comunitaria, con un total de 1024 estudiantes y se tomó una muestra significativa de 280 estudiantes.

3.5. SELECCIÓN Y TAMAÑO DE MUESTRA

Para la selección del número de estudiantes se utilizó la fórmula para calcular la muestra en poblaciones finitas, con el resultado obtenido se procedió a la selección de estudiantes mediante el sistema de muestreo proporcional y el sistema de selección aleatorio simple, de una base de datos previamente elaborada con la nómina de estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud.

3.5.1 FÓRMULA

$$n = \frac{NZ^2pq}{(N - 1)d^2 + Z^2pq}$$

En donde:

$$n = ? \quad N=1024 \quad p=0,5 \quad q=0,5 \quad d=0,05 \quad Z=1,96$$

Reemplazo de datos:

$$n = \frac{(1024)(1,96)^2(0,5)(0,5)}{(1024 - 1)(0,05)^2 + (1,96)^2(0,5)(0,5)}$$

$$n = \frac{(1024)(3,8416)(0,25)}{(1023)(0,0025) + (3,8416)(0,25)}$$

$$n = \frac{983,4496}{2,5576 + 0,9604}$$

$$n = \frac{983,4496}{3,518}$$

$$n = 279,54 = 280$$

3.6. VARIABLES DE ESTUDIO

- Características Sociodemográficas
- Acceso a los alimentos
- Disponibilidad de alimentos
- Consumo de alimentos

3.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	INDICADOR	ESCALA
CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	Edad	18 – 20 años 21 – 25 años >25 años
	Género	Masculino Femenino
	Estado civil	Soltero/a Casado/a Otro.
	Etnia	Blanca Mestiza Mulata Afro ecuatoriana Indígena Otro _____
	Lugar de Procedencia	Imbabura Carchi Pichincha Colombia Otro
	Lugar de Residencia	Ibarra Antonio Ante (Atuntaqui) Cotacachi Otavalo Otro
ACCESO A LOS ALIMENTOS	Alimentos de mayor consumo	Leche Huevos Queso Yogurt Carnes rojas Carnes blancas Arroz Pescado Papas Granos Frutas Cereales Harinas Jugos de fruta Agua Hortalizas Snacks

		Dulces Gaseosa Bebidas embotelladas
	Tiempo para compra	15 Minutos 30 Minutos 45 Minutos 1 Hora Más de una hora Otro.....
	Disponibilidad económica	0.50 a 1 dólar 1.10 a 2 dólares 2.10 a 3 dólares 3.10 a 4 dólares 4.10 a 5 dólares >5 dólares
DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS	Lugares para alimentarse con respecto a la UTN	Dentro Cerca Lejos
CONSUMO DE ALIMENTOS	Preferencias alimentarias	Fritos Cocidos Asados Al jugo Guisados
	Tiempos de comida	3 al día 5 al día 1 al día
	Lugar de consumo del desayuno y almuerzo	Casa Universidad No consume
	Alimentos que ofertan los bares	Snacks Dulces Frutas Gaseosas Nestee Helados Galletas de dulce Galletas de sal Gelatinas Yogures Agua Chocolates Papas fritas Cosas finas Jugos del valle

		Pony malta Sanduche Comida Rápida Desayunos Almuerzos Completos Otros
	Frecuencia de consumo -Lácteos y derivados -Huevos carnes y viseras -Embutidos -Pescados y mariscos -Verduras y hortalizas -Leguminosas -Frutas -Tubérculos y raíces -Cereales y derivados -Aceites y grasas -Dulces y pasteles -Bebidas	6 – 7 días/semana Muy frecuente 4 – 5 días/semana Frecuente 1 – 3 días/semana Poco Frecuente Nunca

3.8 MÉTODO, PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

MÉTODO

Para la investigación se utilizó una encuesta de “Factores que influyen en la seguridad alimentaria”, la cual consta de varias secciones divididas de la siguiente manera:

- **Características sociodemográficas**

Edad, Género, Estado civil, Etnia, Lugar de Procedencia, Lugar de Residencia:

- **Acceso, Disponibilidad, Consumo de alimentos**

Estas tres secciones constan de 11 preguntas con varias opciones de respuestas; la sección de consumo a más de la preguntas, tiene una encuesta de frecuencia de consumo de alimentos, la cual se codifica de la siguiente manera:

6 a 7 veces por semana = Muy frecuente

4 a 5 veces por semana = Frecuente

1 a 3 veces por semana = Poco frecuente

0 veces por semana = Nunca

PROCEDIMIENTO

Para lograr los objetivos específicos se realizó el siguiente procedimiento:

- Se realizó una encuesta el mismo que constó de: características sociodemográficas, acceso, disponibilidad y consumo de alimentos; también se realizó la frecuencia de consumo de alimentos.
- Una vez obtenida la información a través de la aplicación de la encuesta se procedió a elaborar la base de datos para el análisis de resultados mediante tablas.
- De los resultados obtenidos se procedió a diseñar la guía alimentaria

PROCEDIMIENTO Y ANÁLISIS

Para el procesamiento de la información se utilizaron los siguientes programas informáticos:

Microsoft Excel: Inicialmente en este programa se procedió a elaborar una base de datos con la información obtenida de las 280 encuestas, también se procedió a realizar varias tablas de análisis univariado.

Epilinfo: Este programa básicamente se lo utilizo para la realizar las tablas de análisis univariado, y bivariado, para su posterior análisis.

Microsoft Word: En este programa se realizó tanto la redacción de la presente investigación, como el análisis de las tablas de resultados.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

TABLA 1. DISTRIBUCIÓN DE ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

CARRERA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Enfermería	122	43,6
Gastronomía	47	16,8
Nutrición	54	19,3
Terapia Física	57	20,4
Total	280	100,0

FUENTE: Encuestas Aplicadas

Se observa que la carrera de enfermería con un 43,6% cuenta con el mayor número de estudiantes, seguido de Terapia Física (20,4%), Nutrición y Salud Comunitaria (19,3%), y con el menor porcentaje 16,8 % la carrera de Gastronomía.

TABLA 2. DISTRIBUCIÓN POR SEMESTRES DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA PERÍODO SEPTIEMBRE 2013 - FEBRERO 2014

SEMESTRE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Primero	32	11,4
Segundo	45	16,1
Tercero	19	6,8
Cuarto	58	20,7
Quinto	42	15,0
Sexto	33	11,8
Séptimo	26	9,3
Octavo	25	8,9
Total	280	100,0

FUENTE: Encuestas Aplicadas

De acuerdo a los resultados obtenidos, el segundo y cuarto semestres participa con mayor porcentaje de estudiantes (16.1% y 20,7% respectivamente), el tercero y octavo semestres participan con los menores porcentajes. Es necesario aclarar que en el estudio no participaron estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de enfermería ya que tienen un periodo de matrícula diferente al resto de estudiantes.

TABLA 3. EDAD DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
18-20	91	32,5
21-25	176	62,9
> 25	13	4,6
Total	280	100,0

FUENTE: Encuestas Aplicadas

Las edades comprendidas de los estudiantes se encuentra en el rango de 18 años a 25 años y más; se observa que el 62,9% están en edades de 21 a 25 años, seguidos de 18 a 20 años con el 32,5%; es decir la mayor parte de estudiantes pertenecen a una población joven y un número menor son una población adulta.

TABLA 4. GÉNERO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

GÉNERO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Masculino	59	21,1
Femenino	221	78,9
Total	280	100,0

FUENTE: Encuestas Aplicadas

Los resultados demuestran que más de las tres cuartas partes de la población estudiantil de la facultad ciencias de la salud corresponden a estudiantes de género femenino (78,9%), el resto del porcentaje corresponde al género masculino (21,1%), con estos resultados podemos determinar que el género masculino tiene menor inclinación por las carreras que oferta esta facultad.

TABLA 5. ESTADO CIVIL DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

ESTADO CIVIL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Soltero/a	243	86,8
Casado/a	20	7,1
Otro	17	6,1
Total	280	100,0

FUENTE: Encuestas Aplicadas

La mayoría de estudiantes que participan en la investigación son de estado civil soltero/a 86,8%, en un (7,1%) son de estado civil casado/a.

TABLA 6. ETNIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

ETNIA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Blanca	10	3,6
Mestiza	249	88,9
Mulata	2	0,7
Afro-ecuatoriana	9	3,2
Indígena	10	3,6
Total	280	100,0

FUENTE: Encuestas Aplicadas

La población estudiantil de la Facultad Ciencias de la Salud con relación a la etnia es diversa, es así que mayoritariamente en la facultad se encuentran presentes estudiantes con etnia mestiza (88,9%), seguido por las etnias blanca e indígena con un 3,6% respectivamente y en un menor porcentaje se encuentran la etnia afro ecuatoriana y mulata.

TABLA 7. LUGAR DE PROCEDENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

LUGAR PROCEDENCIA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Imbabura	185	66,1
Carchi	41	14,6
Pichincha	39	13,9
Colombia	15	5,4
Total	280	100,0

FUENTE: Encuestas Aplicadas

Según los datos que se pudo obtener de los 280 estudiantes tomados como muestra, el 66,1% proceden de la provincia de Imbabura, el 28,9% provienen de Pichincha y Carchi, cabe mencionar también que un menor porcentaje de estudiantes de la facultad proceden de Colombia, con estos resultados se ve la preferencia que tienen los estudiantes por la Universidad Técnica del Norte porque es una institución de educación superior acreditada, es gratuita y por la cercanía a sus lugares de procedencia.

TABLA 8. LUGAR DE RESIDENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

LUGAR RESIDENCIA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Ibarra	200	71,4
Antonio ante	21	7,5
Cotacachi	12	4,3
Otavalo	33	11,8
Otro	14	5,0
Total	280	100,0

FUENTE: Encuestas Aplicadas

Al observar la tabla, el 71,4% de estudiantes tienen su residencia en el cantón Ibarra, el 11,8% residen en el cantón Otavalo, y en menores porcentajes residen en lugares como Cotacachi, Antonio Ante, Mira, Cayambe y Tabacundo.

TABLA 9. ALIMENTOS QUE CONSUMEN CON MAYOR FRECUENCIA LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

ALIMENTOS	# ESTUDIANTES	PORCENTAJE
Arroz	231	82,5
Papas	224	80,0
Frutas	208	74,3
Carnes blancas	181	64,6
Jugos de frutas	176	62,9
Huevo	163	58,2
Leche	161	57,5
Carnes rojas	150	53,6
Queso	142	50,7
Granos	139	49,6
Verduras y hortalizas	137	48,9
Bebidas embotelladas	131	46,7
Yogurt	124	44,3
Dulces	89	31,8
Snacks	88	31,4
Cereales	86	30,7
Harinas	59	21,0
Pescado	51	18,2

FUENTE: Encuestas Aplicadas

Los resultados obtenidos en la encuesta de frecuencia de consumo de alimentos demuestran que un alto porcentaje de estudiantes consumen alimentos ricos en carbohidratos como: arroz (82,5%), papas (80,0%), seguido por consumo de frutas (74,3%), carnes blancas (64,6%) y jugos de frutas (62,9%), el resto de alimentos descritos se consumen en menores porcentajes, como las harinas y pescado (21,0%, 18,2% respectivamente).

TABLA 10. TIEMPO QUE DISPONEN PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

TIEMPO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
15 minutos	45	16,1
30 minutos	70	25,0
45 minutos	31	11,1
1 hora	85	30,4
>1 hora	49	17,5
Total	280	100,0

FUENTE: Encuestas Aplicadas

El 30 % de estudiantes refieren que disponen de 1 hora para la compra de alimentos, el 25% de 30 minutos, el 18% más de 1 hora, el 11% 45 minutos tiempos considerados como suficientes para poder elegir una alimentación saludable y correcta por el horario de clases muy intenso el resto de estudiantes disponen de 15 minutos, tiempo no suficiente y adecuado para lograr una alimentación saludable y correcta

TABLA 11. DINERO QUE DISPONEN PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

DINERO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
0,50 – 1 dólar	19	6,8
1,10 - 2 dólares	66	23,6
2,10 - 3 dólares	83	29,6
3,10 - 4 dólares	39	13,9
4,10 - 5 dólares	33	11,8
>5 dólares	39	13,9
Sin información	1	0,4
Total	280	100,0

FUENTE: Encuestas Aplicadas

Conforme a los datos que muestra la tabla un 55,3% de estudiantes disponen de 2,10 a 5 dólares y el 13,9% disponen más de 5 dólares destinados a la compra de alimentos, situación que se considera como adecuada, porque existen bares y restaurantes, dentro y cercanos a la Universidad que ofertan alimentación a costos que se pueden cubrir con estas cantidades de dinero, y un 30,4% disponen de 0,50 a 2 dólares, cantidad de dinero no adecuada para la compra de alimentos saludables y nutritivos, lo que conlleva a una inseguridad alimentaria.

TABLA 12. UBICACIÓN DE LOS LUGARES PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS, CON REFERENCIA A LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

LUGARES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Dentro	56	20,0
Cerca	178	63,6
Lejos	45	16,1
Sin información	1	0,4
Total	280	100,0

FUENTE: Encuestas Aplicadas

El 83,57% de estudiantes manifiestan que sus alimentos los encuentran dentro y cerca de la universidad, situación que es positiva por el tiempo que disponen para la elección de sus alimentos, no así el 16, 07% consideran que los lugares para la compra de alimentos se encuentran lejos de la universidad.

TABLA 13. PREFERENCIA DE PREPARACIONES DE ALIMENTOS POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

PREPARACIONES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Fritos	97	34,6
Cocidos	129	46,1
Asados	127	45,4
Al jugo	149	53,2
Guisados	62	22,1
Otro	8	2,9

FUENTE: Encuestas Aplicadas

De acuerdo a los resultados obtenidos, podemos determinar que el 53,21% de estudiantes prefieren preparaciones al jugo, el 46,07% y 45,36%, cocidos y asados respectivamente, y en cantidades inferiores prefieren consumir alimentos fritos y guisados, y un 2,9% prefieren otro tipo de preparaciones tales como; sopas, al grill y al vapor, por lo que se puede concluir que existe una variedad de preferencias de preparaciones de alimentos.

TABLA 14. TIEMPOS DE COMIDA AL DÍA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD, QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

# DE TIEMPOS DE COMIDA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	11	3,9
2	50	17,9
3	123	43,9
4	61	21,8
5	35	12,5
Total	280	100,0

FUENTE: Encuestas Aplicadas

El 78,2% de estudiantes disponen de 3 a 5 comidas al día, situación positiva para la nutrición, mientras que el 21,8% tienen de 1 a 2 tiempos de comida, lo que puede influir negativamente en su nutrición.

TABLA 15. ALIMENTOS QUE OFERTAN LOS BARES A LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

ALIMENTOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Papas fritas	266	95,0
Snacks	265	94,6
Gaseosas	265	94,6
Yogurt	264	94,3
Galletas de dulce	258	92,1
Chocolates	255	91,1
Dulces	254	90,7
Mote	254	90,7
Galletas de sal	250	89,3
Almuerzo	248	88,6
Sanduche	244	87,1
Cosas finas	242	86,4
Comida rápidas(pizza, salchipapas,hamburguesas)	241	86,1
Jugo valle	239	85,4
Nestee	224	80,0
Desayuno	221	78,9
Helados	213	76,1
Gelatina	205	73,2
Frutas	204	72,9
Pony malta	200	71,4

FUENTE: Encuestas Aplicadas

Un alto porcentaje de estudiantes manifiestan que los bares ofertan una gran variedad de alimentos en los que se incluyen desayunos y almuerzos como comidas principales.

TABLA 16. ALIMENTOS QUE CONSUMEN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA CON REFERENCIA A LOS OFERTADOS EN LOS BARES

ALIMENTOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Yogurt	174	62,1
Mote	144	51,4
Almuerzo	137	48,9
Papas fritas	133	47,5
Snacks	132	47,1
Sanduche	129	46,1
Frutas	126	45,0
Cosas fin	119	42,5
Galletas dulce	106	37,9
Gaseosas	102	36,4
Chocolates	90	32,1
Galletas sal	89	31,8
Helados	89	31,8
Comida rápida (pizza, salchipapas,hamburguesas)	87	31,1
Dulces	82	29,3
Nestee	66	23,6
Jugo del valle	59	21,1
Gelatina	52	18,6
Desayuno	45	16,1
Pony malta	39	13,9

FUENTE: Encuestas Aplicadas

Entre los alimentos ofertados por los bares y más consumidos por los estudiantes se encuentran: yogurt, mote, frutas, papas fritas, snack y almuerzos, el resto de alimentos que se identifican en la tabla se consumen en menores porcentajes.

TABLA 17. CONSIDERACIÓN SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA.

HABITOS ALIMENTARIOS ADECUADOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	128	45,7
NO	152	54,3
Total	280	100,0

FUENTE: Encuestas Aplicadas

De acuerdo a los resultados obtenidos un 54% de estudiantes consideran que sus hábitos de alimentación no son los adecuados para mantener un estado nutricional correcto y aducen por varias razones: falta de tiempo para alimentarse correctamente durante los recesos; consumo excesivo de alimentos ricos en calorías y carbohidratos, y horarios de alimentación no establecidos. El porcentaje restante manifestó lo contrario, dicen que no consumen alimentos en la calle, no consumen comida chatarra, aunque estas razones no son suficientes para justificar su respuesta.

TABLA 18. COMIDAS PRINCIPALES QUE TIENEN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

Tiempo de comida	Casa		Universidad		No Consume		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Desayuno	102	36,4	45	16,1	133	47,5	280	100,0
Almuerzo	117	41,8	137	48,9	26	9,3	280	100,0

FUENTE: Encuestas Aplicadas

El (52,5%) de los estudiantes desayunan de los cuales el mayor porcentaje lo realizan en la casa, mientras que el (47,5%) no realizan este tiempo de comida, ya que salen muy temprano de sus lugares de residencia; el (90,7%) almuerzan en la universidad, porque disponen de tiempo adecuado a su horario para realizar este tiempo de comida.

TABLA 19. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS SEMANAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD QUE PARTICIPAN EN EL ESTUDIO FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

ALIMENTOS GRUPOS	6 – 7 Muy frecuente		4 – 5 Frecuente		1 - 3 Poco frecuente		TOTAL CONSUMO		NO CONSUME		GRAN TOTAL	
	N	%	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%
Leche y Derivados	30	10,7	88	53,9	151	31,4	269	96,1	11	3,9	280	100,0
Huevos, Carne y Viseras	49	17,5	63	22,5	150	53,6	262	93,6	18	6,4	280	100,0
Embutidos	13	4,6	32	11,4	135	48,2	180	64,3	100	35,7	280	100,0
Pescados y Mariscos	0	0,0	1	0,4	82	29,3	83	29,6	197	70,4	280	100,0
Verduras y Hortalizas	9	3,2	24	8,6	66	23,6	99	35,4	181	64,6	280	100,0
Leguminosas	2	0,7	15	5,4	92	32,9	109	38,9	171	61,1	280	100,0
Frutas	48	17,1	94	33,6	130	46,4	272	97,1	8	2,9	280	100,0
Tubérculos y Raíces	228	81,4	25	8,9	16	5,7	269	96,1	11	3,9	280	100,0
Cereales Y derivados	171	61,1	56	20,0	46	16,4	273	97,5	7	2,5	280	100,0
Aceites y Grasas	73	27,5	60	21,4	77	26,1	210	75,0	70	25,0	280	100,0
Dulces	13	4,6	35	12,5	104	37,1	152	54,3	128	45,7	280	100,0
Bebidas	54	19,3	61	21,8	107	38,2	222	79,3	58	20,7	280	100,0

FUENTE: Encuestas Aplicadas

En el consumo muy frecuente de alimentos de los estudiantes se encuentran los de tubérculos y raíces (81,4%), cereales y derivados (61,1%), aceites y grasas (27,5%), en los alimentos de consumo frecuente está la leche y derivados (53,9%), y frutas (33,6%), en el consumo poco frecuente están, huevos, carne y viseras (53,6%), embutidos (48,2%), frutas (46,4%), bebidas (38,2%). y los alimentos que no se consumen son, pescados y mariscos (70,4%), verduras y hortalizas (64,6%), leguminosas (61,1%), y dulces (45,7%).

TABLA 20. TIEMPO QUE DISPONEN PARA COMPRAR LOS ALIMENTOS DE ACUERDO AL GÉNERO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

TIEMPO PARA LA COMPRA												
GENERO	15 minutos		30 minutos		45 minutos		1 hora		> 1 hora		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Femenino	34	12,1	54	19,3	23	8,2	71	25,4	39	13,9	221	78,9
Masculino	11	3,9	16	5,7	8	2,9	14	5,0	10	3,6	59	21,1
TOTAL	45	16,1	70	25,0	31	11,1	85	30,4	49	17,5	280	100,0

P= 0,7441 **FUENTE:** Encuestas Aplicadas

De acuerdo al resultado no se observa diferencias estadísticamente significativas, lo cual indica que las estudiantes (25,36%) manifestaron que tienen una hora para comprar alimentos, seguido del (19,29%) con un tiempo de 30 minutos; el (5,71%) de estudiantes de género masculino tienen un tiempo de 30 minutos, seguido de un (5%) con una hora para la compra de alimentos, considerados tiempos adecuados para la compra de alimentos.

TABLA 21. CANTIDAD DE DINERO DE ACUERDO A GÉNERO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD PARA ALIMENTARSE

CANTIDAD DE DINERO QUE DISPONEN PARA ALIMENTARSE														
GÉNERO	0,50 a 1 dólar		1,10 a 2 dólares		2,10 a 3 dólares		3,10 a 4 dólares		4,10 a 5 dólares		> 5 dólares		total	
	n	%	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%
Masculino	4	1,4	10	3,6	17	6,1	11	3,9	13	4,6	4	1,4	59	21,1
Femenino	15	5,4	57	20,4	66	23,6	28	10,0	20	7,1	35	12,5	221	78,9
Total	19	6,8	67	23,9	83	29,6	39	13,9	33	11,8	39	13,9	280	100,0

P = 0,0330

FUENTE: Encuestas Aplicadas

En los resultados de la tabla se evidencia que hay diferencias significativas entre el género y la cantidad de dinero que disponen para alimentarse, ya que los estudiantes de género femenino disponen de 2,10 a 3 dólares (23,6%) para alimentarse, y de 1,10 a 2 dólares el (20,4%); con respecto al género masculino tenemos de 2,10 a 3 dólares (6,1%), y de 4,10 a 5 dólares el (4,6%), cantidades suficientes para una alimentación adecuada de los estudiantes de la FCCSS.

TABLA 22. LUGARES DISPONIBLES PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS DE ACUERDO AL GÉNERO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

LUGARES DISPONIBLES PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS										
GÉNERO	DENTRO		CERCA		LEJOS		S/N		TOTAL	
P= 0,1434	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%
Masculino	14	5,0	33	11,8	11	3,9	1	0,4	59	21,1
Femenino	42	15,0	146	52,1	33	11,8	0	0,0	221	78,9
TOTAL	56	20,0	179	63,9	44	15,7	1	0,4	280	100,0
P= 0,1434		FUENTE: Encuestas Aplicadas								

Los resultados evidencian que no hay diferencias significativas, que aproximadamente el 64% de los estudiantes prefieren comprar sus alimentos cerca de la universidad, de los cuales el 52,1% son de género femenino; el 15,7% prefieren comprar sus alimentos lejos de la universidad, y de este el 11,8% son mujeres.

TABLA 23. CONSIDERACION DE HÁBITOS ALIMENTARIOS ADECUADOS PARA MANTENER UN BUEN ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN GÉNERO DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

HÁBITOS ALIMENTARIOS						
GÉNERO	SI		NO		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
Masculino	27	9,6	32	11,4	59	21,1
Femenino	101	36,1	120	42,9	221	78,9
Total	128	45,7	152	54,3	280	100,0

P=0,4957 FUENTE: Encuestas Aplicadas

Los resultados demuestran que no hay diferencias significativas entre el género y los hábitos alimentarios, el 54,3% de los estudiantes dicen que no tienen buenos hábitos alimentarios, siendo el género femenino el que mayor porcentaje presenta, el resto de estudiantes manifiestan que si tienen buenos hábitos alimentarios.

TABLA 24. TIEMPO QUE DISPONEN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD PARA COMPRAR LOS ALIMENTOS SEGÚN ETNIA

TIEMPO PARA LA COMPRA												
ETNIA	15 minutos		30 minutos		45 minutos		1 hora		> 1 hora		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Blanca	3	1,1	3	1,1	1	0,4	1	0,4	2	0,7	10	3,6
Mestiza	39	13,9	59	21,1	28	10,0	79	28,2	44	15,7	249	88,9
Mulata	0	0,0	1	0,4	0	0,0	1	0,4	0	0,0	2	0,7
Afro-ecuadoriana	2	0,7	2	0,7	2	0,7	2	0,7	1	0,4	9	3,2
Indígena	1	0,4	5	1,8	0	0,0	2	0,7	2	0,7	10	3,6
TOTAL	45	16,1	70	25,0	31	11,1	85	30,4	49	17,5	280	100,0

P=0,8330 FUENTE: Encuestas Aplicadas

En la tabla podemos observar que no existen diferencias estadísticamente significativas entre la etnia y el tiempo destinado a la compra de alimentos ya que la mayoría de estudiantes son de etnia mestiza y tienen el mismo horario. En general tenemos que el 30,4% de los estudiantes tienen una hora para comprar sus alimentos

TABLA 25. CANTIDAD DE DINERO QUE DISPONEN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD PARA ALIMENTARSE SEGÚN ETNIA

ETNIA	CANTIDAD DE DINERO QUE DISPONE PARA ALIMENTARSE													
	0,50 a 1,10 dólares		1,10 a 2 dólares		2,10 a 3 dólares		3,10 a 4 dólares		4,10 a 5 dólares		> 5 dólares		Total	
	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Blanca	1	0,4	0	0,0	6	2,1	1	0,4	1	0,4	1	0,4	10	3,6
Mestiza	16	5,7	61	21,8	73	26,1	36	12,9	30	10,7	33	11,8	249	88,9
Mulata	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	0,4	1	0,4	2	0,7
Afro-ecuatoriana	0	0,0	2	0,7	3	1,1	1	0,4	1	0,4	2	0,7	9	3,2
Indígena	2	0,7	4	1,4	1	0,4	1	0,4	0	0,0	2	0,7	10	3,6
Total	19	6,8	67	23,9	83	29,6	39	13,9	33	11,8	39	13,9	280	100,0

P= 0,4805 FUENTE: Encuestas Aplicadas

Los resultados demuestran que no hay diferencias significativas, el 29,6% de los estudiantes tienen destinados entre 2,10 a 3 dólares para la compra de alimentos, siendo la etnia mestiza la que mayor porcentaje presenta.

TABLA 26. LUGARES DISPONIBLES PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD DE ACUERDO A LA ETNIA

ETNIA	LUGARES DISPONIBLES PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS									
	DENTRO		CERCA		LEJOS		S/N		TOTAL	
	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%
Blanca	3	1,1	5	1,8	2	0,7	0	0,0	10	3,6
Mestiza	49	17,5	161	57,5	38	13,6	1	0,4	249	88,9
Mulata	0	0,0	2	0,7	0	0,0	0	0,0	2	0,7
Afro-ecuatoriana	2	0,7	6	2,1	1	0,4	0	0,0	9	3,2
Indígena	2	0,7	5	1,8	3	1,1	0	0,0	10	3,6
Total	56	20,0	179	63,9	44	15,7	1	0,4	280	100,0

P=0,9836 FUENTE: Encuestas Aplicadas

Los resultados nos indican que no hay diferencias significativas porque en todas las etnias de los estudiantes tienen como preferencia comprar los alimentos cerca de la universidad (63,9%); seguido de los que prefieren comprar dentro de la universidad (20,0%).

TABLA 27. CONSIDERACION DE HÁBITOS ALIMENTARIOS ADECUADOS PARA MANTENER UN BUEN ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN ETNIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE SALUD

ETNIA	HÁBITOS ALIMENTARIOS					
	SI		NO		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
Blanca	5	1,8	5	1,8	10	3,6
Mestiza	113	40,4	136	48,6	249	88,9
Mulata	2	0,7	0	0,0	2	0,7
Afro-ecuatoriana	3	1,1	6	2,1	9	3,2
	5	1,8	5	1,8	10	3,6
Indígena						
Total	128	45,7	152	54,3	280	100,0

P= 0,5429 FUENTE: Encuestas Aplicadas

Según los resultados tenemos que no existen diferencias significativas, el 54,3% no tienen buenos hábitos alimentarios y el 45,7% si tienen buenos hábitos, por lo que la etnia no influye en estos valores.

TABLA 28. TIEMPO QUE DISPONEN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD PARA COMPRAR LOS ALIMENTOS DE ACUERDO AL LUGAR DE RESIDENCIA

LUGAR DE RESIDENCIA	TIEMPO PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS											
	15 minutos		30 minutos		45 minutos		1 hora		> 1 hora		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Ibarra	31	11,1	50	17,9	25	8,9	62	22,1	32	11,4	200	71,4
Antonio ante	3	1,1	3	1,1	3	1,1	9	3,2	3	1,1	21	7,5
Cotacachi	5	1,8	3	1,1	0	0,0	2	0,7	2	0,7	12	4,3
Otavalo	4	1,4	10	3,6	2	0,7	9	3,2	8	2,9	33	11,8
Otro	2	0,7	4	1,4	1	0,4	3	1,1	4	1,4	14	5,0
TOTAL	45	16,1	70	25,0	31	11,1	85	30,4	49	17,5	280	100,0

P= 0,5906 FUENTE: Encuestas Aplicadas

De acuerdo a la tabla nos indica que no hay diferencias significativas, el 30,4% de los estudiantes tienen una hora para comprar los alimentos, seguido del 25% de 30 minutos para comprar, dando como resultado que el lugar de residencia no influye en el tiempo para la compra de alimentos.

TABLA 29. CANTIDAD DE DINERO QUE DISPONEN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD PARA ALIMENTARSE DE ACUERDO AL LUGAR DE RESIDENCIA

LUGAR RESIDENCIA	DINERO PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS												TOTAL	
	0,50 a 1,10 dólares		1,10 a 2 dólares		2,10 a 3 dólares		3,10 a 4 dólares		4,10 a 5 dólares		> 5 dólares			
	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
Ibarra	13	4,6	45	16,1	62	22,1	27	9,6	21	7,5	32	11,4	200	71,4
Antonio ante	1	0,4	7	2,5	9	3,2	1	0,4	0	0,0	3	1,1	21	7,5
Cotacachi	2	0,7	4	1,4	3	1,1	1	0,4	1	0,4	1	0,4	12	4,3
Otavalo	1	0,4	8	2,9	7	2,5	8	2,9	7	2,5	2	0,7	33	11,8
Otro	2	0,7	3	1,1	2	0,7	2	0,7	4	1,4	1	0,4	14	5,0
Total	19	6,8	67	23,9	83	29,6	39	13,9	33	11,8	39	13,9	280	100,0

P=0,2372

FUENTE: Encuestas Aplicadas

Conforme los resultados tenemos que no hay diferencias estadísticamente significativas, la mayoría de estudiantes residen en la ciudad de Ibarra y son los que disponen de 2,10 a 3 dólares (22,1%); situación que se puede dar porque los estudiantes gastan menor cantidad de dinero en pasajes, seguido de 1,10 a 2 dólares (16,1%) disponibles para la compra de alimentos; en Antonio Ante tienen de 2,10 a 3 dólares (3,2%); en Otavalo en cambio hay un porcentaje similar en las cantidades de 1,10 a 2 dólares y de 3,10 a 4 dólares (2,9%).

TABLA 30. LUGARES DISPONIBLES PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS DE ACUERDO A LA RESIDENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

LUGAR DE RESIDENCIA	LUGARES DISPONIBLES PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS									
	DENTRO		CERCA		LEJOS		S/I		TOTAL	
	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%
Ibarra	43	15,4	127	45,4	29	10,4	1	0,4	200	71,4
Antonio Ante	4	1,4	11	3,9	6	2,1	0	0,0	21	7,5
Cotacachi	3	1,1	7	2,5	2	0,7	0	0,0	12	4,3
Otavalo	4	1,4	23	8,2	6	2,1	0	0,0	33	11,8
Otro	2	0,7	11	3,9	1	0,4	0	0,0	14	5,0
Total	56	20,0	179	63,9	44	15,7	1	0,4	280	100,0

P= 0,8964 FUENTE: Encuestas Aplicadas

De acuerdo a la tabla observamos que no existe diferencias significativas, los estudiantes de los diferentes lugares de residencia prefieren comprar sus alimentos cerca de la universidad (63,9%), seguido de los que prefieren comprar dentro (20%), lo cual la residencia de los estudiantes no influye en los lugares disponibles para la compra de alimentos.

TABLA 31. CONSIDERACION DE HÁBITOS ALIMENTARIOS ADECUADOS PARA MANTENER UN BUEN ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD SEGÚN LUGAR DE RESIDENCIA

LUGAR DE RESIDENCIA	HÁBITOS ALIMENTARIOS ADECUADOS					
	SI		NO		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
Ibarra	93	33,2	107	38,2	200	71,4
Antonio ante	8	2,9	13	4,6	21	7,5
Cotacachi	5	1,8	7	2,5	12	4,3
Otavalo	18	6,4	15	5,4	33	11,8
Otro	4	1,4	10	3,6	14	5,0
Total	128	45,7	152	54,3	280	100,0

P= 0,5065 FUENTE: Encuestas Aplicadas

Los resultados demuestran que no existen diferencias significativas, el (54,3%) de estudiantes manifiestan no tener buenos hábitos alimentarios, de los cuales la mayoría tienen su residencia en Ibarra (38,2%).

TABLA 32. TIEMPO QUE DISPONEN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD PARA COMPRAR LOS ALIMENTOS DE ACUERDO A SU LUGAR DE PROCEDENCIA

TIEMPO PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS												
LUGAR DE PROCEDENCIA	15 minutos		30 minutos		45 minutos		1 hora		> 1 hora		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Imbabura	31	11,1	47	16,8	19	6,8	62	22,1	26	9,3	185	66,1
Carchi	4	1,4	8	2,9	5	1,8	10	3,6	14	5,0	41	14,6
Pichincha	5	1,8	8	2,9	7	2,5	12	4,3	7	2,5	39	13,9
Colombia	5	1,8	7	2,5	0	0,0	1	0,4	2	0,7	15	5,4
TOTAL	45	16,1	70	25,0	31	11,1	85	30,4	49	17,5	280	100,0

P=0,0278 FUENTE: Encuestas Aplicadas

Si existe diferencias significativas, los estudiantes disponen de una hora para comprar los alimentos el 30,4%, seguido de 30 minutos (25%), dándonos como resultado que el lugar de procedencia no influye en el tiempo si no el horario de los estudiantes.

TABLA 33. DINERO QUE DISPONEN PARA COMPRAR LOS ALIMENTOS DE ACUERDO AL LUGAR DE PROCEDENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

LUGAR DE PROCEDENCIA	DINERO PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS												TOTAL	
	0,50 a 1 dólares		1,10 a 2 dólares		2,10 a 3 dólares		3,10 a 4 dólares		4,10 a 5 dólares		> 5 dólares			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Imbabura	17	6,1	46	16,4	57	20,4	25	8,9	18	6,4	22	7,9	185	66,1
Carchi	0	0,0	8	2,9	13	4,6	5	1,8	7	2,5	8	2,9	41	14,6
Pichincha	2	0,7	6	2,1	9	3,2	7	2,5	7	2,5	8	2,9	39	13,9
Colombia	0	0,0	7	2,5	4	1,4	2	0,7	1	0,4	1	0,4	15	5,4
Total	19	6,8	67	23,9	83	29,6	39	13,9	33	11,8	39	13,9	280	100,0

P=0,2540 FUENTE: Encuestas Aplicadas

Conforme los resultados tenemos que estadísticamente no hay diferencias significativas, la mayoría de los estudiantes son procedentes de la provincia de Imbabura de los cuales el (20,4%) tienen de 2,10 a 3 dólares seguido de 1,10 a 2 dólares (16,4%); en el Carchi tenemos de 1,10 a 2 dólares y > de 5 dólares (2,9 %); en Pichincha de 2,10 a 3 dólares (3,2%) y los de Colombia de 1,10 a 2 dólares (2,5%).

TABLA 34. LUGARES DISPONIBLES PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS DE ACUERDO AL LUGAR DE PROCEDENCIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

LUGAR DE PROCEDENCIA	LUGARES PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS									
	DENTRO		CERCA		LEJOS		S/N		TOTAL	
	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%
Imbabura	44	15,7	111	39,6	29	10,4	1	0,4	185	66,1
Carchi	8	2,9	28	10,0	5	1,8	0	0,0	41	14,6
Pichincha	3	1,1	26	9,3	10	3,6	0	0,0	39	13,9
Colombia	1	0,4	13	4,6	1	0,4	0	0,0	15	5,4
Total	56	20,0	178	63,6	44	15,7	1	0,4	280	100,0

P=0,4405 FUENTE: Encuestas Aplicadas

En la tabla observamos que no existe diferencias significativas, un gran porcentaje de los estudiantes (63,6%), prefieren comprar los alimentos cerca de la universidad, no así el (20%) que manifiesta que lo realizan dentro de la universidad esto independientemente del lugar de procedencia.

TABLA 35. CONSIDERACION DE HÁBITOS ALIMENTARIOS ADECUADOS PARA MANTENER UN BUEN ESTADO NUTRICIONAL SEGÚN LUGAR DE PROCEDENCIA DE LOS ESTUDIANTES

LUGAR DE PROCEDENCIA	HÁBITOS ALIMENTARIOS					
	SI		NO		TOTAL	
	N	%	n	%	n	%
Imbabura	85	30,4	100	35,7	185	66,1
Carchi	20	7,1	21	7,5	41	14,6
Pichincha	15	5,4	24	8,6	39	13,9
Colombia	8	2,9	7	2,5	15	5,4
Total	128	45,7	152	54,3	280	100,0

P=0,7204

FUENTE: Encuestas Aplicadas

De acuerdo a los resultados demuestran que no hay diferencias estadísticamente significativas, 54,3% de estudiantes manifiestan que no tienen buenos hábitos alimentarios para mantener un buen estado nutricional.

DISCUSIÓN

De acuerdo a los resultados de la presente investigación que se realizó en una muestra significativa de estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud, y de acuerdo a las variables presentadas se pudo establecer que en cuanto a características sociodemográficas importante destacar que el 62,9% se encuentran en un grupo de edad de entre 21 a 25 años de edad, es decir que son una población joven, el porcentaje restante pertenece a una población mayor a 25 años y menor 21 años de edad; se encontró también que el género femenino prevalece con el 78,9%, y que solo el 21,1 % de estudiantes son de género masculino; entre otras características que son importantes mencionar están: etnia en la cual prevalece la mestiza con el 88,9%, seguida de la indígena y blanca (estudiantes colombianos) con el 3,6% cada una. De acuerdo al lugar de procedencia se encontró que la mayoría son de Imbabura (66,1%), seguido por Pichincha 13,9%), Carchi (14,6%), y en menor porcentaje de Colombia (5,4%).

El acceso a los alimentos que tienen los estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud varía de acuerdo a tiempo, dinero disponible para la compra de alimentos, el 83,9% disponen de tiempos considerados como suficientes para elegir una alimentación saludable y correcta, en un estudio similar realizado en estudiantes de enfermería de la UTN, se encontró que el 80% manifestaron que el tiempo asignado para la hora de receso es insuficiente para alimentarse, la cantidad de dinero para la compra de alimentos es suficiente y adecuada en un 69,2% ya que ellos disponen de 2,10 a 5 y más de 5 dólares, cantidades de dinero que cubren costos de alimentos saludables que ofrecen los bares y restaurantes que encuentran dentro y cercanos a la universidad, con el porcentaje restante sucede lo contrario.

El 20% de estudiantes disponen de sus alimentos en los bares dentro de la universidad, situación que es positiva por el tiempo que disponen para la elección de los mismos; mientras tanto que en un estudio sobre hábitos

alimentarios y bebidas de los estudiantes universitarios de la ciudad de Bogotá-Colombia, el 36,75% los estudiantes manifiestan consumir sus alimentos dentro de la universidad por cuestiones de tiempo. Es importante indicar que los bares que se encuentran dentro, cerca y lejanos a la universidad tienen a disposición de los estudiantes una variedad de alimentos entre los cuales se encuentran desayunos, almuerzos, yogures, mote, Snacks, etc.

El consumo de alimentos diario de los estudiantes es variado pero cabe mencionar que un alto porcentaje consumen mayoritariamente alimentos ricos en carbohidratos como arroz (82,5%), papas (80,0%), seguido por el consumo de frutas (62,9 %), y carnes blancas (64,6%). De acuerdo al consumo semanal de alimentos se tiene que se presenta un consumo muy frecuente de tubérculos y raíces, cereales y derivados, aceites y grasas, consumo frecuente de leche y derivados, y frutas, consumo poco frecuente de huevos, carne y viseras, embutidos, frutas, bebidas, y los alimentos que no se consumen son, pescados y mariscos (70,4%), verduras y hortalizas (64,6%), leguminosas (61,1%), y dulces (45,7%). De acuerdo al estudio realizado a los estudiantes de enfermería de la UTN el 37.8% expresó que las papas fritas son los alimentos de su preferencia; seguido del 36.9% que consume chocos con tostado; 28.5% snacks (chitos, chicles, chifles, etc.), 26.2% yogurt, y 23.8% jugos de fruta natural.

CONCLUSIONES

- ✓ El grupo de estudiantes que conformaron el presente estudio de acuerdo a las características sociodemográficas, la mayoría son de género femenino, etnia mestiza, estado civil soltero (a) con distintos lugares de procedencia (Imbabura, Carchi, Pichincha y Colombia), y residencia (Ibarra, Antonio Ante, Cotacachi, Otavalo, etc.)

- ✓ La disponibilidad de dinero para la compra de alimentos es de 2,10 a 5 dólares (55.3%) cantidad suficiente y de 0,50 a 2 dólares un (30,4%) de estudiantes no disponen de la cantidad suficiente de dinero para la compra de alimentos saludables porque deben distribuir para sus trabajos y pasajes.

- ✓ De acuerdo al estudio realizado se puede identificar que los alimentos que consumen los estudiantes son: yogurt, mote, frutas, papas fritas, snack y almuerzos ya que en los bares (dentro y cerca de la UTN), expenden este tipo de alimentos.

- ✓ Los factores que influyen en la seguridad alimentaria de los estudiantes son: la falta de desayuno (47,5 %), horarios de clases de las diferentes carreras, y tiempo no suficiente (17,5%) y la disponibilidad económica que no les permita elegir alimentos nutritivos conllevando así a los malos hábitos alimentarios.

- ✓ A la vista de los resultados obtenidos, se observa que los estudiantes universitarios presentan una dieta que se aleja de las recomendaciones actuales en cuanto al consumo de los diferentes grupos de alimentos sobre todo para los que no desayunan.

RECOMENDACIONES

- ✓ Fomentar una alimentación nutritiva y balanceada, y así mantener la buena salud, la prevención de enfermedades y el desarrollo integral del organismo.
- ✓ Promover estilos de vida saludables, incluyendo la práctica de actividad física con mensajes ilustrados en lugares comunes de la facultad para que los estudiantes puedan observar y educarse.
- ✓ Es importante desayunar todos los días para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual, realizar una dieta variada, rica en alimentos nutritivos y evitar los de elevado contenido graso, ricos en sal, grasas saturadas y azúcares.
- ✓ Aumentar el consumo de agua en comparación con otro tipo de refrescos, que mayoritariamente contienen azúcares y aditivos y mantener un estilo de vida saludable con una actividad física y una dieta variada en la que abunden frutas, vegetales y cereales.
- ✓ Incentivar a los estudiantes a que se realicen trabajos multidisciplinares entre las carreras de Gastronomía y Nutrición y Salud Comunitaria.
- ✓ A la hora de la alimentación los estudiantes deben tomar en cuenta las pautas que se encuentran en la guía de seguridad alimentaria previamente elaborada.

BIBLIOGRAFIA Y LINGÜOGRAFIA

- ✓ Calero.C. (2011). Seguridad alimentaria en Ecuador Desde un enfoque de Acceso a alimentos. Ediciones Abya-Yala-1ra Edición
- ✓ Coral.P. & Itas.J. (2010). Estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes de la escuela de Enfermería de la Facultad Ciencias De la Salud. (Tesis de pregrado).

Recuperado de:

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/725/4/06%20ENF%20104%20TESIS.pdf>).

- ✓ Mutis. A, López. C y Mosquera. M. (2006). Hábitos de consumo de alimentos y bebidas de los estudiantes universitarios de la ciudad de Bogotá. (Tesis de Grado).

Recuperado de:

<http://intellectum.unisabana.edu.co:8080/jspui/bitstream/10818/7079/1/124614.pdf>

- ✓ Rodríguez. A. (2005-2006). Hábitos alimentarios poco saludables en estudiantes universitarios fronterizos. (3er congreso de Universidades promotoras de salud).

Recuperado de:

<http://www2.uacj.mx/universidadsaludable/memorias/documentos/PDF%20Presentaciones/Sabado%20Fisico/1.pdf>

- ✓ INCAP, OPS - Seguridad Alimentaria y Nutricional a nivel local- (Año 2007).

- ✓ Informe de Políticas-Seguridad Alimentaria (Junio 2006).

Recuperado de:

ftp://ftp.fao.org/es/ESA/policybriefs/pb_02_es.pdf

- ✓ Figueroa. D. (2004). Estado Nutricional como Factor y Resultado de la Seguridad Alimentaria y Nutricional y sus Representaciones en Brasil. (Año 2004).

Recuperado de

<http://www.scielo.br/pdf/rn/v18n1/23514.pdf>

- ✓ Programa especial para la Seguridad Alimentaria (PESA)-(2002), Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Recuperado de:

http://www.mineduc.gob.gt/portal/contenido/menu_lateral/programas/seminario/docs13/SEGURIDAD%20ALIMENTARIA%20Y%20NUTRICIONAL%20ConceptosBasicos.pdf

- ✓ Fundación por la Socio democracia de las Américas (FUSDA) - Boletín # 3 editado por FUSDA - Seguridad Alimentaria (Julio-Septiembre 2008).

Recuperado de:

http://www.lamolina.edu.pe/postgrado/pnp2/Seguridad_Alimentaria.pdf

- ✓ FAO-AECI-FODEPAL- Notas_concepto_seguridad_alimentaria. (Año 2003).

Recuperado de:

http://www.ieham.org/html/docs/Notas_concepto_seguridad_alimentaria.pdf

- ✓ FAO - Estado de inseguridad alimentaria-(Año 2010).

- ✓ VÍA CAMPESINA - Que es la soberanía. (Año 2003).

Recuperado de:

<http://www.edualter.org/material/sobirania/que%20es%20la%20soberania.pdf>

- ✓ Altare, I.; Rivarola. M.f.; correche, m.s.; robles ridi, p. LOS HABITOS ALIMENTARIOS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y SU RELACION CON LA AUTOPERCEPCION CORPORAL. (Octubre 2012).

Recuperado de:

http://www.dialogos.unsl.edu.ar/Ultimo%20Numero/files/los_habitos_alimentarios_de_estudiantes_universita.pdf

- ✓ MERLO. C y PINCIROLI, Y. (Córdoba Junio 2012). Los Hábitos Alimentarios de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería. Proyecto de Investigación - Universidad nacional de Córdoba

Recuperado de:

http://www.enfermeria.fcm.unc.edu.ar/biblioteca/tesis/merlo_cristian_ariel.pdf

- ✓ María del Carmen Díaz Mejía, Montserrat Riba, Ana María Rodríguez Gálvez, María Teresa Mora- PATRÓN ALIMENTARIO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. (2005).

Recuperado de:

http://www.nutricioncomunitaria.org/BDProtegidos/n-11-1-002_I_1143656076656.pdf

- ✓ Ibáñez E., Thomas Y., Bicenty A., Barrera J., Martínez J, Gerena R. (Publicado el 2 Noviembre 2010). Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de odontología de la Fundación Universitaria San Martín de Bogotá, Colombia.

Recuperado de
http://www.unicolmayor.edu.co/invest_nova/NOVA/NOVA9_ART3_HABITOS.pdf

- ✓ Cervera P. Clapes J. Rigolfas R. (2004) - Alimentación y Dieta terapia - 4ta Edición.
- ✓ Ramos Chamarro Lorena – Hábitos, comportamientos y actitudes de los adolescentes inmigrantes sobre nutrición-(Granada Año 2007).

Recuperado de:

<http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/1556/1/16728191.pdf>

- ✓ Melier Vargas Zarate, Fabiola Becerra Bulla, Edgar Prieto Suarez - Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá. Colombia. (Año 2010).

Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/pdf/422/42219010011.pdf>

- ✓ Claudia Troncoso P., Juan Pablo Amaya P. - FACTORES SOCIALES EN LAS CONDUCTAS ALIMENTARIAS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS – (Año 2009).

Recuperado de:

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182009000400005

- ✓ C Vásquez, A.I. DECOS, C. LOPEZ NOMDEREUM - Alimentación y Nutrición-Manual Teórico Practico- 2da Edición – Año 2005.
- ✓ Berdanier, Carolyn D, Dwyer, Johana, Feldman, Elaine. (2010). Nutrición y Alimentos B.
- ✓ Teresa Shamah Levy, Salvador Villalpando Hernández, Juan Rivera Dommarco (Centro de Investigación en Nutrición y Salud Instituto Nacional de Salud Pública - México) -Manual de procedimientos para proyectos de nutrición. (Diciembre 2006).

Recuperado de:

http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/proy_nutricion.pdf

- ✓ INCAP-Manual de instrumentos de evaluación dietética. (Guatemala Año 2006).

Recuperado de:

http://www.incap.int/index.php/es/publicaciones/doc_view/77-manual-de-instrumentos-de-evaluacion-dietetica

- ✓ Dra. Elsa Gutiérrez - Adolescencia y juventud concepto y características

- ✓ Monserrat Riba i Sicart - ESTUDIO DE HABITOS ALIMENTARIOS EN POBLACIÓN UNIVERSITARIA Y SUS CONDICIONANTES. (Año 2002). Tesis Doctoral.

Recuperado de:

<http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/5632/mrs1de4.pdf?sequence=1>

- ✓ Gómez Domínguez Josué Ivan, Salazar Hernández Nayeli - HABITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE CIENCIAS DE LA SALUD DE MINATITLAN. (Noviembre 2010).

Recuperado de:

<http://cdigital.uv.mx/bitstream/123456789/30073/1/GomezDominguezJlySalazarHdzNayeli.pdf>

- ✓ Cambios de hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la universidad El Bosque durante su Proceso de formación académica, Bogotá, DC. (Año 2007).

Recuperado de:

http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/revista_colombiana_enfermeria/volumen3/cambios_habitos_alimentarios_estudiant es_enfermeria_universidad_el_bosque.pdf

- ✓ Zambrana Johana - Alimentación sana

Recuperado de:

http://es.salut.conecta.it/pdf/injuve/Ilguianorexia_2.pdf

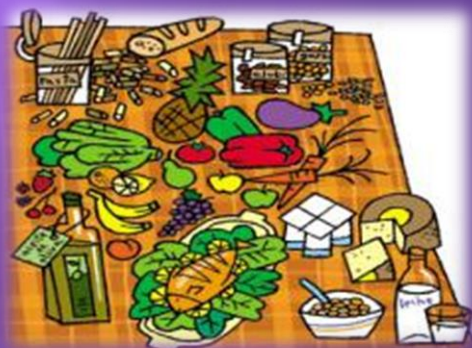
- ✓ Olga Zarza Cortez - Alimentación en el adolescente – (Julio 2009).

Recuperado de:

http://www.csicsif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_19/O LGA_ZARZA_CORTES01.pdf

G

GUÍA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS



*Lo básico es que de una forma fácil la alimentación sea equilibrada,
en el aporte de proteínas, grasas, carbohidratos y
suficientes en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.*



INTRODUCCIÓN

Todos los días necesitamos alimentarnos, pero lo importante, es saber cómo hacerlo saludablemente. Por lo que se hace necesario una buena selección de alimentos en cada tiempo de comida en cantidades que el cuerpo lo requiere para que no derive en problemas de salud.

Es fundamental que la alimentación sea variada con combinación de diferentes colores, olores, texturas pues los alimentos en su composición tienen diferentes nutrientes como proteínas, grasas, hidratos de carbono, fibra dietética, vitaminas minerales, y parte de ellos son imprescindibles consumir porque son esenciales para una óptima salud

Los hábitos alimentarios y estilos de vida pueden influir de forma positiva o negativa no sólo en el estado actual, sino que serán promotores de salud o riesgo a enfermar en las etapas posteriores de la vida.

La Guía de Seguridad Alimentaria que se presenta a continuación, contiene información, definiciones sobre los elementos que ayudaran a mejorar la alimentación y la nutrición de las personas a quienes va dirigida.

OBJETIVO

- ✓ Fomentar una alimentación correcta y hábitos de vida saludable que ayuden a mantener un buen estado de salud y nutrición en los estudiantes universitarios.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

Qué es la Seguridad Alimentaria?



- *Es cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimentarias y sus preferencias en cuanto a los alimentos, a fin de llevar una vida activa y sana", FAO*



El derecho a la Seguridad Alimentaria

- *La Seguridad Alimentaria es un derecho reconocido en la Declaración Universal de los Derechos Humanos Art. 25, el cual expresa "el derecho de las personas a un nivel de vida adecuado que les asegure... la salud y el bienestar y una alimentación suficiente y sana...".*

Cuándo hay seguridad alimentaria?



- Hay seguridad alimentaria cuando hay disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y consumo oportuno y permanente de los mismos, en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan para llevar una vida saludable y activa.

COMPONENTES DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

DISPONIBILIDAD

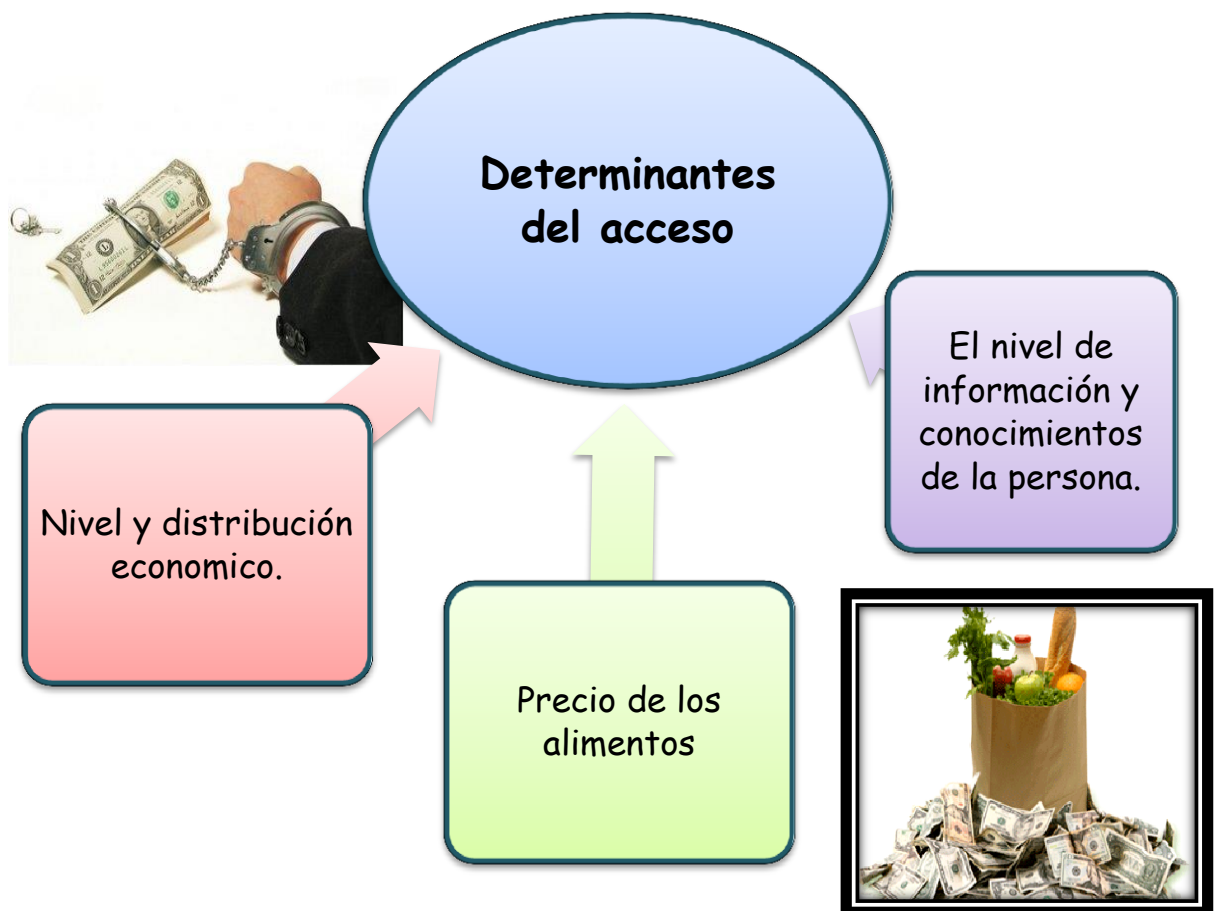
Existencia de cantidades suficientes de alimentos de calidad adecuada que depende de la interrelación de muchos factores

entre los más importantes son los relacionados con los recursos naturales

ACCESO

Es la posibilidad de todas las personas de alcanzar una alimentación adecuada y sostenible

refiriéndose a los alimentos que puede obtener o comprar



CONSUMO

Se refiere a los **alimentos que se consumen** y está relacionado con la selección de los mismos

Determinantes del consumo

Cultura alimentaria.

Patrones y los hábitos de consumo alimentarios

Información comercial y nutricional

Nivel educativo de las personas



PRODUCTO FRESCO / CONGELADO

ZONA CAPTURA	METODO PRODUCCION	PRESENTACION
Atlantico Nordeste	Extracción	Eviscerado
Atlantico Sureste	Agua Dulces	Con cabeza
Atlantico Sureste	Acuicultura	Sin cabeza
Mar Mediterraneo	Maduración	Fresco
Océano Pacifico	Maduración	Cocido
Otros		Descongelado
		Otros

Denominación Comercial: _____

P.V.P. € KILO

5. Clases

P.V.P. Neto Escrito

GENERALIDADES SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Conceptos básicos

Alimentos

Son productos naturales o elaborados, que ingeridos diariamente proveen energía y Sustancias nutritivas al organismo.

Alimentación

Es la forma y manera de proporcionar al organismo los alimentos que son indispensables, al mismo tiempo consciente y educable.



Nutrientes

Son sustancias, que recibe el organismo en cantidades variadas a través de los alimentos necesarias para poder vivir

Nutrición

Procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza los nutrientes contenidos en los alimentos..

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS POR LA FUNCION QUE CUMPLEN EN EL ORGANISMO

Formadores, constructores y reparadores



Construyen los tejidos de todo nuestro cuerpo.

Alimentos ricos en proteínas, de origen animal y vegetal

Energéticos



dan calor fuerza y energía

Son los alimentos fuente de hidratos de carbono y grasas

Protectores o reguladores



protegen al organismo de las enfermedades

Son alimentos fuente de vitaminas y minerales.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

En la actualidad no se pone en duda la relación existente entre la correcta alimentación y la buena salud.

La alimentación saludable es un instrumento esencial en la prevención de enfermedades y de la promoción de la salud.

Por lo tanto, es muy importante educar e instaurar en las personas unos hábitos correctos de alimentación desde edades tempranas.

Los hábitos alimentarios se transmiten de padres a hijos, se forman en la infancia y se afirman a lo largo de la vida, son influenciados por diferentes factores entre los cuales están:





Factores económicos



Factores culturales



Factores de publicidad



Factores de imagen



Factores sociales



Estrés y elección de alimentos

CONSEJOS BÁSICOS PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE



ALIMENTACION VARIADA: *consiste en incluir alimentos de todos los grupos.*



AUMENTAR CONSUMO DE FIBRA: *ayuda a facilitar la digestión de los alimentos y a la absorción adecuada de nutrientes que el cuerpo necesita.*



CONSUMIR SUFICIENTES LIQUIDOS: *El agua es un nutriente esencial para el organismo como mínimo de 6 a 8 vasos de agua al día.*



ESTABLECER Y RESPETAR HORARIOS DE ALIMENTACIÓN : *es importante realizar 5 comidas al día respetando en lo posible los horarios de cada una.*

Reparto equilibrado de las calorías:

Una correcta alimentación permite un reparto más armónico de las calorías de la alimentación a lo largo del día en 4 ó 5 comidas,

hecho que ayuda a que no se sobrecargue ninguna de ellas.



Desayuno



**Refrigerio
media mañana**



Almuerzo



Refrigerio media tarde



Merienda



ACTIVIDAD FISICA

Si se desea tener una vida saludable, además de cuidar todos los aspectos relacionados con la alimentación, se debe realizar actividad y ejercicio físico todos los días.



Una persona que se alimenta en forma sana y nutritiva tiene mejor rendimiento físico, intelectual y psicológico.

ADELANTE!!!

Tú puedes alimentarte mejor

BIBLIOGRAFIA

- ✓ Guía de alimentación y nutrición para adolescentes-República del Salvador-MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL-Octubre 2007.
- ✓ Guías alimentarias para Guatemala-Recomendaciones para una alimentación saludable-Marzo 2012.
- ✓ Guía de alimentación saludable-Sociedad española de Nutrición Comunitaria-Madrid 2004.
- ✓ Educación para la vida, La importancia de la alimentación y la actividad física-UNICEF-Junio 2003.
- ✓ Importancia de una buena alimentación- Lic. Nut. Claudia Luján del Castillo – Año 2001.
- ✓ Cuaderno didáctico sobre seguridad alimentaria-(FIAB, CEACCU, UCE, UNAE)-Año 2001.
- ✓ Guía de seguridad alimentaria y nutricional para uso del personal agropecuario de Nicaragua, (FAO, AECI)-Año 2007.
- ✓ La Seguridad Alimentaria en la educación superior, (Agencia española de seguridad alimentaria) – Año 2003.

ANEXO 2: ENCUESTA

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE NUTRICION Y SALUD COMUNITARIA

TEMA: FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE

CARRERA: _____ **SEMESTRE:** _____

I. CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS

Edad:

Masculino:

Femenino:

Género:

Estado civil:

Soltero/a

Casado/a

Otro.

Etnia:

a) Blanca

b) Mestiza

c) Mulata

d) Afro-ecuatoriana

e) Indígena

f) Otra

Lugar de Procedencia:

Imbabura

Colombia

Carchi

Otro

Pichincha

Lugar de Residencia:

Ibarra

Cotacachi

Antonio Ante (Atuntaqui)

Otavalo

Otro. Cuál?

II. ACCESO A LOS ALIMENTOS

1) Cuales son los alimentos que consume con mayor frecuencia?

- | | | | | | |
|--------------------------|------------------|--------------------------|--------------------|--------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | a.-leche | <input type="checkbox"/> | h.-pescado | <input type="checkbox"/> | o.-hortalizas |
| <input type="checkbox"/> | b.-huevos | <input type="checkbox"/> | i.-papas | <input type="checkbox"/> | p.- snacks |
| <input type="checkbox"/> | c.-queso | <input type="checkbox"/> | j.-granos | <input type="checkbox"/> | q.-dulces |
| <input type="checkbox"/> | d.-yogurt | <input type="checkbox"/> | k.-frutas | <input type="checkbox"/> | r.-bebidas embotelladas |
| <input type="checkbox"/> | e.-carnes rojas | <input type="checkbox"/> | l.-cereales | | |
| <input type="checkbox"/> | f.-carnes blanca | <input type="checkbox"/> | m.-harinas | | |
| <input type="checkbox"/> | g.-arroz | <input type="checkbox"/> | n.-jugos de frutas | | |

2) Cual es el tiempo que usted dispone para comprar sus alimentos?

- | | | | |
|--------------------------|---------------|--------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | a) 15 Minutos | <input type="checkbox"/> | d) 1 Hora |
| <input type="checkbox"/> | b) 30 Minutos | <input type="checkbox"/> | e) Más de una hora |
| <input type="checkbox"/> | c) 45 Minutos | <input type="checkbox"/> | f) Otro..... |

3) Cual es la cantidad de dinero con la que usted cuenta para alimentarse?

- | | | | |
|--------------------------|---------------------|--------------------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | a) 0.50 a 1 dólar | <input type="checkbox"/> | d) 3.10 a 4 dólares |
| <input type="checkbox"/> | b) 1.10 a 2 dólares | <input type="checkbox"/> | e) 4.10 a 5 dólares |
| <input type="checkbox"/> | c) 2.10 a 3 dólares | <input type="checkbox"/> | f) >5 dólares |

III. DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS

4) Tomando como referencia la UTN, los lugares disponibles para la compra de alimentos se encuentran:

- | | | | | | |
|--------------------------|-----------|--------------------------|----------|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | a) Dentro | <input type="checkbox"/> | b) Cerca | <input type="checkbox"/> | c) Lejos |
|--------------------------|-----------|--------------------------|----------|--------------------------|----------|

IV. CONSUMO DE ALIMENTOS

5) Que tipo de preparaciones prefiere consumir?

- | | | | |
|--------------------------|------------|--------------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | a) Fritos | <input type="checkbox"/> | d) Al jugo |
| <input type="checkbox"/> | b) Cocidos | <input type="checkbox"/> | e) Guisados |
| <input type="checkbox"/> | c) Asados | <input type="checkbox"/> | f) Otros. Cuales |

6) Marque los tiempos de comida que usted tiene al día?

- | | | | |
|--------------------------|----------------------------|--------------------------|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> | a) Desayuno | <input type="checkbox"/> | d) Refrigerio media tarde |
| <input type="checkbox"/> | b) Refrigerio media mañana | <input type="checkbox"/> | e) Merienda |
| <input type="checkbox"/> | c) Almuerzo | <input type="checkbox"/> | f) Otros. Cuales |

7) En donde desayuna usted?

- | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | Casa
A qué hora? _____ | <input type="checkbox"/> | Universidad
A qué hora? _____ | <input type="checkbox"/> | No desayuna |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------------|

8) En donde almuerza usted?

- | | | | | | |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | Casa
A qué hora? _____ | <input type="checkbox"/> | Universidad
A qué hora? _____ | <input type="checkbox"/> | No almuerza |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------------|

9) Que alimentos ofertan los bares, ya sea dentro o fuera de la UTN?

- | | | | |
|--------------------------|-------------------|--------------------------|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> | snacks | <input type="checkbox"/> | chocolates |
| <input type="checkbox"/> | dulces | <input type="checkbox"/> | papas fritas |
| <input type="checkbox"/> | frutas | <input type="checkbox"/> | cosas finas |
| <input type="checkbox"/> | gaseosas | <input type="checkbox"/> | jugos del valle |
| <input type="checkbox"/> | nestee | <input type="checkbox"/> | pony malta |
| <input type="checkbox"/> | helados | <input type="checkbox"/> | sánduche |
| <input type="checkbox"/> | galletas de dulce | <input type="checkbox"/> | motes |
| <input type="checkbox"/> | galletas de sal | <input type="checkbox"/> | comida rápida(pizza, |
| <input type="checkbox"/> | gelatinas | <input type="checkbox"/> | salchipapas,hamburguesas) |
| <input type="checkbox"/> | yogures | <input type="checkbox"/> | desayunos |
| <input type="checkbox"/> | agua | <input type="checkbox"/> | almuerzos completos |

10) De los alimentos antes anteriormente marcados cuales consume?

- | | | | |
|--------------------------|-------------------|--------------------------|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> | snacks | <input type="checkbox"/> | chocolates |
| <input type="checkbox"/> | dulces | <input type="checkbox"/> | papas fritas |
| <input type="checkbox"/> | frutas | <input type="checkbox"/> | cosas finas |
| <input type="checkbox"/> | gaseosas | <input type="checkbox"/> | jugos del valle |
| <input type="checkbox"/> | nestee | <input type="checkbox"/> | pony malta |
| <input type="checkbox"/> | helados | <input type="checkbox"/> | sánduche |
| <input type="checkbox"/> | galletas de dulce | <input type="checkbox"/> | motes |
| <input type="checkbox"/> | galletas de sal | <input type="checkbox"/> | comida rápida (pizza, |
| <input type="checkbox"/> | gelatinas | <input type="checkbox"/> | salchipapas,hamburguesas) |
| <input type="checkbox"/> | yogures | <input type="checkbox"/> | desayunos |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> | almuerzos completo |

11) Considera usted que sus hábitos alimentarios son adecuados para mantener un estado nutricional adecuado?

- | | |
|--------------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | Si |
| <input type="checkbox"/> | No. Porque?..... |

V.FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- 6 – 7 vez por semana = Muy frecuente
 5 – 4 veces por semana = Frecuente
 3 - 1 veces por semana = Poco Frecuente
 1 por semana = Nada Frecuente

GRUPO DE ALIMENTOS	6-7 por semana	5-4 por semana	3-1 por semana	Nunca
Lácteos y Derivados				
Leche				
Queso				
Yogurt				
Huevo, Carnes y Viseras				
Huevo				
Carne de res				
Carne de pollo				
Hígado de res				
Hígado de pollo				
Embutidos				
Salchichas				
Jamón				
Mortadela				
Pescados y Mariscos				
Pescado				
Camarones				
Cangrejo				
Verduras y Hortalizas				
Espinaca				
Col				
Coliflor				
Brócoli				
Tomate				
Zanahoria				
Lechuga				
Cebolla				
Berenjenas				
Pimientos				
Pepinillos				
Champiñones				
Leguminosas				
Lenteja				
Frejol				
Arveja				
Garbanzo				

Frutas				
Manzana				
Pera				
Mandarina				
Naranja				
Melón				
Sandia				
Uvas				
Frutillas				
Plátano				
Piña				
Kiwi				
Tubérculos y raíces				
Papa				
Yuca				
Zanahoria blanca				
Cereales y derivados				
Pan				
Pan integral				
Fideos				
Tallarín				
Arroz				
Aceites y grasas				
Aceite de oliva				
Aceite de maíz o girasol				
Mantequilla				
Manteca				
Dulces y pasteles				
Galletas tipo maría				
Pasteles				
Chocolates				
Bebidas				
Vino				
Cerveza				
Cola				
Zumo de frutas envasados				
Café				
Te				

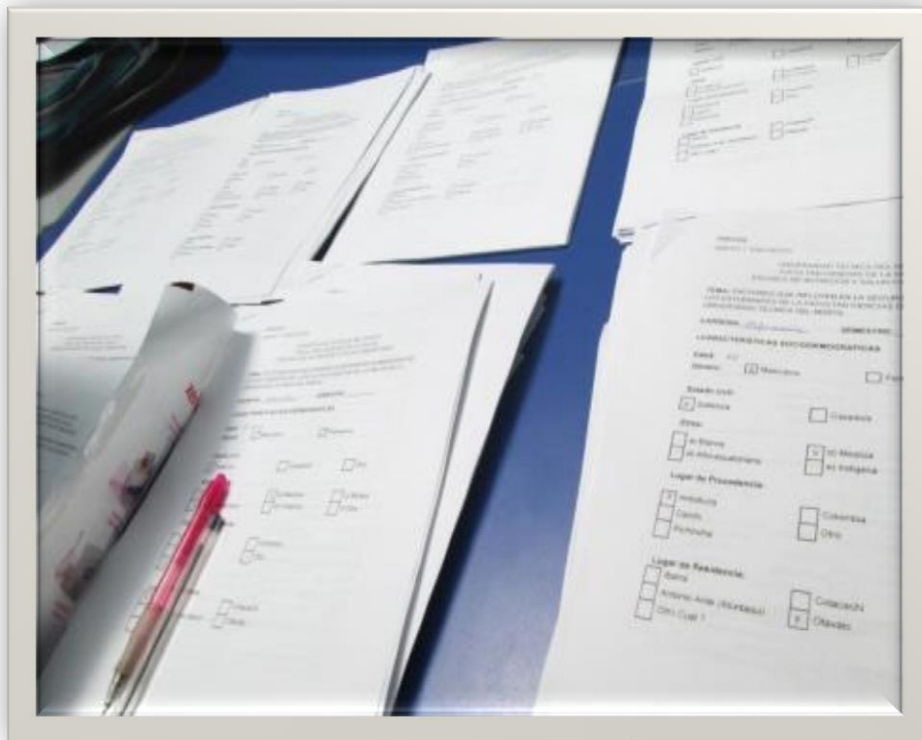
ANEXO 3: FOTOGRAFIAS

REALIZANDO LAS ENCUESTAS





CLASIFICACION DE ENCUESTAS Y TABULACION



ANEXO 4: GLOSARIO DE TERMINOS

- ✓ **Alimentación:** Acción y efecto de alimentar. Conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimento.
- ✓ **Seguridad alimentaria:** Hace referencia a la disponibilidad, acceso y consumo de alimentos. Se considera seguridad alimentaria cuando la familia dispone de manera sostenida a alimentos suficientes en cantidad y calidad.
- ✓ **Disponibilidad de alimentos:** La existencia de cantidades suficientes de alimentos de calidad y cantidad adecuada.
- ✓ **Acceso a los alimentos:** Acceso de las personas a los recursos adecuados (recursos a los que se tiene derecho) para adquirir alimentos apropiados y una alimentación nutritiva.
- ✓ **Consumo de alimentos:** Se refiere a que las existencias alimentarias en los hogares respondan a las necesidades nutricionales, a la diversidad, a la cultura y las preferencias alimentarias.
- ✓ **Inseguridad alimentaria:** Hace referencia a la imposibilidad de las personas en acceder a los alimentos debido a diversas razones como la escasez física de los mismos, no poder comprarlos o por la baja calidad de los mismos.
- ✓ **Soberanía alimentaria:** Es el derecho que tienen los pueblos para controlar el sistema agroalimentario y sus factores de producción, de tal forma que estos se desarrollen de forma autónoma y equitativa.
- ✓ **Diabetes:** Enfermedad metabólica caracterizada por eliminación excesiva de orina, adelgazamiento, sed intensa y otros trastornos generales.
- ✓ **Obesidad:** Condición corporal caracterizada por el almacenamiento de una cantidad excesiva de grasa en el tejido adiposo bajo la piel y en el interior de ciertos órganos como el músculo.
- ✓ **Sobrepeso:** El sobrepeso, al igual que la obesidad se caracteriza por el aumento del peso corporal y se acompaña a una acumulación de grasa en el cuerpo.
- ✓ **Dislipidemias:** Son un conjunto de patologías caracterizadas por alteraciones en la concentración de lípidos sanguíneos en niveles que involucran un riesgo para la salud.
- ✓ **Aterosclerosis:** Es un trastorno común que ocurre cuando se acumulan grasa, colesterol y otras sustancias en las paredes de las arterias. Estos depósitos forman estructuras duras llamadas placas, que con el tiempo pueden bloquear las arterias y causar problemas en todo el organismo

- ✓ **Enfermedades de tipo metabólico:** Término muy general por el que se designan todas las enfermedades relacionadas con una perturbación del metabolismo.
- ✓ **Subnutrición:** Ingesta de alimentos que es insuficiente para satisfacer las necesidades de energía alimentaria de manera continua.
- ✓ **Estrés:** Hace referencia a ciertos acontecimientos en los cuáles nos encontramos con situaciones que implican demandas fuertes para el individuo, que pueden agotar sus recursos de afrontamiento.
- ✓ **Malnutrición:** Se refiere a aquella alimentación totalmente inadecuada para la salud de un ser vivo.
- ✓ **Metabolismo:** El metabolismo es un conjunto de reacciones químicas que tienen lugar en las células del cuerpo, el metabolismo transforma la energía que contienen los alimentos que ingerimos en el combustible que necesitamos para todo lo que hacemos, desde movernos hasta pensar o crecer.
- ✓ **Hábitos alimentarios:** Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación.
- ✓ **Estilos de vida:** Son expresiones que se designan, de una manera genérica, al estilo, forma o manera en que se entiende la vida, como una identidad, una idiosincrasia o un carácter, particular o de grupo (nacional, regional, local, generacional, de clase, subcultural...), expresado en todos o en cualquiera de los ámbitos del comportamiento (trabajo, ocio, sexo, alimentación, indumentaria, etc.).
- ✓ **Factores de riesgo:** Un factor de riesgo es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión. Entre los factores de riesgo más importantes cabe citar la hipertensión, el consumo de tabaco y alcohol, el agua insalubre, las deficiencias del saneamiento y la falta de higiene.
- ✓ **Alimentos inocuos:** Es la garantía que tienen los alimentos de no causar daño al consumidor, cuando el alimento sea preparado o ingerido y de acuerdo con el uso a que se destine.
- ✓ **Dietas:** Una dieta es el conjunto de las sustancias alimenticias que componen el comportamiento nutricional de los seres vivos, resulta de un hábito y constituye una forma de vivir.
- ✓ **Costumbre:** Es un hábito o tendencia adquirido por la práctica frecuente de un acto, también es una forma de comportamiento particular que asume y que distingue a una persona de otra, o de otras.

- ✓ **Creencias:** Es el estado de la mente en el que un individuo tiene como verdadero el conocimiento o la experiencia que tiene acerca de un suceso o cosa.
- ✓ **Palatabilidad:** Conjunto de características organolépticas de un alimento, independientemente de su valor nutritivo, que hacen que el alimento sea más o menos placentero.
- ✓ **Ansiedad:** Tiene su origen en el término latino anxietas. Se trata de la condición de una persona que experimenta una conmoción, intranquilidad, nerviosismo o preocupación.
- ✓ **Equidad:** Proviene del latín aequitas. Este término se encuentra asociado a los valores de igualdad y de justicia.
- ✓ **Saneamiento:** Conjunto de procedimientos para la dotación de las condiciones de salubridad necesarias.
- ✓ **Susceptibilidad:** Es una característica de la personalidad que hace que, quien la padece, sea muy sensible a las acciones y comentarios de quienes les rodean.
- ✓ **Psicohedonismo:** Es aquella corriente filosófica que propone la consecución del placer como objetivo supremo de lograr por identificarlo con el bien.
- ✓ **Respuesta hedónica:** Pertenece o relativo al hedonismo o al hedonista que procura el placer o se relaciona con él.
- ✓ **Hambre:** Sensación que indica la necesidad de alimentos.
- ✓ **Adolescencia:** La adolescencia es un periodo en el desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez y que comienza con la pubertad.
- ✓ **Lúdico:** Proviene del latín "ludus" cuyo significado es precisamente, juego, como actividad placentera donde el ser humano se libera de tensiones, y de las reglas impuestas por la cultura.
- ✓ **Gastronomía:** Conjunto de conocimientos y actividades relacionados con la comida, concebida casi como un arte.