



Universidad de Concepción del Uruguay

Facultad de Ciencias Médicas

Centro Regional Rosario

Licenciatura en Nutrición

**“INFLUENCIA DE LOS CONOCIMIENTOS EDUCATIVOS
SOBRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FISICA
EN ESTUDIANTES DE NUTRICION”**

**TESINA PRESENTADA PARA COMPLETAR LOS REQUISITOS DEL PLAN
DE ESTUDIOS DE LA LICENCIATURA EN NUTRICION**

Alumna: ALDANA PEDRAZA

Directora: LIC. CAROLINA PIRE

Rosario, 07/03/2019.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

“Las opiniones expresadas por el autor de esta Tesina no representa necesariamente los criterios de la Carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay”.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

AGRADECIMIENTOS

Frente a la finalización del presente trabajo de investigación surge la necesidad de manifestar mi agradecimiento a todas aquellas personas que me han brindado su apoyo desde el comienzo de este estudio hasta la presentación final:

Principalmente a mis padres que me han brindado la valiosa oportunidad de estudiar y poder optar por la carrera universitaria de mi preferencia, a mi hermano, a toda mi familia y amigos por el cariño, sostén y fuerza que me han dado todos estos años de estudio.

A las autoridades de la Universidad de Concepción del Uruguay por dejarme trabajar con total libertad y por su disponibilidad para permitirme realizar la investigación en su establecimiento.

A los alumnos de primero y cuarto año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU, año 2018, por su colaboración permitiendo la realización del proyecto de investigación.

Y finalmente a la Licenciada en Nutrición Carolina Pire y a la Licenciada en Historia Aída Livi a Palomeque de Usinger, quienes estuvieron predispuestas a dedicar su tiempo para ayudarme a realizar esta tesina.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

DEDICATORIAS

Quiero dedicar esta tesina a mis padres, Amalia y Guillermo, a mi hermano, Mauro y a toda mi familia por creer en mí por el apoyo incondicional en cada momento.

A mis amigos que siempre me brindaron e inspiraron confianza para que siga mis sueños.

Y muy especialmente se la dedico a mis abuelos y a mi tía abuela, quienes me acompañaron siempre y me han visto crecer desde otro lugar.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Contenido

1.RESUMEN.....	19
2.INTRODUCCION.....	20
3.JUSTIFICACION.....	21
4.ANTECEDENTES	22
5.PLANTEO DEL PROBLEMA.....	24
6.HIPOTESIS	24
7.OBJETIVOS	24
7.1.Objetivo General:.....	24
7.2Objetivos Específicos:	24
8.MARCO TEORICO.....	25
8.1.Historia de la ciencia de la nutrición en la República Argentina:	25
8.2.Algunos conceptos generales:	25
8.2.1.Nutrición:.....	25
8.2.2.Nutriente o principio nutritivo:	25
8.2.3.Alimento:	26
8.2.4.Producto alimenticio:.....	26
8.2.5.Plan de alimentación o régimen normal:	26
8.3.Transición nutricional:.....	27
8.3.1.-Situación económica:	27
8.3.2.-Fenómeno comunicacional:.....	27
8.3.3.-Modificación del estilo de vida:	28
8.4.¿Qué es un hábito?.....	28
8.5.¿Qué es un hábito alimentario?	28
8.5.1.-Algunos factores condicionantes de los hábitos alimentarios:.....	29
8.5.2.-Modificación de los hábitos alimentarios:.....	30
8.6.Edad adulta:	31
8.7.Sistema inmune-malnutrición	32
8.8.¿Qué comemos los argentinos?	34
8.8.1.En Rosario.....	37

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

8.8.2. ¿Cómo se alimentan los estudiantes universitarios?	38
8.9. Dietas de moda:	39
8.9.1. Círculo vicioso provocado por las dietas de moda:	39
8.10. Introducción a la condición física y la salud:	40
8.10.1. Beneficios:	41
8.10.2. Tipos de actividad física:	42
8.11. Condición física:	43
8.11.1. Condición relacionada con la salud:	43
8.11.2. Condición física relacionada con las habilidades:	44
8.12. Estilo de vida, salud y calidad de vida:	44
8.13. Actividad física vs sedentarismo:	46
8.14. Sarcopenia:	47
8.14.1. Prevención y remedios contra la sarcopenia	47
8.15. Motivos que evidencian la falta de actividad física:	48
8.16. Mitos alrededor de la actividad física:	50
8.17. Bienestar:	52
8.17.1. Dimensiones: Nutrición apropiada y relacionantes necesarios	52
8.18. Difusión necesaria:	53
8.19. Guías Alimentarias para la población Argentina:	54
8.19.1. Los 10 mensajes	55
8.19.2. Grafica de las Guías Alimentarias para la población Argentina	57
9. MATERIALES Y METODOS	58
9.1.1. Diseño metodológico	58
9.1.2. Referente empírico:	58
9.1.3. Tipo de estudio:	58
9.1.4. Población y muestra:	59
9.1.5. Operacionalización de variables	61
9.2. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	64
9.3. Procedimientos:	65
9.4. Análisis de la información	66
10. RESULTADOS	68
10.1. Relación hábitos alimentarios y conocimientos adquiridos:	141
10.2. Relación actividad física y conocimientos adquiridos:	142

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

11.DISCUSION.....	144
12.CONCLUSION	148
13.RECOMENDACIONES	150
14.BIBLIOGRAFIA.....	151
15.ANEXOS	155
15.1.ANEXO I	156
15.1.1.Encuesta.....	156
15.2.ANEXO II	160
15.2.1.Solicitud de permiso:.....	160
15.3.ANEXO III	161
15.3.1.Consentimiento informado.....	161

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Índice de Tablas

Tabla nº I: Distribución de los individuos encuestados de 1º y 4º año de la Universidad de Concepción del Uruguay, según sexo y rango de edad. Año 2018.	68
Tabla nº II: Estadística descriptiva de los individuos encuestados de 1º y 4º año de la Universidad de Concepción del Uruguay. Año 2018.	68
Tabla nº III: Estadística descriptiva de los individuos encuestados de 1º y 4º año de la Universidad de Concepción del Uruguay, según rango de edad. Año 2018.	68_Toc2684632
Tabla nº IV: Comidas diarias realizadas por los estudiantes de 1º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	69
Tabla nº V: Comidas diarias realizadas por los estudiantes de 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	70
Tabla nº VI: Consumo de leche en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	71
Tabla nº VII: Frecuencia de consumo de leche en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	72
Tabla nº VIII: Cantidad de consumo de leche en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	73
Tabla nº IX: Consumo de yogur en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	73
Tabla nº X: Frecuencia de consumo de yogur en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	74
Tabla nº XI: Cantidad de consumo de yogur en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	75
Tabla nº XII: Consumo de quesos en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	75
Tabla nº XIII: Frecuencia de consumo de quesos en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	76
Tabla nº XIV: Cantidad de consumo de quesos en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	77
Tabla nº XV: Consumo de huevo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	77
Tabla nº XVI: Frecuencia de consumo de huevo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	78
Tabla nº XVII: Cantidad de consumo de huevo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	79
Tabla nº XVIII: Consumo de carne en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	79

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Tabla nº XIX: Frecuencia de consumo de carne en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	80
Tabla nº XX: Cantidad de consumo de carne en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	81
Tabla nº XXI: Consumo de pollo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	81
Tabla nº XXII: Frecuencia de consumo de pollo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	82
Tabla nº XXIII: Cantidad de consumo de pollo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	83
Tabla nº XXIV: Consumo de cerdo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	83
Tabla nº XXV: Frecuencia de consumo de cerdo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	84
Tabla nº XXVI: Cantidad de consumo de cerdo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	85
Tabla nº XXVII: Consumo de pescado en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	85
Tabla nº XXVIII: Frecuencia de consumo de pescado en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	86
Tabla nº XXIX: Cantidad de consumo de pescado en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	87
Tabla nº XXX: Consumo de vegetales en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	87
Tabla nº XXXI: Frecuencia de consumo de vegetales en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	88
Tabla nº XXXII: Cantidad de consumo de vegetales en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	88
Tabla nº XXXIII: Consumo de frutas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	89
Tabla nº XXXIV: Frecuencia de consumo de frutas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	89
Tabla nº XXXV: Cantidad de consumo de frutas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	90
Tabla nº XXXVI: Consumo de frutas secas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	90
Tabla nº XXXVII: Frecuencia de consumo de frutas secas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	91

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Tabla nº XXXVIII: Cantidad de consumo de frutas secas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	92
Tabla nº XXXIX: Consumo de frutas desecadas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	92
Tabla nº XL: Frecuencia de consumo de frutas desecadas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	93
Tabla nº XLI: Cantidad de consumo de frutas desecadas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	94
Tabla nº XLII: Consumo de frutas enlatadas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	94
Tabla nº XLIII: Frecuencia de consumo de frutas enlatadas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	95
Tabla nº XLIV: Cantidad de consumo de frutas enlatadas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	95
Tabla nº XLV: Consumo de cereales en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	95
Tabla nº XLVI: Frecuencia de consumo de cereales en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	96
Tabla nº XLVII: Cantidad de consumo de cereales en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	96
Tabla nº XLVIII: Consumo de cereales en copos en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	97
Tabla nº XLIX: Frecuencia de consumo de cereales en copos en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	97
Tabla nº L: Cantidad de consumo de cereales en copos en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	98
Tabla nº LI: Consumo de pastas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	99
Tabla nº LII: Frecuencia de consumo de pastas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	99
Tabla nº LIII: Cantidad de consumo de pastas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	100
Tabla nº LIV: Consumo de pan en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	100
Tabla nº LV: Frecuencia de consumo de pan en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	101
Tabla nº LVI: Cantidad de consumo de pan en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	102

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Tabla nº LVII: Consumo de legumbres en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	102
Tabla nº LVIII: Frecuencia de consumo de legumbres en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	103
Tabla nº LIX: Cantidad de consumo de legumbres en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	104
Tabla nº LX: Consumo de panificados en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	104
Tabla nº LXI: Frecuencia de consumo de panificados en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	105
Tabla nº LXII: Cantidad de consumo de panificados en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	106
Tabla nº LXIII: Consumo de golosinas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	106
Tabla nº LXIV: Frecuencia de consumo de golosinas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	107
Tabla nº LXV: Cantidad de consumo de golosinas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	108
Tabla nº LXVI: Consumo de aceite en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	108
Tabla nº LXVII: Frecuencia de consumo de aceite en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	109
Tabla nº LXVIII: Cantidad de consumo de aceite en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	109
Tabla nº LXIX: Consumo de manteca en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	110
Tabla nº LXX: Frecuencia de consumo de manteca en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	110
Tabla nº LXXI: Cantidad de consumo de manteca en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	111
Tabla nº LXXII: Consumo de crema de leche en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	111
Tabla nº LXXIII: Frecuencia de consumo de crema de leche en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	112
Tabla nº LXXIV: Cantidad de consumo de crema de leche en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	113
Tabla nº LXXV: Consumo de azúcar en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	113

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Tabla nº LXXVI: Frecuencia de consumo de azúcar en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	114
Tabla nº LXXVII: Cantidad de consumo de azúcar en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	115
Tabla nº LXXVIII: Consumo de sal en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	115
Tabla nº LXXIX: Frecuencia de consumo de sal en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	116
Tabla nº LXXX: Cantidad de consumo de sal en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	117
Tabla nº LXXXI: Consumo de agua en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	117
Tabla nº LXXXII: Frecuencia de consumo de agua en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	118
Tabla nº LXXXIII: Cantidad de consumo de agua en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	118
Tabla nº LXXXIV: Consumo de mate en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	118
Tabla nº LXXXV: Frecuencia de consumo de mate en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	119
Tabla nº LXXXVI: Cantidad de consumo de mate en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	120
Tabla nº LXXXVII: Consumo de té en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	120
Tabla nº LXXXVIII: Frecuencia de consumo de té en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	121
Tabla nº LXXXIX: Cantidad de consumo de té en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	122
Tabla nº XC: Consumo de café en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	122
Tabla nº XCI: Frecuencia de consumo de café en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	123
Tabla nº XCII: Cantidad de consumo de café en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	124
Tabla nº XCIII: Consumo de jugos naturales en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	124
Tabla nº XCIV: Frecuencia de consumo de jugos naturales en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	125

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Tabla nº XCV: Cantidad de consumo de jugos naturales en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	126
Tabla nº XCVI: Consumo de jugos industrializados en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	126
Tabla nº XCVII: Frecuencia de consumo de jugos industrializados en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	127
Tabla nº XCVIII: Cantidad de consumo de jugos industrializados en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	127
Tabla nº XCIX: Consumo de jugos en polvo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	128
Tabla nº C: Frecuencia de consumo de jugos en polvo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	128
Tabla nº CI: Cantidad de consumo de jugos en polvo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	129
Tabla nº CII: Consumo de aguas saborizadas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	129
Tabla nº CIII: Frecuencia de consumo de aguas saborizadas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	130
Tabla nº CIV: Cantidad de consumo de aguas saborizadas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	130
Tabla nº CV: Consumo de gaseosas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	131
Tabla nº CVI: Frecuencia de consumo de gaseosas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	131
Tabla nº CVII: Cantidad de consumo de gaseosas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	132
Tabla nº CVIII: Consumo de alcohol en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	132
Tabla nº CIX: Frecuencia de consumo de alcohol en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	133
Tabla nº CX: Cantidad de consumo de alcohol en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	133
Tabla nº CXI: ¿Ha dejado de consumir alimentos que le gustaban? Estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	134
Tabla nº CXII: ¿Realiza algún tipo de dieta en especial? Estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	134
Tabla nº CXIII: Realización de actividad física en estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.....	134

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Tabla nº CXIV: Nivel de actividad física en estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	135
Tabla nº CXV: Tipo de actividad física en estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	136
Tabla nº CXVI: Influencia de los conocimientos adquiridos en estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	138
Tabla nº CXVII: Nivel de influencia de los conocimientos adquiridos en estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	138
Tabla nº CXVIII: Influencia de los conocimientos adquiridos sobre el desayuno, en estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	141
Tabla nº CXIX: Influencia de los conocimientos adquiridos sobre el almuerzo, en estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	141
Tabla nº CXX: Influencia de los conocimientos adquiridos sobre la merienda, en estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	141
Tabla nº CXXI: Influencia de los conocimientos adquiridos sobre la cena en estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	141
Tabla nº CXXII: Influencia de los conocimientos adquiridos sobre las colaciones en estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	141

Índice de Gráficos

Gráfico nº 1: Distribución de los individuos encuestados de 1º y 4º año de la Universidad de Concepción del Uruguay, según sexo/ rango de edad. Año 2018.	69
Gráfico nº 2: Comidas diarias realizadas por los estudiantes de 1º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	70
Gráfico nº 3: Comidas diarias realizadas por los estudiantes de 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	70
Gráfico nº 4: Consumo de leche en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	71
Gráfico nº 5: Frecuencia de consumo de leche en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	72
Gráfico nº 6: Consumo de yogur en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	74

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Gráfico nº 7: Frecuencia de consumo de yogur en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	74
Gráfico nº 8: Consumo de quesos en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	76
Gráfico nº 9: Frecuencia de consumo de quesos en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	76
Gráfico nº 10: Consumo de huevo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	78
Gráfico nº 11: Frecuencia de consumo de huevo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	78
Gráfico nº 12: Consumo de carne en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	80
Gráfico nº 13: Frecuencia de consumo de carne en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	80
Gráfico nº 14: Consumo de pollo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	82
Gráfico nº 15: Frecuencia de consumo de pollo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	82
Gráfico nº 16: Consumo de cerdo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	84
Gráfico nº 17: Frecuencia de consumo de cerdo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	84
Gráfico nº 18: Consumo de pescado en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	85
Gráfico nº 19: Frecuencia de consumo de pescado en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	86
Gráfico nº 20: Frecuencia de consumo de vegetales en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	88
Gráfico nº 21: Consumo de frutas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	89
Gráfico nº 22: Frecuencia de consumo de frutas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	90
Gráfico nº 23: Consumo de frutas secas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	91
Gráfico nº 24: Frecuencia de consumo de frutas secas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	91

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Gráfico nº 25: Consumo de frutas desecadas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	93
Gráfico nº 26: Frecuencia de consumo de frutas desecadas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	93
Gráfico nº 27: Consumo de frutas enlatadas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	94
Gráfico nº 28: Frecuencia de consumo de cereales en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	96
Gráfico nº 29: Consumo de cereales en copos en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	97
Gráfico nº 30: Frecuencia de consumo de cereales en copos en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	98
Gráfico nº 31: Consumo de pastas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	99
Gráfico nº 32: Frecuencia de consumo de pastas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	99
Gráfico nº 33: Consumo de pan en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	100
Gráfico nº 34: Frecuencia de consumo de pan en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	101
Gráfico nº 35: Consumo de legumbres en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	103
Gráfico nº 36: Frecuencia de consumo de legumbres en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	103
Gráfico nº 37: Consumo de panificados en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	105
Gráfico nº 38: Frecuencia de consumo de panificados en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	105
Gráfico nº 39: Consumo de golosinas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	107
Gráfico nº 40: Frecuencia de consumo de golosinas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	107
Gráfico 41: Frecuencia de consumo de aceite en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	109
Gráfico nº 42: Consumo de manteca en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	110

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Gráfico nº 43: Frecuencia de consumo de manteca en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	110
Gráfico nº 44: Consumo de crema de leche en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	112
Gráfico nº 45: Frecuencia de consumo de crema de leche en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	112
Gráfico nº 46: Consumo de azúcar en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	113
Gráfico nº 47: Frecuencia de consumo de azúcar en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	114
Gráfico nº 48: Consumo de sal en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	116
Gráfico nº 49: Frecuencia de consumo de sal en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	116
Gráfico nº 50: Consumo de mate en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	118
Gráfico nº 51: Frecuencia de consumo de mate en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	119
Gráfico nº 52: Consumo de té en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	121
Gráfico nº 53: Frecuencia de consumo de té en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	121
Gráfico nº 54: Consumo de café en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	123
Gráfico nº 55: Frecuencia de consumo de café en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	123
Gráfico nº 56: Consumo de jugos naturales en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	125
Gráfico nº 57: Frecuencia de consumo de jugos naturales en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	125
Gráfico nº 58: Consumo de jugos industrializados en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	127
Gráfico nº 59: Consumo de jugos en polvo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	128
Gráfico nº 60: Frecuencia de consumo de jugos en polvo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	128

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Gráfico n° 61: Consumo de aguas saborizadas en los estudiantes de 1° y 4° año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	130
Gráfico n° 62: Consumo de gaseosas en los estudiantes de 1° y 4° año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	131
Gráfico n° 63: Frecuencia de consumo de gaseosas en los estudiantes de 1° y 4° año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	132
Gráfico n° 64: Consumo de alcohol en los estudiantes de 1° y 4° año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	133
Gráfico n° 65: Realización de actividad física en estudiantes de 1° y 4° año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	135
Gráfico n° 66: Nivel de actividad física en estudiantes de 1° y 4° año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	135
Gráfico n° 67: Actividades físicas que realizan los estudiantes de 1° año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	136
Gráfico n° 68: Actividades físicas que realizan los estudiantes de 4° año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	137
Gráfico n° 69: Nivel de influencia de los conocimientos adquiridos en estudiantes de 1° año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	139
Gráfico n° 70: Nivel de influencia de los conocimientos adquiridos en estudiantes de 4° año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	139
Gráfico n° 71: Influencia de los conocimientos adquiridos en relación a las comidas diarias, en estudiantes de 1° y 4° año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.	142

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

RESUMEN

Introducción: En los estudiantes universitarios se observa complejidad en el estilo de vida: el paso de la estructura familiar a la vida universitaria supone una determinación propia, no dependiente y condicionada a factores diversos. A su vez se le suma la falta de actividad física que indicaría un rumbo no saludable.

Objetivo: Comparar los hábitos alimentarios y la frecuencia de actividad física entre los alumnos de 1º y 4º año, de 18 a 25 años, de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, sede regional Rosario Provincia de Santa fe, en el año 2018.

Materiales y métodos: se realizó un estudio cuantitativo- cualitativo- descriptivo- transversal y no experimental.

Participaron 40 alumnos en total de 1º año y 4º año de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay de la ciudad de Rosario.

Se evaluaron los hábitos alimentarios, frecuencia y tipo de actividad física que ejercitan y la influencia que tienen los conocimientos adquiridos durante el cursado de la carrera, sobre sus hábitos alimentarios.

Resultados: Se observaron grandes diferencias en el desayuno y la merienda: los de 1º año solo un 60% desayunan contra un 85% de 4º año y el 55% de 1º meriendan frente a un 75% de 4º año.

Con respecto a los grupos de alimentos, se evidenciaron porcentajes mayores de consumo en 4º que en 1º año.

El 90% de 4º año realiza actividad física mientras que los de 1º año el 70%.

Conclusión: En los estudiantes de 4º año hay mejores hábitos alimentarios, mayor realización de actividad física y mejor nivel de influencia de conocimientos que en los de 1º. Sin embargo no quiere decir que los hábitos alimentarios y la frecuencia de actividad física de 1º año sean incorrectos en su totalidad.

Palabras claves: Hábitos Alimentarios – Actividad Física – Alimentación en estudiantes universitarios – Conocimientos educativos.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

INTRODUCCION

Los hábitos de vida y consumo alimentario adquiridos desde la infancia experimentan otras situaciones modificatorias. Si nos remitimos a los estudiantes universitarios se observa complejidad en el estilo de vida que modificará aquella primera situación: es el paso de la estructura familiar a la vida universitaria que supone una determinación propia, no dependiente y condicionada a factores diversos. La alimentación se une a situaciones referenciales a la carrera universitaria elegida y que requieren una postura resolutiva personal. Con esto, el aspecto nutritivo experimentará cambios situacionales que se extenderán al resto de los factores vivenciales emocionales y fisiológicos. Entrará en juego el aspecto formativo en que se unen las teorizaciones y la práctica de una dieta que los beneficiará.

Estos aspectos junto a factores sociales, económicos, culturales y las preferencias alimentarias podrían conformar un nuevo patrón alimentario coherente a la práctica universitaria que en muchos casos será mantenido a lo largo de la vida.

Se establece un grado de vulnerabilidad etérea y cursado académico que invita a una investigación responsable y compleja en sus componentes. La localización de elementos reales que sostienen esa inestabilidad está a simple vista: se caracteriza por omitir comidas, picar entre horas, abusar de la comida rápida, del alcohol, de las bebidas azucaradas, de los alimentos de cafetería, seguir una alimentación poco diversificada e incluso adoptar nuevos comportamientos nutricionales que están de moda en las redes sociales que no son impartidas por profesionales que conocen del tema. En unión a estas situaciones inestables la falta de actividad física indicaría un rumbo no saludable. Se unen así a la alimentación y a la actividad física las variables resultantes de la situación específica temporal del estudiante.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

JUSTIFICACION

Durante el cursado, los jóvenes estudiantes adquieren cada vez más responsabilidades para estudiar una carrera. Además esto supone muchas horas de cursado, de estudio y a veces de trabajo, con lo cual pueden restarle importancia a sus conductas alimentarias y a la actividad física. Prepararse una comida o realizar una actividad física les lleva un tiempo que no figura en sus esquemas organizativos diarios. Como consecuencia toman situaciones alternativas negativas como saltarse las cuatro comidas principales que deben estar presentes en cada día, picotear alimentos poco saludables, beber abundante mate, té o café para mantenerse despiertos y se dejan llevar cada vez más por diferentes publicaciones en las redes sociales sobre “tips” nutricionales para adelgazar, para ser fitness, dejar de consumir ciertos grupos de alimentos por diversos motivos, entre otras cosas.

Esto afecta a muchos estudiantes de cualquier carrera universitaria, y en particular, también se verifican casos en aquellos que estudian Licenciatura en Nutrición. Es importante destacar este aspecto y observar las alternativas investigativas que sirvan de aporte a la sociedad. Una nueva forma de trabajar con los futuros educadores alimentarios es conciliar la teoría con la práctica, aspirar a cambios personales para que el conocimiento sea efectivo y su aplicación tienda a dar el ejemplo a la sociedad sobre una vida saludable.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

ANTECEDENTES

En 2010, surgió en la ciudad de Buenos Aires, la necesidad de conocer los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios mediante: “Estudio preliminar sobre la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de las carreras de medicina y arquitectura de la Universidad de Buenos Aires”; donde realizaron un registro alimentario de tres días consecutivos en el cual los resultados fueron que los estudiantes de medicina tuvieron un porcentaje mayor que los de arquitectura en cuanto al valor calórico total ideal para esa franja etaria, pero en ambas carreras los valores vitamínicos estaban por debajo de lo recomendado en ambos sexos, y había un bajo consumo de frutas y verduras. Esto llevó a hacer hincapié en la educación alimentaria nutricional, focalizada en la alimentación saludable para articular estrategias con los responsables de la administración de los comedores, bares, cantinas universitarias, para que ofrecieran comidas saludables a costos razonables para que los estudiantes puedan consumirlas, ya que éstos pasaban mucho tiempo fuera de sus casas. (Vázquez *et al.*, 2010).

Se siguieron estudiando los hábitos alimentarios junto con la actividad física, en los estudiantes universitarios, en nuestro país vecino, Chile, durante el año 2011: “Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios”, en el cual se determinó que los estudiantes evaluados señalaron contar con un servicio de alimentación que en general cumplía los requerimientos de horario, comodidad y disponibilidad de alimentos variados, pero al momento de calificar el servicio, la nota alcanzó a ser apenas suficiente, por lo que tenían una percepción de la calidad del servicio de alimentación baja. También existía una amplia oferta de alimentos que se podía clasificar como saludables y no saludables. Pese a eso los estudiantes elegían mal los alimentos, adquiriendo principalmente alimentos clasificados como poco saludables. Esta elección era independiente del costo del producto elegido. Además, la “comida rápida” era la primera preferencia del grupo masculino para adquirir alimentos en la universidad y las “golosinas” la primera preferencia para el grupo femenino, mientras que los productos con fibra eran la última opción de compra de alimentos. (Espinoza *et al.*, 2011).

En 2012, en la ciudad de Rosario, se realizó un estudio en la Universidad Abierta Interamericana: “Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

cuarto año de la Carrera de Licenciatura en Nutrición”, donde los datos obtenidos fueron que tenían un peso adecuado, poseían hábitos saludables como así también un correcto aporte de nutrientes, pero el aspecto negativo más sobresaliente fue que la realización de actividad física era bastante escasa (menos de media hora al día). (Paccor, 2012).

Pasaron algunos años, y en 2013, en Chile nuevamente, surgió la investigación: “Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile”, cuyo objetivo era determinar los factores que intervenían en la elección de los alimentos y la frecuencia de actividad física en estudiantes universitarios. Se obtuvo como resultados que la inactividad física era mayor en mujeres que en hombres y plantearon que la principal razón para no hacer ejercicio era la falta de tiempo y la pereza. Existían a su vez bajos conocimientos de nutrición que provocaban una mala calidad en la alimentación de los sujetos y no existía motivación para realizar mayor actividad física. El nivel socioeconómico no tenía relación con los hábitos alimentarios ni con la actividad física, por lo que fue necesario integrar programas regulares y permanentes de vida sana en todas las universidades. (Rodríguez *et al.*, 2013).

En 2014, una vez más en nuestra ciudad, Rosario, surgió el estudio: “Hábitos alimentarios de los estudiantes de Nutrición”, realizado también en la Universidad Abierta Interamericana, en la cual evaluaron tanto a los alumnos de primer año como a los de cuarto año. Se observaron unas pequeñas diferencias, tales como un leve sobrepeso en los alumnos de primer año, mientras que los de cuarto mantenían un peso saludable; con respecto a la actividad física los del último año eran los que la realizaban con más frecuencia a diferencia de los que recién comenzaban la carrera, a su vez los hábitos alimentarios eran mucho más favorables en los de cuarto año que en los de primero, pero no significaba que en estos últimos eran incorrectos. (D’Addiego, 2014).

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

PLANTEO DEL PROBLEMA

¿Existen diferencias en los hábitos alimentarios y la frecuencia de actividad física, entre los alumnos de 1º y 4º año, que cursan la carrera de Licenciatura en Nutrición?

HIPOTESIS

Existen mejores hábitos alimentarios y mayor frecuencia de actividad física en los alumnos de 4º año que en los de 1º año, debido a los conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera.

OBJETIVOS

Objetivo General:

Comparar los hábitos alimentarios y la frecuencia de actividad física entre los alumnos de 1º y 4º año, de 18 a 25 años, de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, sede regional Rosario Provincia de Santa fe, en el año 2018.

Objetivos Específicos:

- Analizar el consumo habitual de los diferentes grupos de alimentos por parte de los estudiantes de 1º y 4º año, de ambos sexos, en la franja etaria entre 18 y 25 años.
 - Determinar la realización de las 4 comidas diarias.
 - Distinguir reemplazos u omisión de alimentos, y analizar los motivos que llevan a ello.
 - Conocer la existencia de dietas de moda.
 - Identificar realización de actividad física, tipos de actividades y su frecuencia; y los motivos en caso de existir ausencia de la misma.
 - Determinar la influencia de los conocimientos que llevan adquiridos en la carrera, sobre sus hábitos cotidianos tanto a la hora de seleccionar los alimentos de su dieta diaria como a la hora de realizar actividad física.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

MARCO TEORICO

Historia de la ciencia de la nutrición en la República Argentina:

El nacimiento, crecimiento y esplendor de la ciencia de la nutrición en la Argentina, está directamente relacionada con la obra del doctor Pedro Escudero. Los alcances de la misma llegaron a países vecinos y constituyeron además la base para el nacimiento de la ciencia de la nutrición en América latina.

La fundación del Instituto de la Nutrición en 1928, la creación de la Escuela de Dietistas en 1933 y el Curso de Médicos Dietólogos en 1938, fueron la concreción de los objetivos que Escudero se había propuesto. (López; Suarez, 2002, p.7)

Algunos conceptos generales:

Nutrición:

Según el doctor Pedro Escudero, “es el resultado o resultante de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí, que tienen como finalidad mantener la composición e integridad normal de la materia y conservar la vida”.

El Consejo de Alimentación y Nutrición de la Asociación Médica Americana, en 1963, sugiere que “la nutrición es una ciencia que estudia los alimentos, los nutrientes; la interacción en relación con la salud y la enfermedad; los procesos de digestión, absorción, utilización y excreción de las sustancias alimenticias y también los aspectos económicos, culturales, sociales y psicológicos relacionados con los alimentos y la alimentación”.

Integrando estos conceptos, puede resumirse que ***la nutrición es el proceso que incluye un conjunto de funciones cuya finalidad primaria es proveer al organismo de energía y nutrientes necesarios para mantener la vida, promover el crecimiento y reemplazar las pérdidas.*** (López; Suarez, 2002, p.12)

Nutriente o principio nutritivo:

Son aquellas sustancias integrantes normales de nuestro organismo y de los alimentos, cuya ausencia o disminución por debajo de un límite mínimo producen, al cabo de cierto tiempo, una enfermedad por carencia. Los nutrientes se pueden clasificar en macronutrientes, como los hidratos de carbono, proteínas y grasas; y en micronutrientes, como los minerales y las vitaminas. (López; Suarez, 2002, p.12)

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Alimento:

Es toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que ingeridas por el hombre aportan al organismo los materiales y energía necesaria para los procesos biológicos. Se incluyen sustancias que se ingieren por hábito o costumbre, tengan o no valor nutritivo, tales como el té, el café y los condimentos.

Otra definición considera alimento a toda sustancia que, debido a sus características psicosensoriales, valor nutritivo e inocuidad, al ser ingerido por un organismo contribuye al equilibrio funcional del mismo. (López; Suarez, 2002, p.14)

Producto alimenticio:

Es todo alimento que como consecuencia de la manipulación industrial ha cambiado fundamentalmente sus caracteres físicos, composición química y caracteres fisicoquímicos. Son ejemplos el queso, el yogurt, la manteca, el pan, los dulces, los fiambres, etc. (López; Suarez, 2002, p.15)

Plan de alimentación o régimen normal:

Escudero lo ha definido como “el que permite al individuo perpetuar a través de varias generaciones los caracteres biológicos del individuo y de la especie”.

Una dieta apropiada ha de ser idónea y equilibrada, y debe considerar características como edad y fase de desarrollo, preferencias y hábitos alimentarios. Asimismo, depende de la disponibilidad de alimentos, las condiciones socioeconómicas, las prácticas culturales y tradiciones familiares, los medios de preparación y conservación y la aptitud en la preparación de los alimentos. Una dieta adecuada y equilibrada satisface las necesidades nutricionales de una persona en lo que respecta a mantenimiento, reparación, procesos vitales, crecimiento y desarrollo. Incluye la energía y todos los nutrientes en cantidades apropiadas y en proporciones idóneas entre sí. La presencia o ausencia de un nutriente esencial puede afectar a la disponibilidad, la absorción, el metabolismo o las necesidades dietéticas de otros. El reconocimiento de las interrelaciones entre nutrientes corrobora el principio del mantenimiento de la variedad de alimentos como base de una dieta completa. (López; Suarez, 2002, p.22)

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Transición nutricional:

En los últimos años se han acumulado evidencias que sugieren que en los países en desarrollo, tienen un patrón típico de transición nutricional, en la cual coexisten en una misma comunidad las consecuencias de la subnutrición e infecciones y las del sobrepeso, obesidad y sus patologías asociadas.

En este proceso de transición nutricional, las sociedades de todo el mundo se están alejando de sus alimentos y métodos de preparación tradicionales, para consumir alimentos procesados y producidos industrialmente, que suelen ser más ricos en grasas y calorías, y contener menos aporte de fibras y micronutrientes.

Se tiende en general a realizar una **alimentación monótona**, con alta proporción de calorías provistas por panificados y cereales, y un bajo consumo de hortalizas, frutas y lácteos. (Torresani, 2006, p.16)

-Situación económica:

El problema no se debe solo a la “**comida chatarra**”, gran parte también es económico.

En general, los alimentos comercializados masivamente son más baratos, especialmente en las ciudades, y los alimentos frescos, son cada vez más caros.

También se ha producido un cambio en el tamaño de las porciones, con el objetivo de ofrecer a igual precio, mayor volumen de alimentos. (Torresani, 2006, p.17)

-Fenómeno comunicacional:

El fenómeno comunicacional ocurrido en los últimos tiempos, ha invadido con la imagen, el ámbito familiar.

La aparición de la televisión fue un factor que influyó notablemente en la modificación de los hábitos alimentarios y las costumbres. Dentro de los medios de comunicación, el impacto televisivo cobra **un rol bastante negativo: horas perdidas, sedentarismo, mensajes no adecuados en hábitos de salud, alcohol, tabaco, alimentación, etc.**

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Los medios de comunicación pueden jugar un papel decisivo en la modificación de los hábitos alimentarios y son infinitas las posibilidades que estos medios bien usados, podrían tener en el terreno de la educación para la salud. (Torresani, 2006, p.17)

-Modificación del estilo de vida:

Los nuevos patrones de trabajo, transporte y recreación hacen que las personas en todo el mundo lleven una vida menos activa y más sedentaria.

Hasta los grupos de menores ingresos tienen cada vez mayor acceso a comodidades como televisores, teléfonos y automóviles; y son estas comodidades las que fomentan los hábitos sedentarios y generan cambios drásticos en el modo de vida, agravando el problema.

Cada vez más la población transcurre una parte significativa de sus vidas inmóviles, sentados e inactivos.

La vida moderna se ha vuelto mucho más sedentaria debido a la disponibilidad de las comunicaciones, medios de transporte, máquinas e instrumentos que han reemplazado el trabajo físico y juegos electrónicos que han reemplazado al juego físico.

En forma contrapuesta, la mayor disponibilidad de espacios verdes en las ciudades, se enfrenta con el temor a la violencia y a la inseguridad, lo cual hace que no se quiera salir a la calle, andar en bicicleta y practicar deportes al aire libre. (Torresani, 2006, p.18)

¿Qué es un hábito?

Según Aristóteles, "habitus", del latín, se entiende por **hábito** la predisposición a obrar de una determinada manera adquirida por ejercicio.

¿Qué es un hábito alimentario?

Según La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, **un hábito alimentario es: "Conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y**

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos”. (FAO, (s. f))

-Algunos factores condicionantes de los hábitos alimentarios:

➤ Neofobia alimentaria: es el temor a consumir un alimento desconocido. La exposición reiterada a un mismo alimento en un ambiente de afecto y seguridad, contrarresta la neofobia.

➤ Opinión de nuestros padres y adultos de referencia, con respecto a ciertos alimentos: aunque los gustos y preferencias no se heredan, los niños son muy perceptivos acerca del valor que se les asigna a ciertos alimentos, a las formas de preparación y expresión de agrado o desagrado relacionado con ciertas comidas.

➤ Actividades relacionadas indirectamente con las comidas: en las familias en las que a media tarde se acostumbra y valora el momento del mate con facturas o masitas, los niños al crecer, esperan ese momento y le asignan un cierto valor social, momento de encuentro placentero. También las tortas fritas los días de lluvia, la picada antes del asado, las golosinas y las bebidas azucaradas durante las fiestas y los cumpleaños, son otros ejemplos en los cuales ***el valor de la reunión social influye sobre nuestros hábitos.***

➤ Prestigio social asociado a ciertos alimentos: algunas comidas más sofisticadas, si se analizan fuera del contexto social que encierran, carecen de mayor sentido. Por ejemplo, el caviar, es un alimento considerado a priori como rico por mucha gente, aún a pesar del hecho incongruente de que en realidad no les guste el pescado ni los mariscos.

Los usos y costumbres de un grupo de prestigio social, no necesariamente por su capacidad económica, constituyen un modelo importante para la conformación de hábitos alimentarios. Si una persona en un programa de televisión come ciertos alimentos, les transfiere atributos buenos o malos dependiendo del rol que desempeñe en ese momento. (Gil Hernández, 2010, p.10)

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

-Modificación de los hábitos alimentarios:

En el ser humano “el comer” es un acto cotidiano y repetido. Este acto de comer ha ido variando a través de los tiempos, instalándose modas alimentarias influenciadas por factores culturales, sociales y psicológicos, que irán actuando sobre el individuo desde su nacimiento, y seguirán ejerciendo presión durante toda su vida.

Cada país, cada grupo social e incluso cada familia tienen una determinada cultura de alimentación y según la sociedad o el país en el que uno nace y crece, adquirirá determinados hábitos alimentarios que se transmitirán de generación en generación.

Los hábitos alimentarios de los niños se incorporan a través de las actitudes de los padres, es decir, que se inculcan inadvertidamente a través de todos los actos cotidianos, siendo por lo tanto el reflejo de las actitudes y la conducta de los mayores.

Pero como estos hábitos fueron un acto aprendido, pueden reaprenderse y modificarse a través de una buena educación alimentaria.

Todo acto que fue aprendido puede ser reaprendido nuevamente, si bien el cambio se dificulta cuanto más arraigada está esa conducta. Por eso, **los hábitos alimentarios incorporados durante la niñez, son más difíciles aún de modificar en la edad adulta.**

Poder establecer en qué etapa de cambio uno se encuentra, permitirá que se puedan establecer objetivos concretos y que además sean realizables. (Torresani, 2006, p.5)

Prochaska y col propusieron estadios de cambio:

ETAPA	CARACTERISTICAS
PRE CONTEMPLATIVA	No hay proyectos de cambio en el futuro inmediato. Hay negación del propio esquema corporal.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

CONTEMPLATIVA O DE CONSIDERACION	Se admite el problema pero no se está en condiciones para los cambios. Se citan obstáculos insuperables.
PREPARACION	Ya hay consciencia del problema e intención de resolverlo en un futuro cercano.
ACCION	Se toman medidas para intentar el cambio y se enfrentan las dificultades del proceso.
MANTENIMIENTO	Etapa a la que se llega a los seis meses de mantener un proceso de cambio.
RECAIDA	Esta etapa se considera parte del proceso y puede ocurrir en cualquier momento del mismo. Se deberán manejar estrategias para no abandonar en alguna de ellas.

(Tabla I) Prochaska y col. *“Modelo transteórico de cambio”*. (1986).

Edad adulta:

La edad adulta está delimitada por el periodo de la vida comprendido entre el fin de la adolescencia y el inicio de la edad mayor, caracterizada por el fin del crecimiento somático y la madurez funcional de los órganos y sistemas corporales.

Los adultos forman parte de la población económicamente productiva, debido a ello, **el cuidado nutricional de este colectivo**, adquiere una gran relevancia social, desde el punto de vista de su estado de salud.

Durante el último siglo ha aumentado notablemente la esperanza de vida, y de forma paralela, la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como la obesidad, hipertensión arterial, osteoporosis, diabetes, enfermedades

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

dentales, ciertos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y degenerativas. (Girolami; Infantino, 2008, p. 87)

Sistema inmune-malnutrición

Según La Organización Mundial de la Salud, **el sistema inmunológico no puede funcionar óptimamente si hay malnutrición.**

El término **malnutrición se refiere a las carencias, excesos o desequilibrios en la ingesta de energía, proteínas y/o otros nutrientes. Su significado incluye tanto la desnutrición como la sobrealimentación.**

La desnutrición es el resultado de una ingesta de alimentos que es, de forma continuada, insuficiente para satisfacer las necesidades de energía alimentaria, de una absorción deficiente y/o de un uso biológico deficiente de los nutrientes consumidos. Habitualmente genera una pérdida de peso corporal.

El término sobrealimentación se refiere a un estado crónico en el que la ingesta de alimentos es superior a las necesidades de energía alimentaria, generando sobrepeso u obesidad. (OMS, 2008)

Cuando se hace referencia a los cuadros patológicos de origen nutricional que afectan a los mecanismos de defensa, se habla de los NAIDS o Síndromes de Inmunodeficiencia Nutricionalmente Adquirida; estos no solo afectan a personas del Tercer mundo debido a su malnutrición primaria, sino que también a miles de individuos en las sociedades más desarrolladas, debido a la malnutrición secundaria a otra causa como trauma, sepsis, neoplasias, hospitalizaciones prolongadas, trastornos de la alimentación (obesidad, anorexia nerviosa, bulimia), vejez, individuos con actividad física excesiva y restricción alimentaria (deportista, bailarines), diabetes, niños con retardo de crecimiento intrauterino y otros. Las disfunciones inmunológicas de los NAIDS pueden generalmente ser revertidas detectando y corrigiendo adecuadamente el problema nutricional. (Girolami, 2004, p.131)

Si bien, es conocida la asociación de un gran número de enfermedades tanto por exceso como por carencia de nutrientes, un estudio llevado a cabo por Claire Bourke, James Berkley y Andrew Prendergast en el año 2016, reveló que **las**

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

personas malnutridas son más propensas a morir por infecciones comunes y otras enfermedades inmunológicas, no por la falta de alimentos.

Los autores de dicho estudio aseguraron que incluso después de que las personas adoptan una dieta saludable, los problemas persisten durante toda la vida. Claire Bourke, investigadora del Centro de Genómica y Salud Infantil de Londres (Reino Unido) y autora principal del trabajo (2016), consideró que: *“la imagen que tiene la sociedad sobre la malnutrición de un niño en los huesos consumiéndose es solo la punta del iceberg de un conjunto de trastornos asociados. La descompensación de nutrientes provoca, entre otros muchos problemas, el deterioro del intestino y del sistema respiratorio”*. Además agregó: *“El retraso en el crecimiento es la manifestación más visible de la malnutrición. Las personas con este problema en países en vías de desarrollo no alcanzan la altura que deberían y, a pesar de su aspecto saludable, son más vulnerables a infecciones e inflamaciones de órganos. Además, su sangre tiene menos glóbulos blancos, las membranas de la piel y el intestino son más fáciles de romper por los patógenos, y sus ganglios linfáticos funcionan mal durante toda su vida”*.

Uno de los aspectos que más ha sorprendido a los investigadores es que la relación entre desnutrición y problemas inmunológicos no sigue una secuencia lineal, sino que ambas son causa y consecuencia al mismo tiempo: no se sabe cuál es el huevo y cuál la gallina. *“Siempre se ha pensado que el sistema inmunológico es el que conduce a la patología, pero las nuevas herramientas experimentales son capaces de aislar los efectos de la dieta por sí sola”*. *“Cuanto más investigamos el sistema inmunológico, mayor es el papel que se le otorga. No solo combate las infecciones sino que afecta al metabolismo, las funciones neurológicas y el crecimiento, factores que también se ven afectados por la malnutrición”*. (Bourke et al., 2016)

Lo que se concluyó de esta investigación fue que las alteraciones del sistema inmunológico dejan huella en el ADN a través de marcas epigenéticas que se transmiten de padres a hijos incluso después de varias generaciones. **Si las personas desnutridas tienen descendencia, sus hijos heredarán un sistema**

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

inmunológico alterado que puede causarles desnutrición, incluso si los niños tienen una dieta adecuada. (Bourke *et al.*, 2016)

¿Qué comemos los argentinos?

La pérdida de la calidad alimentaria en la Argentina es un hecho, y no sólo tiene que ver con un poder adquisitivo cada vez más debilitado, porque aún los que tienen recursos económicos compran mal y comen peor.

Una investigación que llevó adelante el Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (Cesni) analizó la alimentación argentina entre 1996 y 2013 y mostró resultados alarmantes. Los investigadores desmenuzaron datos de la Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares (Indec) desde una perspectiva alimentaria y nutricional. Mirando lo que compramos determinaron cómo comemos. (CESNI, 2016)

María Elisa Zapata, licenciada en Nutrición de la Universidad del Centro Educativo Latinoamericano (Ucel), investigadora adjunta del Cesni y docente universitaria, se refirió con más detalle sobre este estudio, en el que participó activamente, y dio su mirada sobre las posibilidades que existen para torcer un destino que parece escrito a fuego: el que haya cada vez más personas con problemas de sobrepeso o mal alimentadas (2017):

- Entre 1997 y 2013 el consumo de frutas se redujo casi a la mitad** (de 155 gramos a 92 gramos por día). La variedad es limitada ya que 4 frutas (naranja, manzana, banana, mandarina) conforman dos terceras partes de nuestra canasta.

- Si sumamos a **los vegetales, sólo llegamos a la mitad del consumo que la Organización Mundial de la Salud recomienda por día** (400 gramos), tanto en los hogares de menores como en los de mayores ingresos.

- Se duplicó el consumo de gaseosas**, de medio vaso a un vaso por día. El cambio es más acentuado en los hogares de menores ingresos que cuadruplicaron el consumo en dos décadas. Lo mismo para jugos.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

•Se cuadruplicó el consumo de comidas listas para consumir en el hogar (pizzas, empanadas, sándwiches, tartas), lo que indica la búsqueda de practicidad.

•Junto con el descenso del consumo de carne vacuna y el consiguiente aumento del consumo de pollo, el cambio más notable es el de los **productos cárnicos semielaborados como milanesas, hamburguesas y pre fritos, que se triplicaron.**

•Se come menos pan, a expensas de un aumento del consumo de galletitas y amasados de pastelería.

•La mesa argentina es pobre en variedad: menos de diez alimentos aportan la mitad de las calorías diarias (panes, aceite de girasol, carne vacuna, azúcar, fideos, arroz, harina de trigo, galletitas dulces y gaseosas). En 17 años se agregaron sólo 2 alimentos al listado: gaseosas y galletitas dulces.

•La ingesta de azúcares libres es mayor a la recomendada y aumentó en las últimas dos décadas por mayor consumo de jugos y gaseosas.

•El consumo de sodio se redujo 10%, debido a que se ingiere menos sal y se redujo el consumo de pan. Algunas panaderías bajaron el contenido de sodio en la elaboración.

•El consumo de grasas trans se achicó y se encuentra en los niveles recomendados debido a la reducción en el uso de aceite parcialmente hidrogenado por la industria alimentaria.

•El efecto de la fortificación de la harina de trigo es notable. El folato se cuadruplicó y los alimentos elaborados con harina aportan 3/4 partes del folato que consumen los argentinos, y cerca de la mitad del hierro de la dieta.

•El consumo de calcio está por debajo de la recomendación en los tres períodos de la realización de la encuesta y en todos los niveles de ingreso. El consumo de lácteos no alcanza las 2 porciones diarias. La leche es el lácteo con mayor descenso, sobre todo en hogares de mayores ingresos.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

•La ingesta de vitamina C no cubre las indicaciones saludables en ningún nivel de ingresos económicos.

“A nuestra alimentación le falta diversidad y está concentrada en muy pocos alimentos la proporción de energía de la dieta. Aquí hay que resaltar que la pérdida de la calidad nutricional de la mesa argentina que se observa en estas últimas dos décadas puede tener importantes consecuencias en la salud de la población y en un aumento de las enfermedades crónicas como el cáncer, la diabetes, la hipertensión, que son, justamente, las responsables del mayor número de muertes en nuestra población (además de causantes de discapacidad)”. (Zapata, 2017)

Además, Esteban Camuerga, director del Cesni (2017), dijo que *“podimos ver claramente el cambio en la estructura de compra de alimentos. También puede pensarse que hay un menor tiempo dedicado a la preparación de alimentos en el hogar por el hecho de que más mujeres trabajen fuera de su casa, más el impacto de la publicidad y los nuevos canales de comercialización”*.

Zapata (2017) señaló: *“Los cambios en la estructura de la alimentación diaria atraviesan todo el entramado social. Para poder mejorar se necesita el compromiso de todos. Desde el Estado, que debe asegurar la producción y disponibilidad de alimentos; la escuela, que tiene que ofrecer un entorno que favorezca los hábitos saludables; la industria, que debe producir alimentos de mejor calidad nutricional y la familia, que es el primer entorno donde se replican los hábitos alimentarios. También es un tema de cada uno de nosotros que debemos elegir qué comemos cada día, cuánta actividad física realizamos, cómo cuidamos nuestra salud”*.

Sobre el rol que tienen las madres o padres a cargo de la alimentación familiar, la nutricionista fue contundente: *“Los hábitos alimentarios se forman en la infancia, y la familia es el pilar fundamental para la conformación de esos hábitos. También la escuela tiene una gran importancia. Pero son las pequeñas acciones en el hogar las que pueden generar cambios. Compartir las comidas en familia, aprovechar ese espacio para el diálogo, incluir a los niños en el proceso de preparación de los alimentos, tratar de incorporar la mayor*

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

variedad posible, probar nuevos alimentos, volver a tomar agua o soda en las comidas dejando de lado jugos y gaseosas e incluir una fruta como postre”.
(Zapata, 2017)

En Rosario

Zapata (2017) llevó adelante hace cuatro años un estudio en Rosario. Fue el primero referido al estado nutricional y a los hábitos alimentarios de la población adulta de esta ciudad. Las conclusiones no hacen más que reforzar lo que el Cesni reveló en el trabajo a nivel nacional.

“En Rosario el consumo promedio de la suma de hortalizas y frutas está en los 241 gramos por día, una cifra muy por debajo de los 400 gramos que recomienda la Organización Mundial de la Salud”, “El 41% de los rosarinos no alcanza a consumir dos porciones diarias de lácteos, que son las sugeridas por las guías alimentarias para la población argentina. Además es elevada la ingesta de bebidas azucaradas, tanto jugos como gaseosas”. (Zapata, 2017)

En la ciudad, la ingesta media de grasas saturadas (también llamadas grasas malas) también fue superior a las indicadas para una buena salud. Hay otro dato importante que muestra errores importantes en la alimentación: **más del 99% de los rosarinos no ingiere la cantidad de fibra necesaria, un dato que se vincula con la baja ingesta de frutas y verduras y la poca presencia de cereales en los platos. El calcio también fue objeto de atención. Nueve de cada diez adultos presentó ingestas de calcio por debajo de lo necesario y este problema se vio más en mujeres que en varones. Tres de cada cuatro rosarinos mostró que ingiere vitamina C por debajo de las recomendaciones.** (Zapata, 2017)

“El estilo de vida no es el adecuado. Se ve en los alimentos que se consumen pero también en otros hábitos. Cuando realicé ese trabajo pude determinar que el 40% de los adultos que viven en Rosario no cumple con los 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada y que el 26% admitió fumar regularmente (similar a lo observado a nivel nacional por las Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de 2009) aun sabiendo que fumar causa enfermedades como el cáncer, problemas pulmonares y que afecta al corazón”. (Zapata, 2017)

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

“Si se quiere mejorar al pueblo, en vez de discursos denle mejores alimentos. El hombre es lo que come”, escribió el filósofo y antropólogo alemán Ludwig Feuerbach a mediados de 1800. El dicho “somos lo que comemos” deriva de esa afirmación que hoy sigue vigente y nos obliga a pensar, y sobre todo, a actuar.

¿Cómo se alimentan los estudiantes universitarios?

Se han realizado diversas investigaciones en estos últimos años en Argentina, países vecinos, así como también en la ciudad de Rosario, para evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios de diferentes carreras y más precisamente en aquellos que estudian Licenciatura en Nutrición; básicamente para comparar y determinar si existen hábitos generalizados, que son típicos de este grupo o bien si aquellos que estudian y están informados sobre el tema, presentan hábitos más saludables.

En dichos estudios se han podido observar que en general **los estudiantes universitarios sin importar la carrera a la que pertenecieran, presentan hábitos alimentarios poco saludables y a su vez la realización de la actividad física es cada vez menor.** (Montero *et al.*, 2006)

Los factores que influyen en los estudiantes para la elección de sus comidas son diversos, incluyendo: la tradición culinaria, la educación nutricional, el precio, la disponibilidad en comercios cercanos, la facilidad de preparación, las características sensoriales y la información de medios masivos de comunicación, entre otros. (De Oliveira *et al.*, 2012)

En la elección de sus comidas, le dan mayor importancia al atractivo sensorial (sabor y aroma), seguido por los motivos relacionados con la salud y el contenido natural de los alimentos, el precio y la accesibilidad en los comercios, así como a la apariencia y los aspectos extrínsecos. (Vázquez *et al.*, 2013)

La dieta es pobre en hidratos de carbono, alrededor del 40%, casi duplica las recomendaciones de azúcares simples y es alta en grasa saturada y colesterol. La principal fuente de grasa son los alimentos cárnicos, mientras que el grupo del pescado sólo representa el 3,1%. (Cervera *et al.*, 2013)

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

También se determinó que en aquellos estudiantes universitarios que no desayunaban tendían a consumir luego más alimentos con alta densidad energética y pobres en nutrientes con respecto a los que sí desayunaban. Del mismo modo, se encontró que la mayoría de los encuestados tuvo un bajo consumo de frutas y verduras que no alcanzaba a cubrir las recomendaciones diarias de estos alimentos para reducir los riesgos de enfermedades coronarias, infartos y alta presión arterial. (Vázquez *et al.*, 2010)

A su vez, la inactividad física va en aumento y la principal razón para no hacer ejercicio es la falta de tiempo y la pereza. (Vázquez *et al.*, 2014)

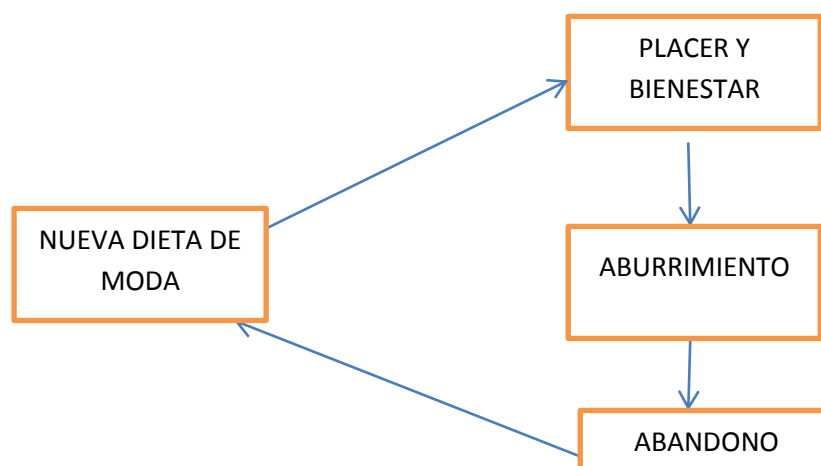
Dietas de moda:

Las “dietas de moda” aparecen en el comercio, muchas veces por la inescrupulosidad de profesionales no especialistas en el tema, artistas o famosos con el objetivo de promocionarse.

Las primeras dietas de moda fueron confeccionadas por médicos adquiriendo el nombre del autor. Luego incursionaron en ellas actrices y deportistas famosos. Por último se bautizan con distintos nombres según el aspecto o el alimento que la caracteriza: dieta del agua, dieta de la manzana, etc.

La población con sobrepeso y muchas veces personas con normopeso, van probando estos distintos ofrecimientos, entrando en un conocido círculo vicioso. (Torresani, 2006, p. 16)

Círculo vicioso provocado por las dietas de moda:



Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

(Tabla II) Torresani, María Elena, *“Aprendamos a comer, sin contar calorías”*, (2006). Buenos Aires.

Todas estas dietas, en principio logran resultados satisfactorios, debido a la alta motivación inicial, el grado de cumplimiento, y a la importante restricción calórica impuesta, pero no cumplen con la ley de adecuación, por no adaptarse a las características individuales de cada adepto.

Conllevan muchas veces un riesgo para la salud y lo que es definitorio, no contribuyen al cambio de hábitos alimentarios. (Torresani, 2006, p. 16)

Introducción a la condición física y la salud:

Durante las tres últimas décadas los beneficios de la actividad física han sido respaldados por pruebas científicas que vinculan el aumento de ejercicio y los hábitos de vida positivos con una mejor salud y calidad de vida. Si bien algunas personas viven más tiempo debido a factores genéticos favorables, la calidad de vida durante la madurez y la vejez se relaciona muy a menudo con las decisiones inteligentes que se tomaron durante la juventud y que se mantuvieron a lo largo de la vida. (Hoeger, 2006, p.1)

Con base en la gran cantidad de investigaciones científicas sobre la actividad física y el ejercicio durante este tiempo, se ha establecido una distinción muy clara entre la actividad física y el ejercicio.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el término **actividad física se refiere al movimiento del cuerpo producido por los músculos del esqueleto que requiere un gasto de energía y que produce beneficios progresivos en la salud**. Algunos ejemplos de actividad física son caminar de la casa al trabajo y del trabajo a la casa, ir a la tienda, subir las escaleras en lugar de utilizar el ascensor o las escaleras mecánicas, realizar trabajos de jardinería, llevar a cabo las tareas del hogar, bailar, etc. En contraste, la inactividad física implica un nivel de actividad más bajo del que se requiere para mantener una buena salud. (OMS, s.f)

El ejercicio es considerado como un tipo de actividad física que requiere movimiento corporal planeado, estructurado y repetitivo a fin de mejorar o

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

mantener uno o más componentes de la condición física. Caminar, trotar, andar en bicicleta, hacer aeróbicos, nadar, levantar pesas y llevar a cabo ejercicios de estiramiento, son ejemplos de ejercicios que un programa a la semana puede incluir de manera regular. (OMS, s.f)

Beneficios:

- Mejora y fortalece el sistema cardiorrespiratorio.
- Promueve un mejor tono, fuerza y resistencia musculares.
- Mejora la flexibilidad muscular.
- Aumenta la actividad atlética.
- Ayuda a mantener el peso recomendado.
- Ayuda a preservar la tonicidad muscular.
- Mejora el metabolismo.
- Mejora la habilidad del cuerpo de utilizar la grasa corporal durante una actividad física.
- Mejora la postura y la apariencia física.
- Mejora el funcionamiento del sistema inmunológico.
- Disminuye el riesgo de enfermedades o padecimientos crónicos (como enfermedades cardiovasculares y el cáncer).
- Disminuye el índice de mortalidad por enfermedades crónicas.
- Adelgaza la sangre de manera que no se coagule de manera inmediata (por lo que el riesgo de padecer enfermedades coronarias o infartos disminuye).
- Ayuda a que el cuerpo controle el colesterol de manera más efectiva.
- Previene o retrasa el desarrollo de la presión arterial alta y disminuye la presión en el caso de personas que sufren hipertensión.
- Ayuda a prevenir y controlar la diabetes.
- Ayuda al completo desarrollo de la masa ósea en los jóvenes y a mantener ésta en la vejez, por lo que disminuye el riesgo de padecer osteoporosis.
- Ayuda a que las personas duerman mejor.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

- Ayuda a prevenir el dolor crónico de espalda.
- Libera la tensión y ayuda a que las personas manejen el estrés.
- Aumenta los niveles de energía y de productividad laboral.
- Alarga la longevidad y retarda el proceso de envejecimiento.
- Promueve el bienestar psicológico a través de una imagen, una autoestima y un estado de ánimo mejores.
 - Reduce la depresión y la ansiedad.
 - Motiva a la realización de cambios positivos en el estilo de vida (mejora la nutrición, dejar de fumar, controlar el consumo de alcohol y drogas).
 - Acelera el tiempo de recuperación después de una enfermedad o daño físico.
 - Regula y mejora las funciones del cuerpo, en general.
 - Mejora el vigor físico y contrarresta la fatiga crónica.
 - Ayuda a continuar un estilo de vida independiente, en especial en el caso de los adultos mayores.
 - Aumenta la calidad de vida: la gente se siente mejor y vive de forma más saludable y feliz. (Hoeger, 2006, p.8)

Tipos de actividad física:

- Actividad física no estructurada: actividades cotidianas tales como tareas domésticas, caminar, jardinería, bailar, entre otras.
- Actividad física estructurada o programada: ejercicios planificados como caminata, fútbol, ciclismo, gimnasio, deportes. (Balzi *et al.*, 2012)

Además, es posible clasificar a la actividad física de la siguiente manera:

- Actividades aeróbicas o de resistencia: algunas pueden ser: caminar enérgicamente, nadar, andar en bicicleta, subir escaleras, trotar, remar.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

- Actividades de fortalecimiento o fuerza: flexionar y extender los brazos y piernas, sentarse y pararse de una silla, ejercicios realizados con bandas elásticas, con pesas o sustitutos como botellas de plástico y medias llenas de arena.
- Actividades de equilibrio: caminar afianzando primero el talón y luego la punta de los dedos, ponerse de pie y sentarse en una silla sin utilizar las manos.
- Actividades de flexibilidad o estiramiento: flexiones o inclinaciones y extensiones, incluyendo doblar y estirar el cuerpo. (Balzi *et al.*, 2012)

Se recomienda realizar actividad física todos los días de la semana.

Lo importante es abandonar el sedentarismo y comenzar a moverse cómo, cuándo y cuánto se pueda.

Más allá del tipo de actividad física que uno esté dispuesto a iniciar, es indispensable que resulte divertida y que uno la pueda disfrutar, además, que sea sostenible en el tiempo y adaptada a las posibilidades y preferencias. (Balzi *et al.*, 2012)

Condición física:

Los individuos tienen una buena condición física cuando son capaces de cumplir con las demandas tanto comunes como inusuales de la vida diaria de forma segura y efectiva sin sentirse excesivamente fatigados y poseer energía aun para el tiempo libre y las actividades recreativas.

La condición física se puede dividir en dos categorías: condición relacionada con la salud y condición relacionada con las habilidades. (Hoeger, 2006, p.6)

Condición relacionada con la salud:

Tiene cuatro componentes:

1. Resistencia cardiorrespiratoria: la habilidad del corazón, pulmones y los vasos sanguíneos de proveer oxígeno a las células para

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

cumplir con las demandas de una actividad física prolongada (también conocida como ejercicio aeróbico).

2. Resistencia y fuerza muscular: la habilidad de los músculos de generar fuerza.

3. Flexibilidad muscular: la capacidad de una articulación de moverse de manera libre a través de un amplio rango de movimiento.

4. Composición corporal: la cantidad de masa corporal y tejido adiposo (grasa corporal) en el cuerpo humano.

Condición física relacionada con las habilidades:

Es esencial en actividades como basquetbol, tenis, golf, caminata, fútbol, etc.

Los componentes de esta condición son:

1. Agilidad: es la habilidad de cambiar de posición y dirección del cuerpo de forma rápida y eficiente; al mismo tiempo mantener un control apropiado del cuerpo.

2. Equilibrio: es la habilidad de mantener al cuerpo en equilibrio.

3. Coordinación: es la integración de los sistemas nervioso y muscular para generar movimientos corporales correctos, agradables y armoniosos.

4. Potencia: la habilidad de generar el máximo de fuerza en el menor tiempo posible. Los dos componentes de la potencia son la velocidad y la fuerza.

5. Tiempo de reacción: el tiempo que se requiere para responder a un determinado estímulo.

6. Velocidad: es la habilidad de impulsar el cuerpo o una parte de éste de un lugar a otro de forma rápida. (Hoeger, 2006, p.7)

Estilo de vida, salud y calidad de vida:

Se ha descubierto que **la inactividad física y los hábitos negativos de vida representan una seria amenaza para la salud**. El movimiento y la actividad física son funciones básicas para las cuales el organismo fue creado. Sin embargo, **los**

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

avances tecnológicos han eliminado la necesidad de tener actividad física en nuestra vida diaria.

Por tanto, ésta ha dejado de ser una parte natural de nuestra existencia. **La inactividad física se ha convertido en una epidemia que ha sido denominada Síndrome de Muerte por Sedentarismo o SMS.**

En la actualidad vivimos en una sociedad automatizada: realizamos la mayoría de las actividades que solían requerir actividad física extenuante con tan solo oprimir un botón.

Uno de los efectos más nocivos de la tecnología actual es el incremento de enfermedades crónicas relacionadas con la falta de actividad física, como la hipertensión, padecimientos cardiacos, el dolor crónico de espalda, la obesidad entre otras. En ocasiones se las conoce como enfermedades hipokinéticas (“hipo” significa bajo o poco y el término “kinético” implica movimiento).

Con el desarrollo de la tecnología, tres factores adicionales han cambiado nuestra existencia de manera significativa y han tenido un impacto negativo en nuestra salud: la nutrición, el estrés y el medio ambiente. Los alimentos engordantes, los dulces, el alcohol, el tabaco, el exceso de estrés y condiciones del medio ambiente tales como desperdicios, el ruido y la contaminación atmosférica tienen efectos nocivos en la población. (Hoeger, 2006, p.3)

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. (OMS, 2017)

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Actividad física vs sedentarismo:

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de muerte en todo el mundo y es la principal razón de enfermedades como el cáncer de mama y de colon, la diabetes y la cardiopatía isquémica.

En contraposición al desarrollo de una Actividad Física moderada y frecuente, tenemos al Sedentarismo, siendo justamente un bajo o nulo ejercicio de movimientos en las actividades cotidianas, causando por ello una gran cantidad de afecciones y enfermedades.

Una persona con un estilo de vida sedentario es propensa a:

- Tener enfermedades cardiovasculares.
- Contraer diabetes tipo 2.
- Aumentar sus niveles de colesterol.
- Tener presión alta.
- Sufrir un infarto.

Es por ello que las personas que llevan una vida sedentaria además, tienen una mayor tendencia hacia el desánimo, una frecuente sensación de malestar y suelen presentar una baja resistencia al cansancio, menor predisposición para realizar las distintas actividades y se sienten generalmente fatigados.

La actividad física y la nutrición trabajan de manera conjunta para mejorar la salud y con ello la calidad de vida. Además es importante porque a medida que el cuerpo envejece, el metabolismo se hace más lento, así que ***para mantener un balance de energía adecuado, se necesita moverse más y alimentarse inteligentemente.***

No se trata solo de estar en movimiento, la frecuencia y sobre todo cierto tipo de actividades, ayudan más que otras a mantener la salud.

Los ejercicios aeróbicos demandan respirar más y hacen que el corazón lata más fuerte. Aquellos que son de intensidad vigorosa requieren más esfuerzo que los moderados.

Las actividades que implican el trabajo muscular como flexiones y levantamiento de

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

pesas, nos hacen más fuertes. Es importante trabajar todas las partes del cuerpo como las piernas, las caderas, la espalda, el pecho, el estómago, los hombros y los brazos, para obtener un mejor resultado. Por otro lado, también es importante realizar ejercicios que fortalezcan los huesos y promuevan el crecimiento, sobre todo en niños y adolescentes. Finalmente, las actividades de estiramiento mejoran la estabilidad física y la flexibilidad, lo que reduce el riesgo de lesiones. Ejemplos de ellas son el baile, Yoga, las artes marciales y el taichi. (OMS, s. f)

Sarcopenia:

La sarcopenia es una condición en la que se pierde gradualmente la masa muscular, con la consiguiente pérdida de fuerza y ralentización del metabolismo. Se ha identificado principalmente en personas mayores que no hacen deporte, aunque también en personas jóvenes y en determinadas situaciones.

De forma fisiológica, las personas ancianas pueden experimentar pérdida de masa muscular por la inactividad y el cambio hormonal. No obstante, **las personas sedentarias que tienen entre veinte y treinta años pueden empezar a experimentar pérdida de masa muscular**, ¡no solo las personas mayores!

Otra de las causas es la **mala nutrición. Si te alimentas mal, puedes experimentar una pérdida de masa muscular al requerirla para obtener la energía necesaria en tu organismo.** Además, padecer enfermedades crónicas o determinados tratamientos (como puede ser la quimioterapia) puede producir una sarcopenia. (Sarcopenia: causas y prevención, 2018)

Prevención y remedios contra la sarcopenia

Es importante **mantener la musculatura a cualquier edad. El deporte siempre va a ser la mejor forma de prevenir esta condición o de disminuir las posibilidades de padecerla.**

Se debe realizar **entrenamiento de fuerza** para poder aumentar masa muscular. De esta forma, se va a poder **estimular la síntesis proteica** muscular,

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

realizando entrenamientos de distintas cargas, que supongan un “estrés” para tu músculo.

Por otro lado, **la alimentación va a ser muy importante para prevenir y remediar esta condición. La ingesta de alimentos proteicos que contengan los aminoácidos esenciales va a ser un factor fundamental.** Por ejemplo, se tendrá que consumir huevos, yogures o pechugas de pollo en abundancia. La combinación de legumbres con arroz puede aportar proteínas de calidad para las vegetarianas. El **omega 3** de los **pescados azules** es imprescindible para que construyas músculo.

En sí, lo que se produce en la **sarcopenia es una disminución del número total de fibras musculares. Procura cuidar tu alimentación y tu nivel de actividad física haciendo deporte en cualquier etapa de tu vida.** (Sarcopenia: causas y prevención, 2018)

Motivos que evidencian la falta de actividad física:

En varios estudios observacionales, se ha evidenciado la relación entre los niveles y la autopercepción de la actividad física (AF) con el mantenimiento saludable del peso en población adolescente y adulta. Así pues, en el año 2016 se concluyó que, cumplir con las recomendaciones de actividad física (150 minutos de AF semanal) está asociado con una disminución en el riesgo de muerte prematura, y disminución de enfermedades como hipertensión arterial, dislipidemia, diabetes mellitus tipo 2 (DM2), síndrome metabólico, cáncer de seno, cáncer de colon y depresión. Adicionalmente, se ha descrito que un bajo nivel cardiorrespiratorio, lo cual esta a su vez asociado a la inactividad física (IF), es responsable de 16% de las muertes por todas las causas en hombres y mujeres. A nivel mundial se estima que la IF causo cerca de 5,3 millones de los 57 millones de muertes ocurridas en el año 2012. A pesar de la importancia de la AF en la prevención de un gran número de enfermedades, un alto porcentaje de adultos no cumple las recomendaciones actuales en la mayoría de los países en vía de desarrollo. (Robinson *et al.*, 2016)

En el trabajo de Samara y cols., se describen que **los principales motivos que tienen los jóvenes y adultos para alcanzar niveles óptimos de AF se**

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

relacionan con el estado de salud, el gusto por la actividad, la forma física, la diversión, la estética y la relajación. En este sentido, las barreras que impiden que un sujeto adopte un estilo de vida saludable son un fuerte predictor de la conducta de salud. Kodama y cols. Describen que la participación de la AF en el tiempo libre disminuye a medida que se incrementa la edad y las mujeres participan menos que los hombres en AF moderadas o vigorosas. Otros determinantes como el ingreso socioeconómico, el tipo de trabajo, el estado civil, el lugar de residencia y el nivel educativo, influyen en la participación de la AF, mientras que la “falta de tiempo” y la “falta de energía” son las principales barreras auto percibidas. Sobre este último, Rodríguez-Romo y cols. Muestran que las barreras manifestadas con mayor frecuencia en población joven, son las experiencias negativas relacionadas con la práctica de AF en el colegio, la “falta de roles de referencia” y el escaso apoyo por parte de la pareja. En adultos, Booth y cols. y Satariano y cols. Postulan que las barreras más comunes suelen ser el “no tener tiempo”, la “carencia de instalaciones deportivas”, la “falta de interés”, y en menor medida, “no tener compañeros o dinero”, la “salud deteriorada”, el “cuidado de los hijos” o las “experiencias negativas en el pasado”. (Robinson *et al.*, 2016)

Otros autores han descrito la contribución negativa de las barreras para cumplir con los niveles saludables de AF con alteraciones metabólicas y nutricionales. Por ejemplo, la “falta de tiempo” y la “falta de energía” se relacionan con un incremento en el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad, siendo estos factores de riesgo para enfermedades no transmisibles como DM2, enfermedad cardíaca y cáncer. En universitarios obesos, Ramírez-Vélez y cols. Describió que el “miedo a lastimarse” (87,0%), la “falta de habilidades” (79,8%), y la “falta de recursos” (64,3%), fueron las barreras internas auto percibidas más prevalentes para cesar la práctica de AF. (Robinson *et al.*, 2016)

Por "falta de tiempo", 1 de cada 2 argentinos no realiza el mínimo recomendado de actividad física. (Getty, 2018)

En ese sentido, resultan más que preocupante para los especialistas los resultados de la Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, en la que más

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

de la mitad de la población no realiza el mínimo necesario de actividad física sugerido para obtener beneficios para la salud. La cifra alcanza al **54,9% de la población** y esta prevalencia aumenta en las mujeres y mayores de 65 años, en quienes alcanza el 67%.

El dato es aún más desalentador si se tiene en cuenta que en el **país seis de cada 10 adultos tiene exceso de peso y dos de cada 10, obesidad.** (Getty, 2018)

Y dado que según la Organización Mundial de la Salud (OMS), **la "inactividad física" ocupa el cuarto lugar entre los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial**, en el **Día Mundial de la Actividad Física (6 de abril)**, los especialistas se propusieron destacar los beneficios de realizar actividad física en todas las edades, no sólo para prevenir enfermedades, sino y fundamentalmente, para mejorar la calidad de vida.

Desde la **Fundación Cardiológica Argentina (FCA)** (2018) destacaron que **"la falta de tiempo es la principal barrera referida para la realización de actividad física"**. *"Los beneficios de realizar actividad física a cualquier edad y de manera regular son indudables. Llevar una vida activa no solo se relaciona con una mejora en la percepción del bienestar, sino que además disminuye, por ejemplo, la incidencia del sobrepeso, la diabetes, enfermedades cardiovasculares e incluso algunos tipos de cáncer (mama y colon)"*, destacó el médico cardiólogo Gonzalo Díaz Babio (MN 129.388), miembro de la FCA.

Mitos alrededor de la actividad física:

- **"La actividad física requiere mucho tiempo y yo estoy muy ocupado"**. *"Bastan 30 minutos de actividad física de intensidad moderada al menos cinco días por semana para mejorar y mantener la salud -enfaticó el especialista-. Esto no significa que deba realizarse siempre durante 30 minutos seguidos ya que puede irse acumulando a lo largo del día, por ejemplo: 10 minutos de caminata a paso rápido tres veces al día o 20 minutos por la mañana y 10 más por la tarde"*. (Díaz Babio, 2018)

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

"Estas actividades pueden incorporarse a la rutina diaria laboral, escolar, doméstica o lúdica. Actividades simples como subir escaleras, ir al trabajo en bicicleta o bajarse del colectivo algunas paradas antes para completar el recorrido caminando, van acumulando actividad física a lo largo del día", recomendó.

– **"No tengo plata para empezar ahora". "La actividad física se puede realizar prácticamente en cualquier lugar y no requiere equipamiento necesario. Caminar, la actividad física más practicada y recomendada, es totalmente gratuita. No es imprescindible acudir a un gimnasio, pileta u otra instalación deportiva especial para mantenerse físicamente activo"** (Díaz Babio, 2018)

– **"La actividad física es para los jóvenes. A mi edad no tengo que preocuparme por eso". "Se demostró que la actividad física regular mejora el estado funcional y la calidad de vida de los adultos mayores, para quienes las recomendaciones de la OMS son similares -aclaró el experto-. Su práctica habitual es beneficiosa para muchas enfermedades no transmisibles frecuentes en mayores de 65 años, como la hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, artrosis y osteoporosis, así como para mejorar la fuerza y prevenir caídas. Además, se demostró que mejora la salud mental y la función cognitiva".** (Díaz Babio, 2018)

– **"Los niños habitualmente están muy activos. No es necesario enseñarles a hacer actividad física". "Los niños en edad escolar deben acumular al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa para garantizar su desarrollo saludable. Se calcula que más de 2/3 de los jóvenes no realizan actividad física suficiente para el bienestar actual y futuro debido al aumento del sedentarismo en todo el mundo. Hay que recordar que los modos de vida saludables adquiridos durante la infancia y la adolescencia tienen más probabilidades de mantenerse a lo largo de toda la vida".** (Díaz Babio, 2018)

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

En la misma línea, el director médico de Swiss Medical Center, doctor Guillermo Díaz Colodrero (MN 58765) (2018), ahondó: *"Diez minutos consecutivos es el tiempo promedio que lleva desplazarse ocho cuadras mediante una caminata cómoda o comfortable"*.

Y tras destacar que **"antes de realizar cualquier actividad física de intensidad moderada a intensa se recomienda realizarse estudios de apto físico"**, Díaz Colodrero finalizó: **"En casos de no contar con el tiempo necesario, se recomienda no suspender las actividades más de una o dos semanas ya que la declinación en la aptitud física baja rápido. Aquellos que, por ejemplo, realizan tres veces por semana ejercicio es preferible ir una vez por semana alargando la rutina hasta que las obligaciones como exámenes o realizar horas extras en el trabajo cesen. Se pierde menos lo logrado y es más fácil recuperarlo"**.

Bienestar:

Dimensiones: Nutrición apropiada y relacionantes necesarios

El concepto de bienestar abarca una gran variedad de factores relacionados con la salud.

Un estilo de vida basado en el bienestar requiere la implementación de programas positivos que tengan como objetivo cambiar la conducta y, por consiguiente, mejorar la salud y la calidad de vida, prolongar esta última y lograr un bienestar total. A fin de disfrutar un buen estilo de vida, **una persona tendrá que poner en práctica hábitos que conduzcan a resultados positivos en las siete dimensiones del bienestar: física, emocional, intelectual, social, ambiental, espiritual y laboral**. Dichas dimensiones se interrelacionan, ya que una de ellas afecta a menudo a las otras. Por ejemplo, una persona con un nivel emocional bajo no tiene por lo general ganas de ejercitarse, estudiar, ir al trabajo, socializar.

El bienestar comprende componentes tales como una buena condición física, una nutrición apropiada, el manejo del estrés, la prevención de enfermedades, el apoyo social, la autoestima, la crianza (es decir, el sentido de ser

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

necesario o de utilidad), la espiritualidad, la seguridad personal, no fumar ni consumir drogas, los exámenes físicos regulares, el apoyo ambiental y la educación sobre la salud. (Hoeger, 2006, p.5)

"La salud es un estado de perfecto (completo) bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad". (OMS, s.f)

Hoy en día, debido al auge de las redes sociales, se viene observando un lado negativo que tienen los adultos jóvenes incluso los adolescentes, en cuanto a su uso con respecto al cambio de conductas alimentarias o en el tipo de actividad física basado en lo que ven en estas redes.

Según el médico especialista en Nutrición, Martin Viñuelas (2018): "una persona recibe desde el momento que se despierta hasta que cierra los ojos por la noche, miles y miles de imágenes que confunden una vida real con una ideal; cada uno inventa su realidad y cuentan sin ningún aval académico, su manera de entrenar y comer". Además, recalca: "así de simple y así de complejo, siete años de estudio para ser médico, cuatro para ser especialista en Nutrición, veinte dando clases en un postgrado en una prestigiosa universidad y una 'celebridad fit' opina en Instagram que la leche es 'mala', y adiós a toda la formación académica".

Es por esto la necesidad de preocuparse por los profesionales que se están formando actualmente en la carrera de Licenciatura en Nutrición, en un mundo donde las redes sociales avanzan cada vez más, y es importante enseñarles no solo el contenido académico sino también un valor moral y ético para saber manejar y hacer frente a las nuevas tendencias que pueden resultar peligrosas para la salud de las personas, ya que ellos serán los futuros educadores. (Viñuelas, 2018).

Difusión necesaria:

Para ello, se debe fomentar con más ímpetu hábitos alimentarios saludables, acompañados de campañas para la concientización de mantenerse físicamente

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

activos. Una de las herramientas que se debería profundizar para lograr mejores resultados son las:

Guías Alimentarias para la población Argentina:

Más de 15 años transcurrieron desde la realización de las primeras **Guías alimentarias para la Población Argentina (GAPA)**, elaboradas por la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADYND) en el año 2000. Por eso era necesario un proceso de revisión para adaptar las Guías a la situación actual, donde los problemas epidemiológicos, nutricionales y alimentarios relacionados al déficit conviven con problemas relacionados al exceso.

Las Guías alimentarias son un **instrumento educativo** que adapta los conocimientos científicos nutricionales y la composición de alimentos en una herramienta práctica que orienta a la población para una correcta selección y consumo de alimentos.

El proceso de actualización de las Nuevas GAPA estuvo coordinado por el Ministerio de Salud de la Nación, a través de la Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles. De este largo proceso participaron un amplio panel de referentes en la temática alimentaria, pertenecientes a distintas áreas del estado, sociedades científicas, universidades y centros de investigación. CESNI formó parte del Comité Externo de Expertos que acompañó el proceso de actualización. Al igual que más de 20 instituciones, CESNI otorgó el aval a las nuevas GAPA.

Para su elaboración se consideró como lineamiento general el modelo propuesto por el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP) y OPS, aplicándose una metodología específica para cada etapa del proceso. Al igual que las Guías anteriores, son **Guías Alimentarias Basadas en Alimentos** y constan de 10 mensajes y una imagen gráfica. Para la validación de los mensajes y la nueva gráfica se realizaron grupos focales en distintas partes del país, una encuesta a profesionales y se realizó finalmente, una consulta pública. (Ministerio de Salud, 2015)

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Los 10 mensajes

MENSAJE 1

Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física: implica realizar las 4 comidas, comer tranquilos, practicar actividad física regular al menos 3 veces a la semana, elegir alimentos de elaboración casera y mantener una vida activa.

MENSAJE 2

Tomar a diario 8 vasos de agua segura: no debemos esperar a tener sed para tomar agua, debemos incorporar agua segura, sin azúcar o agregados.

MENSAJE 3

Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores: debemos lavar bien las frutas antes de consumirlas, comer al menos medio plato de ensaladas con el almuerzo y cena, 3 frutas por día, y aprovechar las de estación.

MENSAJE 4

Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio: debemos evitar cocinar con sal, agregarla en mínimas cantidades al final de la cocción, utilizar condimentos aromáticos, disminuir el consumo de embutidos, enlatados, chacinados, etc.

MENSAJE 5

Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal: debemos disminuir el consumo de golosinas, azúcar de mesa, gaseosas comunes, dulces, panificados de pastelería, manteca, margarina, grasa vacuna o de cerdo, crema de leche. Cuando las consumimos debemos controlar la porción.

MENSAJE 6

Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados: debemos incorporar al menos 2-3 porciones al día, elegirlos

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

descremados, controlar las fechas de vencimiento, elegir quesos de pasta semi blanda y blanda, debido a que contienen menos grasa.

MENSAJE 7

Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo: debemos hacer en lo posible una variedad de carnes en la semana, por ejemplo 2- 3 veces carne vacuna, 2 veces pollo y 1-2 veces pescados. Siempre cocinarlas bien y elegir cortes magros. Se puede consumir 1 huevo diario por persona, evitando que sea frito.

MENSAJE 8

Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca: al menos 3 veces por semana debemos incluir legumbres, combinadas con arroz o fideos son una buena opción. Elegir cereales integrales como arroz, harinas integrales o con salvado, avena, etc.

MENSAJE 9

Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas: 2 cucharadas soperas al día, promedio, por persona es lo adecuado, pero debe ser aceite crudo, de maíz, girasol, oliva, canola, etc. Evitar las frituras. Los frutos secos, aceites y semillas aportan “grasas buenas” para el sistema cardiovascular.

MENSAJE 10

El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.

Esta guía y sus mensajes unen los conocimientos y avances científicos (sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos) con estrategias educativas, a fin de facilitar, la selección de un perfil de alimentación más saludable en la población. Del mismo modo sirven de herramienta de planificación para sectores como: salud, educación, producción, industria, comercio y todos los que trabajen la temática de alimentación. Son de carácter nacional y para su diseño se contempló la situación alimentario- nutricional y epidemiológico de todo el país. (Ministerio de Salud, 2015)

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Grafica de las Guías Alimentarias para la población Argentina



(Gráfico 1) Ministerio de Salud, Presidencia de la Nación: *Guías Alimentarias para la Población Argentina*. (2015). Buenos Aires.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

MATERIALES Y METODOS

Diseño metodológico

Referente empírico:

La Universidad de Concepción del Uruguay (UCU) es una institución privada con autorización definitiva del Ministerio de Educación de la Nación, ubicada en la homónima ciudad de la costa del Río Uruguay, en la Provincia de Entre Ríos, República Argentina.

Nacida el 20 de mayo de 1971, sobre la histórica trayectoria iniciada por la Asociación Educacionista "La Fraternidad" en el año 1877, la UCU se propuso como meta estudiar e investigar científicamente la problemática regional, a los efectos de proponer soluciones acordes con los grandes problemas económicos sociales que habían postergado el desenvolvimiento de la región. Siguiendo esta misión, la UCU se ha afianzado contando actualmente con seis facultades, cuatro centros regionales y una extensión áulica en constante expansión. Asimismo, ha iniciado un proceso de inserción en el ámbito internacional, tanto en el plano cultural como en el académico, mediante emprendimientos conjuntos con diversas universidades del exterior, especialmente de Europa y el Mercosur.

La investigación se realizó en la UCU Centro Regional Rosario -Provincia de Santa Fe, ubicada en calle Av. Pellegrini 1556, durante el mes de septiembre del año 2018.

Tipo de estudio:

Para poder cumplimentar los objetivos planteados se llevó a cabo una investigación de enfoque **cuantitativo, observacional**, con diseño metodológico de tipo **descriptivo**, de corte **transversal** y **retrospectivo**.

- ✓ **Investigación cuantitativa:** Debido a que el investigador es el que decide, el investigado es tratado como objeto pasivo.
- ✓ **Estudio observacional o no experimental:** Dado que no existió manipulación de las variables por parte del investigador, el cual solo se limitó a observar y medir, sin interferir ni introducir ningún estímulo externo.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

- ✓ Según análisis y alcance de los resultados se trató de una investigación de tipo **descriptivo**, debido a que se limitó a señalar lo que se observó, sin realizar ningún otro tipo de análisis.
- ✓ Según el período y secuencia del estudio se trató de un estudio de tipo **transversal**, debido a que se estudiaron las variables simultáneamente en un determinado momento, haciendo un corte en el tiempo. Se realizaron en un momento único, sin periodos de seguimiento posterior. La recolección de datos se llevó a cabo durante el mes de septiembre del año 2018.
- ✓ Según el tiempo de ocurrencia de los hechos y registros de la información, se trató de un trabajo **retrospectivo**, debido a que los alumnos registraron en los cuestionarios información de hechos que han ocurrido con anterioridad.
(Pineda E.B. et al,1994)

Población y muestra:

La *población* con la cual se trabajó, fue el total de alumnos de 1º y 4º año de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay (UCU)- Sede Regional Rosario, Provincia de Santa Fe, Argentina. La misma se encontraba conformada por 65 alumnos entre ambos cursos. Mientras que, la *muestra* estuvo dada por un total de 20 alumnos de 1º y 20 alumnos de 4º año, de entre 18 a 25 años, de Lic. en Nutrición de la UCU, quienes concurren durante el mes de septiembre en el año 2018. La toma de la muestra para llevar a cabo esta investigación se ha realizado mediante un *muestreo no probabilístico por conveniencia* de tipo “accidental o por comodidad”, puesto que se tomaron en consideración para el estudio los alumnos que asistieron el día pactado por curso para la realización de la encuesta nutricional.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de la Carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay- Sede Regional Rosario, que estaban cursando 1º y 4º año.
- Estudiantes de entre 18 a 25 años.
- Estudiantes que estaban presentes el día de la encuesta.
- Estudiantes que deseaban participar de la investigación.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Criterios de exclusión:

- Estudiantes de la Carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay- Sede Regional Rosario, que no estaban cursando ni 1º ni 4º año.
- Estudiantes de la Carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay- Sede Regional Rosario, que estaban cursando 1º y 4º año, pero que no tenían entre 18 a 25 años.
- Estudiantes de la Universidad de Concepción del Uruguay- Sede Regional Rosario, que estaban cursando otra carrera que no sea Licenciatura en Nutrición.
- Estudiantes que no estaban presentes el día de la encuesta.
- Estudiantes que no deseaban participar de la investigación.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Operacionalización de variables

VARIABLE	EDAD: tiempo transcurrido desde el nacimiento hasta la recolección de los datos del presente estudio.
TIPO	Cuantitativa
INDICADOR	Años
CATEGORIAS	18 – 25
NIVEL DE MEDICION	Ordinal

Fuente: elaboración propia.

VARIABLE	SEXO: es una condición orgánica aplicable a los seres humanos.
TIPO	Cualitativa - Independiente
CATEGORIAS	a) Femenino b) Masculino
NIVEL DE MEDICION	Nominal

Fuente: elaboración propia.

VARIABLE	AÑO DE CURSADO: tiempo transcurrido desde el ingreso a la carrera de Licenciatura en Nutrición hasta el momento de la recolección de los datos del presente estudio.
TIPO	Cuantitativa
INDICADOR	Años
CATEGORIAS	-1º año -4º año
NIVEL DE MEDICION	Ordinal

Fuente: elaboración propia.

VARIABLE	HABITOS ALIMENTARIOS: se refiere al consumo de alimentos tanto sólidos como líquidos consumidos habitualmente.
----------	--

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

TIPO	Cualitativa
INDICADOR	Número de grupos de alimentos consumidos diariamente, en su porción recomendada, según las Guías Alimentarias para la población Argentina.
CATEGORIAS	-Completa (cuando se consume diariamente los 6 grupos de alimentos en su porción adecuada) -Incompleta (cuando se omite uno o más grupos de alimentos en el consumo diario de los mismos)
NIVEL DE MEDICION	Nominal

Fuente: elaboración propia.

VARIABLE	ACTIVIDAD FISICA: se refiere al total de actividad física semanal realizada.
TIPO	Cuantitativa
INDICADOR	Número de veces por semana que la realiza.
CATEGORIAS	Se utilizaron los indicadores categóricos del IPAQ: a) Nivel de actividad física alto: reporte de 7 días a la semana de cualquier combinación de caminata, o actividades de moderada o alta intensidad logrando un mínimo de 3000 MET-min/ semana; o cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

	<p>alcanzando al menos 1.500 MET-min/ semana.</p> <p>b) Nivel de actividad física moderado: reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios; o cuando se reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios; o cuando se describe 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET-min/ semana.</p> <p>c) Nivel de actividad física bajo: se define el nivel de actividad física del sujeto que no esté incluido en las categorías alta o moderada.</p>
NIVEL DE MEDICION	Ordinal

Fuente: elaboración propia.

VARIABLE	CONOCIMIENTOS EDUCATIVOS: es el grado de influencia de los conocimientos sobre Nutrición, Alimentación Saludable y Actividad Física en los estudiantes de 1º y 4º año de Licenciatura en Nutrición.
TIPO	Cuantitativa
INDICADOR	Puntaje asignado (del 1 al 5) de acuerdo a la cantidad del total de las

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

	respuestas marcadas.
CATEGORIAS	INSUFICIENTE (cuando la sumatoria de respuestas marcadas se encuentre entre 1 y 2) BUENO (cuando la sumatoria de respuestas marcadas dé como resultado 3) MUY BUENO (cuando la sumatoria de respuestas marcadas se encuentre entre 4 y 5)
NIVEL DE MEDICION	Ordinal

Fuente: elaboración propia.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La *técnica* que se ha utilizado para recolectar los datos necesarios para poder llevar a cabo la investigación fue la encuesta y el *instrumento* empleado fue un cuestionario auto administrado de elaboración propia a los fines de la investigación, en formato Microsoft® Office Word 2007 e impresas, en el cual los alumnos pudieron responder ellos mismos, por escrito. (Anexo I).

Las preguntas que incluía el formulario fueron cerradas o estructuradas de tipo dicotómicas (sí- no) y de selección múltiple, es decir que en cada pregunta se incluyeron las respuestas posibles entre las cuales el sujeto en estudio ha tenido que optar (Pineda E.B., et al. 1994). Se ha optado por la inclusión de este tipo de preguntas para poder facilitar la lectura, organización, clasificación y carga de los datos.

Para reconocer los ***hábitos alimentarios*** se utilizó un **cuestionario sobre el consumo habitual de alimentos** (anexo I), para determinar si estos son correctos o incorrectos en los estudiantes de 1º y 4º año de la Lic. en Nutrición de la UCU. De este cuestionario, se obtuvo información sobre tipo de alimento, frecuencia de consumo y porciones tanto de los alimentos sólidos como de los líquidos ingeridos habitualmente, a través de esta información, en base a la 2º ley de la Alimentación, “ley de la calidad” y las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

población Argentina, se determinó si la ingesta dietética de los alumnos era **Completa** (cuando se consume diariamente los 6 grupos de alimentos) o **Incompleta** (cuando se omite uno o más grupos de alimentos en el consumo diario de los mismos).

Además se incluyeron ítems específicos de conducta alimentaria y otro para consultar tipos de dietas que se realicen.

En cuanto a la actividad física, debían indicar de manera afirmativa o no la realización de la misma. A su vez, aquellos que realizan actividad física, debían aclarar tipo de actividad (profesional o recreacional) y la frecuencia semanal con la que la realizan.

Para los conocimientos educativos se expresaron ítems, de los cuales debían ser seleccionados de acuerdo a la influencia de los contenidos adquiridos sobre sus hábitos alimentarios y actividad física, durante el cursado de la carrera.

Se determinó de acuerdo a la categorización de las variables previamente detalladas qué curso tiene mejores hábitos alimentarios y frecuencia de actividad física, en base a la cantidad de encuestas que más se acerquen a los hábitos de vida saludable.

Procedimientos:

El primer paso para la realización del trabajo de campo, fue solicitar permiso (anexo II) a la Directora de la UCU, la Lic. Saccone Alejandra, para consumir la encuesta a los alumnos de dicha institución.

Antes de entregarles a los alumnos los cuestionarios, se les leyó un consentimiento informado (anexo III) que explicaba los alcances del estudio aclarando que se asegurará la confidencialidad, anonimato y la no obligatoriedad de participar en el mismo. Además, se dejó en claro que el uso de los datos obtenidos y de los resultados alcanzados al finalizar el estudio serán utilizados con fines expresamente académicos. Dicho consentimiento informado ha sido elaborado tomando en cuenta las normas regidas por la OMS y el Comité de Evaluación Ética de la Investigación (CEI) y en las recomendaciones de la Declaración de Helsinki¹,

¹ | “La Asociación Médica Mundial (AMM) ha promulgado la Declaración de Helsinki como una propuesta de

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

para garantizar los aspectos éticos en las investigaciones con sujetos humanos, ajustándose así también, en lo que refiere a la disciplina, a lo dispuesto en el Capítulo 2 del Código de Ética de los Graduados en Nutrición de la Provincia de Santa Fe el cual especifica en el inciso n°17 que el profesional debe *“guardar secreto profesional sobre aquellas circunstancias y/o informaciones de carácter reservado o personalísimo a las que accede en el ejercicio de la profesión, como así también conservar el secreto de confidencialidad que reciba del paciente o usuario, dentro del marco de su ejercicio”* y a lo dispuesto en el capítulo n° 7 que remarca en el inciso n°2 que el profesional *“sólo podrá hacer investigaciones, con el consentimiento expreso de las personas e instituciones estudiadas, respetando la dignidad y la libertad de los sujetos o grupos vinculados con su trabajo, como así también su privacidad y derechos individuales”*. (Colegio de dietistas, nutricionistas – dietistas y licenciados en nutrición de la Provincia de Santa Fe. 2008).

En el día pactado para la realización de las encuestas por curso, se pidió el debido permiso a cada profesor para poder interrumpir durante algunos pocos minutos la cátedra que estaba dictando en ese momento para que de esta manera, los alumnos puedan completar los cuestionarios, previa presentación personal y explicación de cómo debían efectuarlo para que luego dichos datos puedan ser procesados estadísticamente para obtener resultados.

La tabulación de los datos se llevó a cabo a partir de la recolección de los datos obtenidos de la encuestas durante el mes de septiembre del año 2018. Posteriormente, se volcó toda la información obtenida al programa Excel, que sirvió para poder procesar la información en el Programa Estadístico Informático SPSS que permitió describir los datos a través de tablas y gráficos.

Análisis de la información

Una vez realizado el trabajo de campo y obtenidos los datos sobre la unidad de análisis del estudio éstos fueron procesados de la siguiente manera:

En primer lugar, para caracterizar al grupo de estudio, se aplicaron elementos de estadística descriptiva (porcentaje, promedio, media, mínimo, máximo y desvío

principios éticos para investigación médica en seres humanos, incluida la investigación del material humano y de información identificables”. (Asociación Médica Mundial)

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

estándar) a las variables cualitativas (edad) y se trabajó con porcentajes con las variables cuantitativas (Hábitos alimentarios, actividad física y conocimientos educativos).

En segundo lugar, para la actividad física, se utilizaron los indicadores categóricos del IPAQ (Cuestionario Internacional de Actividad Física):

a) Nivel de actividad física alto: reporte de 7 días a la semana de cualquier combinación de caminata, o actividades de moderada o alta intensidad logrando un mínimo de 3000 MET-min/ semana; o cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos 1.500 MET-min/ semana.

b) Nivel de actividad física moderado: reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios; o cuando se reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios; o cuando se describe 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET-min/ semana.

c) Nivel de actividad física bajo: se define el nivel de actividad física del sujeto que no esté incluido en las categorías alta o moderada.

En tercer lugar, de acuerdo a las respuestas marcadas en conocimientos educativos, se los clasificó:

- INSUFICIENTE (cuando la sumatoria de respuestas marcadas se encuentre entre 1 y 2)

-BUENO (cuando la sumatoria de respuestas marcadas dé como resultado (3)

-MUY BUENO (cuando la sumatoria de respuestas marcadas se encuentre entre 4 y 5)

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

RESULTADOS

Se evaluaron 40 alumnos entre 18 a 25 años de edad, que estaban cursando el 1º (n=20) y 4º (n=20) año completo de la Licenciatura en Nutrición, en la Universidad de Concepción del Uruguay, Centro Regional Rosario, durante el año lectivo 2018.

Tabla nº I: Distribución de los individuos encuestados de 1º y 4º año de la Universidad de Concepción del Uruguay, según sexo y rango de edad. Año 2018.

EDAD	SEXO								TOTAL (n=40)	
	FEMENINO				MASCULINO					
	1º año (n=19)		4º año (n=19)		1º año (n=1)		4º año (n=1)		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
18 – 21 años	18	45	5	12,5	1	2,5	-	-	24	60
22 – 25 años	1	2,5	14	35	-	-	1	2,5	16	40
TOTAL	19	47,5	19	47,5	1	2,5	1	2,5	40	100

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº II: Estadística descriptiva de los individuos encuestados de 1º y 4º año de la Universidad de Concepción del Uruguay. Año 2018.

Estadísticos para una muestra				
	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
curso	40	2,5	1,519	0,24
colación	40	2,13	0,883	0,14

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº III: Estadística descriptiva de los individuos encuestados de 1º y 4º año de la Universidad de Concepción del Uruguay, según rango de edad. Año 2018.

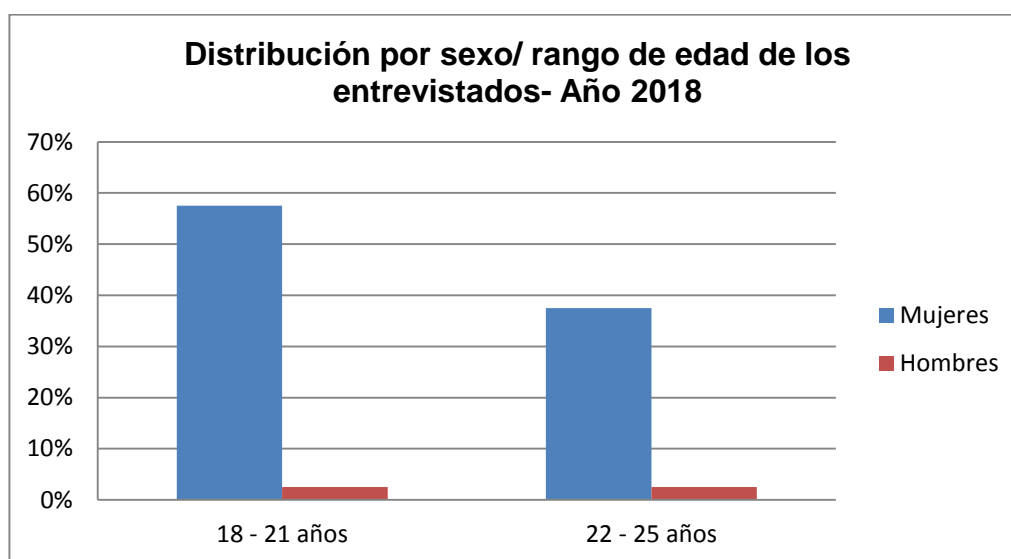
Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Intervalo edad	40	De 18 a 21 años	de 22 a 25 años	1,33	0,474

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 1: Distribución de los individuos encuestados de 1º y 4º año de la Universidad de Concepción del Uruguay, según sexo/ rango de edad. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Del total de los alumnos encuestados, 38 (95%) eran mujeres y 2 (5%) eran hombres, con edades comprendidas entre 18 – 25 años. El grupo de individuos del total de la muestra tenía una media comprendida entre las edades de 18 – 21 años.

Tabla nº IV: Comidas diarias realizadas por los estudiantes de 1º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

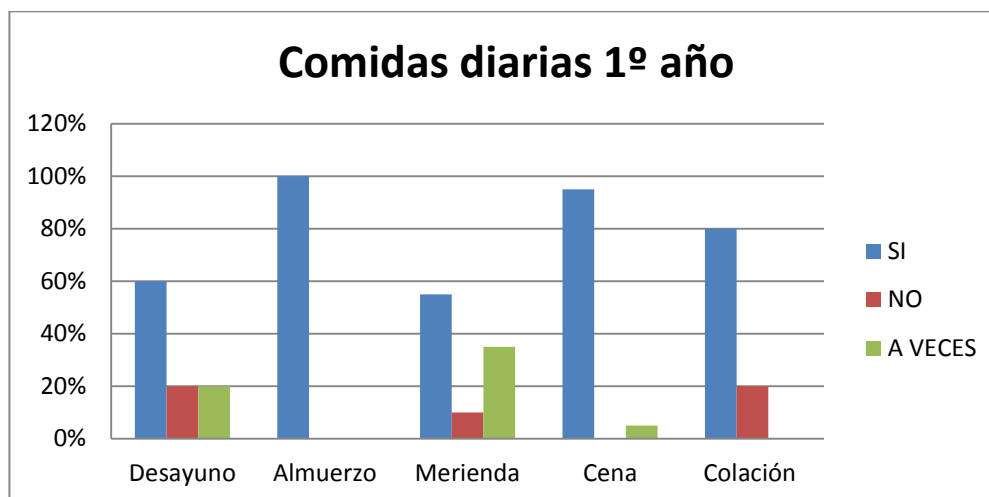
Comidas diarias	SI		NO		A VECES	
	n	%	n	%	n	%
Desayuno	12	60	4	20	4	20
Almuerzo	20	100	-	-	-	-
Merienda	11	55	2	10	7	35
Cena	19	95	-	-	1	5

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Colación	16	80	4	20	-	-
-----------------	-----------	-----------	----------	-----------	----------	----------

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 2: Comidas diarias realizadas por los estudiantes de 1º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

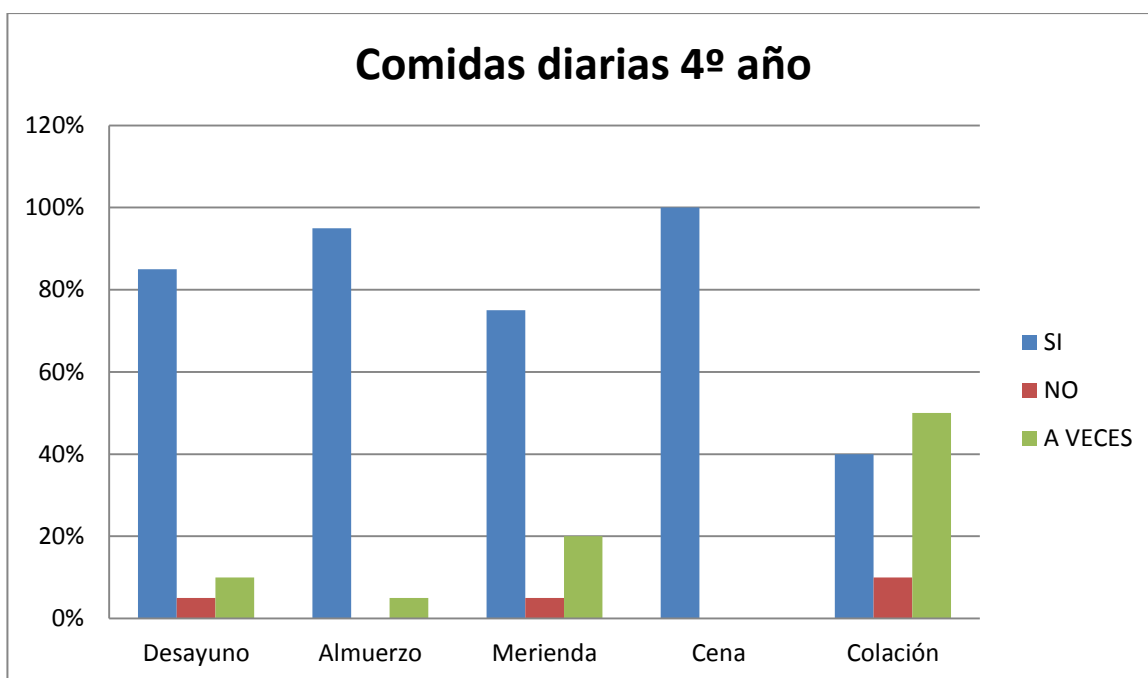
Tabla nº V: Comidas diarias realizadas por los estudiantes de 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Comidas diarias	SI		NO		A VECES	
	n	%	n	%	n	%
Desayuno	17	85	1	5	2	10
Almuerzo	19	95	-	-	1	5
Merienda	15	75	1	5	4	20
Cena	20	100	-	-	-	-
Colación	8	40	2	10	10	50

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 3: Comidas diarias realizadas por los estudiantes de 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Se pudo observar que los alumnos de 1º año solo un 60% desayunan, mientras que los de 4º año el 85% lo hacen. Con respecto al almuerzo y la cena, en ambos cursos, casi en su totalidad, refirieron realizarlos. En cuanto a la merienda, aproximadamente la mitad del curso de 1º año (55%) la realiza, no sucede así con el 10%. Se constata que un 35% lo hacen solo algunas veces en la semana. Se encuentra diferencia significativa en los alumnos de 4º año con un porcentaje (75%) de la realización de la merienda.

Las colaciones en su mayoría son realizadas por los alumnos de 4º año (40%) más que los de 1º año (25%).

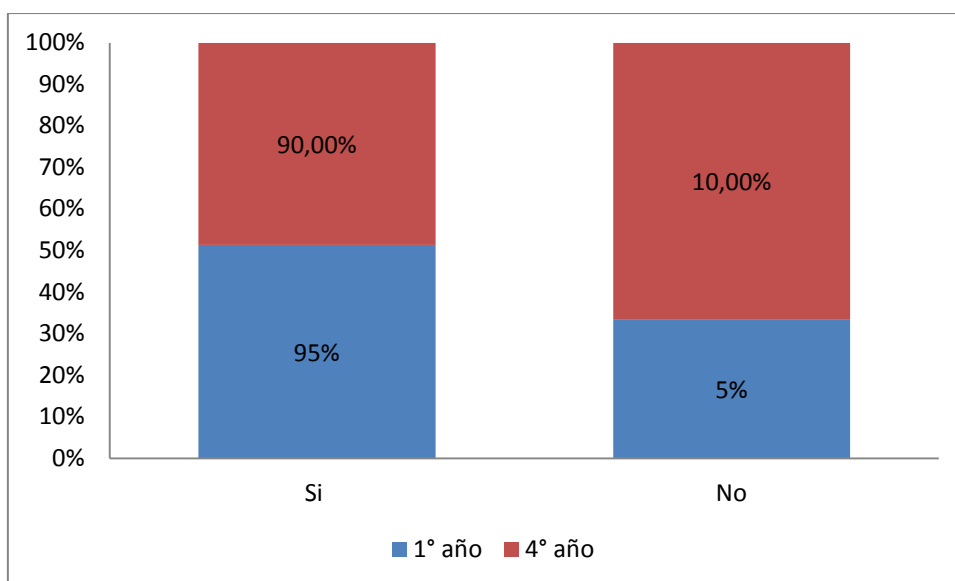
Tabla nº VI: Consumo de leche en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

	Si	No	Total
Curso			
1º año	95%	5%	100%
4º año	90%	10%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 4: Consumo de leche en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

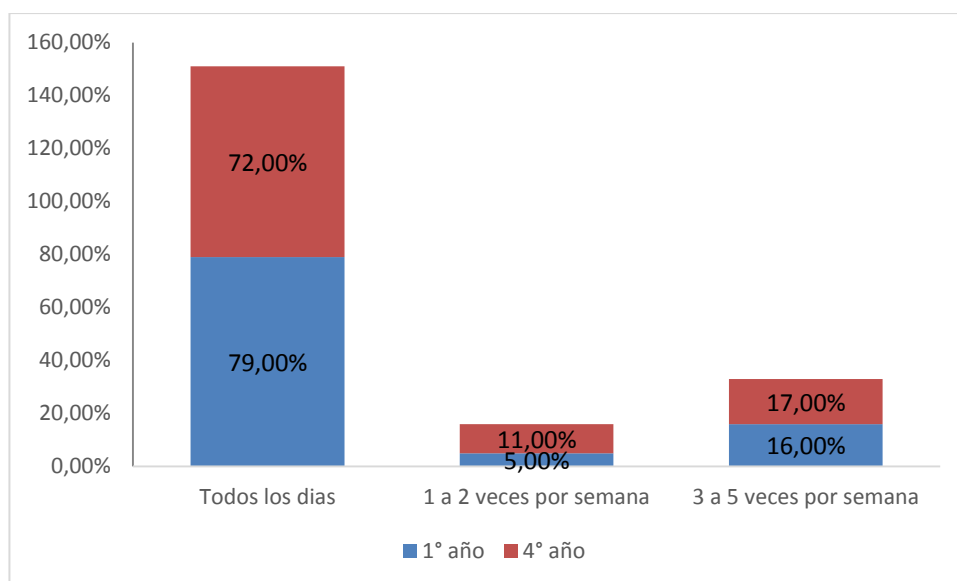
Tabla nº VII: Frecuencia de consumo de leche en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Frecuencia	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	Total
Curso				
1º año	79%	5%	16%	100%
4º año	72%	11%	17%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 5: Frecuencia de consumo de leche en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº VIII: Cantidad de consumo de leche en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad		total
	250cc (1 taza)	500cc (2 tazas)	
1º año	21%	79%	100%
4º año	11%	89%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

En base a los porcentajes 95% en 1º y 90% en 4º: la leche es consumida en forma diaria por un 79% en 1º año y por un 72% en 4º año; en 1º el 16% la consume de 3 a 5 veces en la semana y en 4º es de 17% en esa misma frecuencia, mientras que algunos la consumen de 1 a 2 veces por semana, 5% en 1º año y 11% en 4º año. Un pequeño porcentaje reflejó la ausencia de su consumo: 5% en 1º año y 10% en 4º año. La cantidad consumida de leche de 250cc (1 taza) es de 21% en 1º y 11% en 4º; y 500cc (2 tazas) en 1º es de 79% y en 4º es de 89%

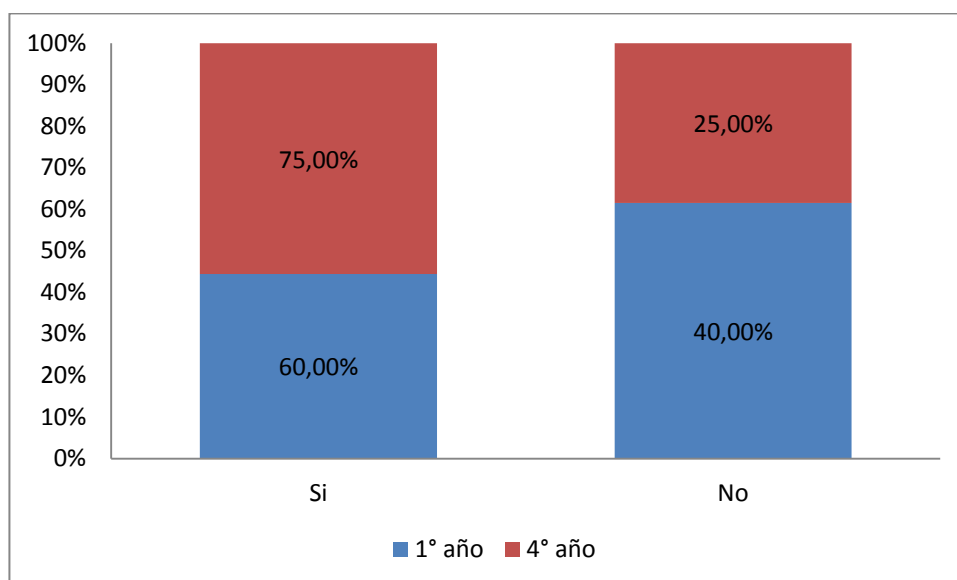
Tabla nº IX: Consumo de yogur en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	60%	40%	100%
4º año	75%	25%	100%

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 6: Consumo de yogur en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

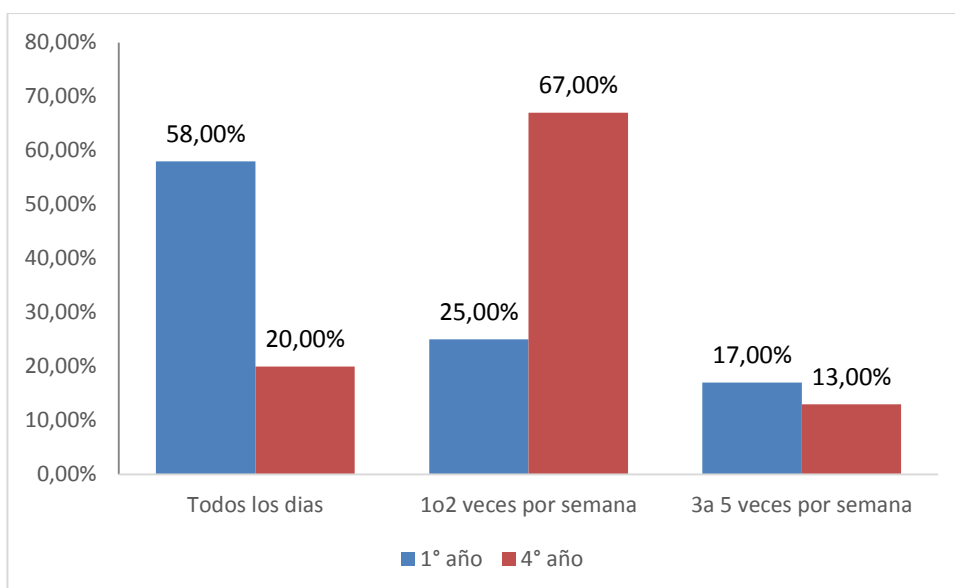
Tabla nº X: Frecuencia de consumo de yogur en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	Total
Curso				
1º año	58%	25%	17%	100%
4º año	20%	67%	13%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 7: Frecuencia de consumo de yogur en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº XI: Cantidad de consumo de yogur en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad		total
	250gr (1 taza)	500 gr (2 tazas)	
1º año	58%	42%	100%
4º año	73%	27%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

En base a los porcentajes 60% en 1º y 75% en 4º: el consumo diario de yogur es de un 58% en 1º año, mientras que en 4º año es de un 20%; en 1º el 17% lo consume de 3 a 5 veces por semana, mientras que en 4º 13%; un 25% en 1ero y un 67% en 4to lo consumen entre 1 a 2 veces por semana. El 40% de 1º año y el 25% de 4º año no lo consumen. El 58% de 1º consume 250cc (1 taza) de yogur y el 42% consume 500cc (2 tazas), mientras que los de 4º, el 73% consume 250cc y el 27% 500cc.

Tabla nº XII: Consumo de quesos en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

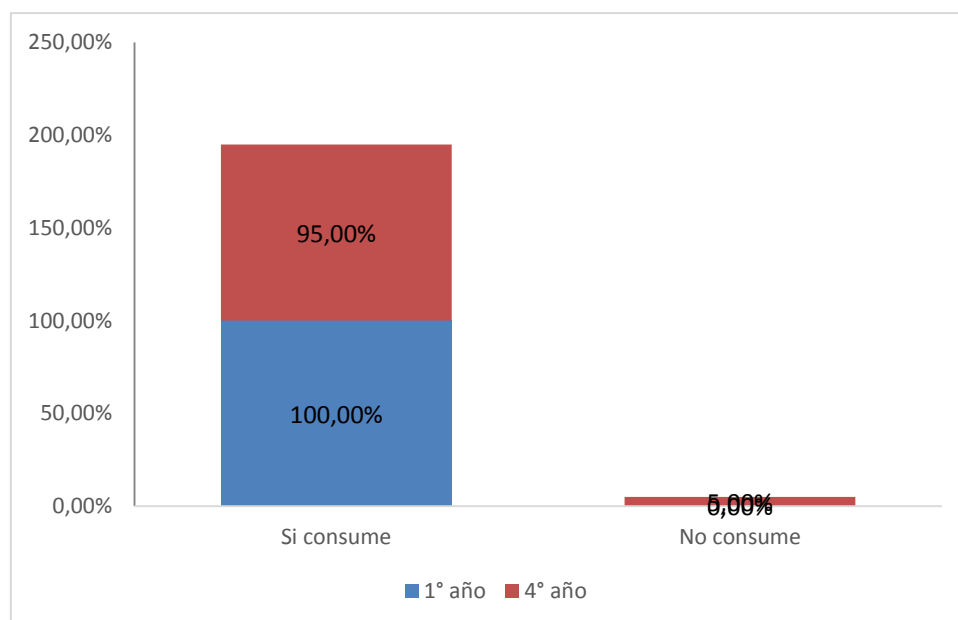
Curso	Si consume	No consume	Total
	1º año	100%	

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

4° año	95%	5%	100%
--------	-----	----	------

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 8: Consumo de quesos en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

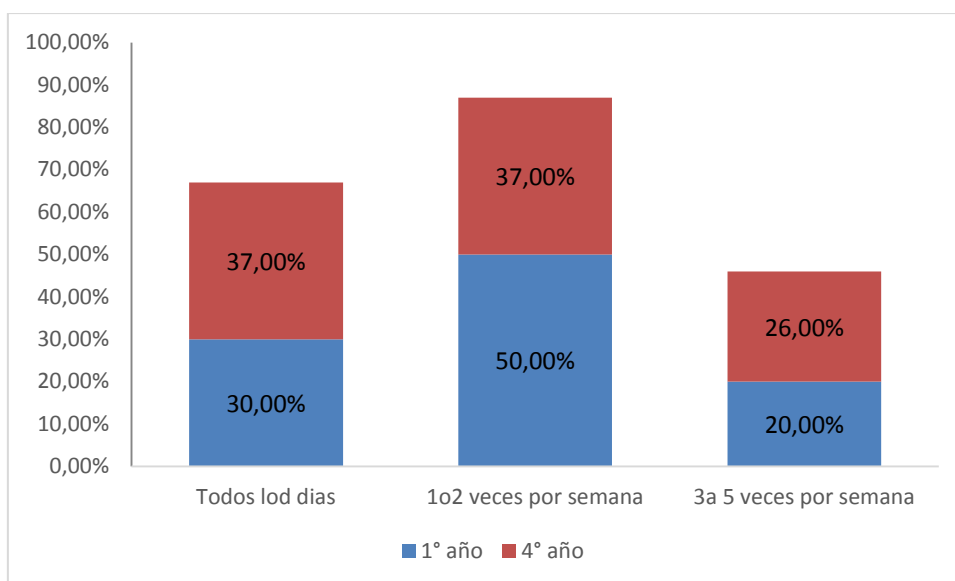
Tabla nº XIII: Frecuencia de consumo de quesos en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Frecuencia	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	Total
Curso				
1º año	30%	50%	20%	100%
4º año	37%	37%	26%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 9: Frecuencia de consumo de quesos en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº XIV: Cantidad de consumo de quesos en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad				total
	30gr (1 cda sopera de queso untable)	40 gr (2 fetas de queso en barra)	50 gr (2 cdas soperas de queso untable)	60 gr (1 porción tipo cassette de queso Port Salut)	
1º año	65%	10%	0%	25%	100%
4º año	69%	0%	5%	26%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

En base a los porcentajes 100% en 1º y 95% en 4º: el consumo de quesos en 1º año es de 30% y 37% en 4º año todos los días; el 20% de 1ero y el 26% de 4to, 3 a 5 veces por semana; el 50% de 1ero y el 37% de 4to, 1 a 2 veces por semana. Sólo en 4º año, el 5% refirió nunca consumirlo. Con respecto a las cantidades, 30g (1cda sobpera) de queso crema se registra un 65% en 1º y el 69% en 4º, 40g de queso en barra (2 fetas) el 10% en 1º año, 50g de queso untable (2 cdas soperas) el 5% de 4º, y 60g de queso tipo Port Salut (1 porción tamaño cassette) el 25% de 1º y el 26% de 4º año.

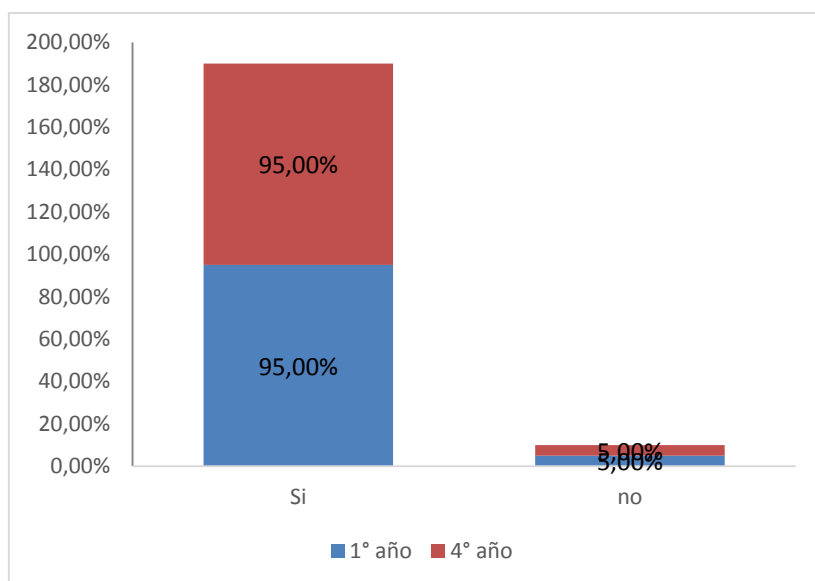
Tabla nº XV: Consumo de huevo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Curso	Si	no	Total
1° año	95%	5%	100%
4° año	95%	5%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico n° 10: Consumo de huevo en los estudiantes de 1° y 4° año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

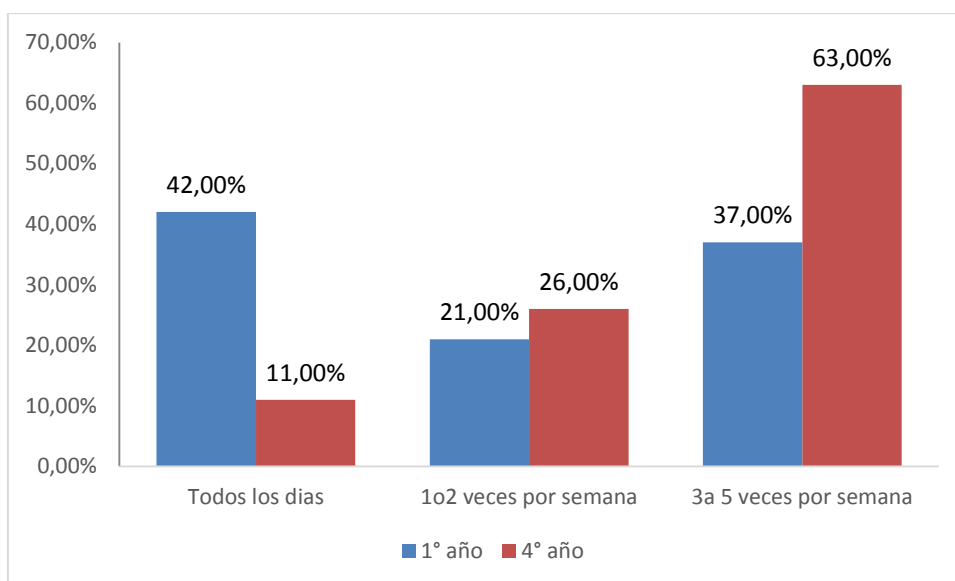
Tabla n° XVI: Frecuencia de consumo de huevo en los estudiantes de 1° y 4° año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	Total
Curso				
1° año	42%	21%	37%	100%
4° año	11%	26%	63%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico n° 11: Frecuencia de consumo de huevo en los estudiantes de 1° y 4° año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº XVII: Cantidad de consumo de huevo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

	Cantidad	total
Curso	50g (1unidad)	
1º año	100%	100%
4º año	100%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

En base a los porcentajes 95% en 1º y 95% en 4º: el consumo de huevo diario en 1ero es de un 42% mientras que en 4to es de un 11%; el 37% en 1ero y el 63% en 4to es de 3 a 5 veces por semana; el 21% de 1º y el 26% 4to es de 1 a 2 veces por semana. En ambos cursos solo el 5% no lo consume. El 100% de ambos cursos ingieren 50g que equivale a una unidad.

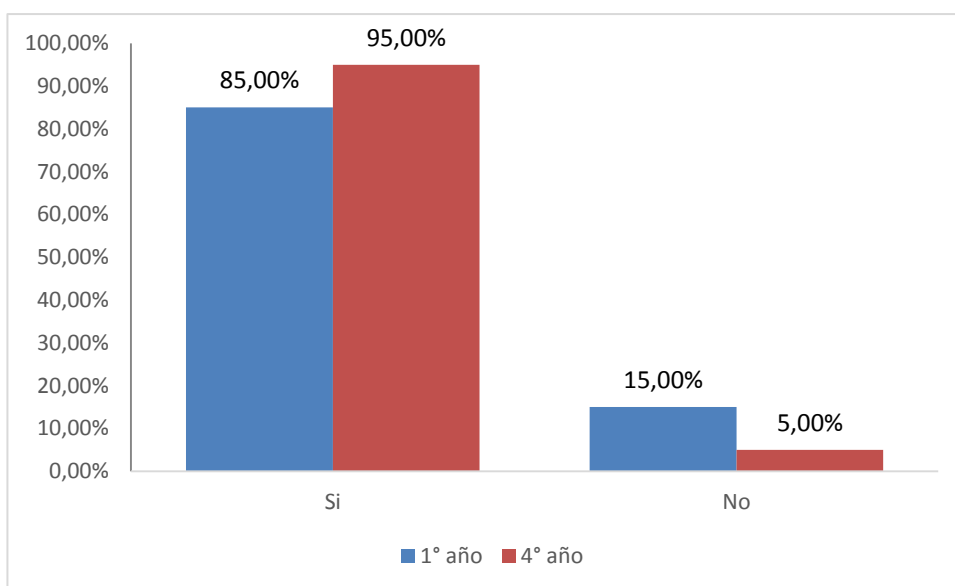
Tabla nº XVIII: Consumo de carne en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	85%	15%	100%
4º año	95%	5%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Gráfico nº 12: Consumo de carne en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

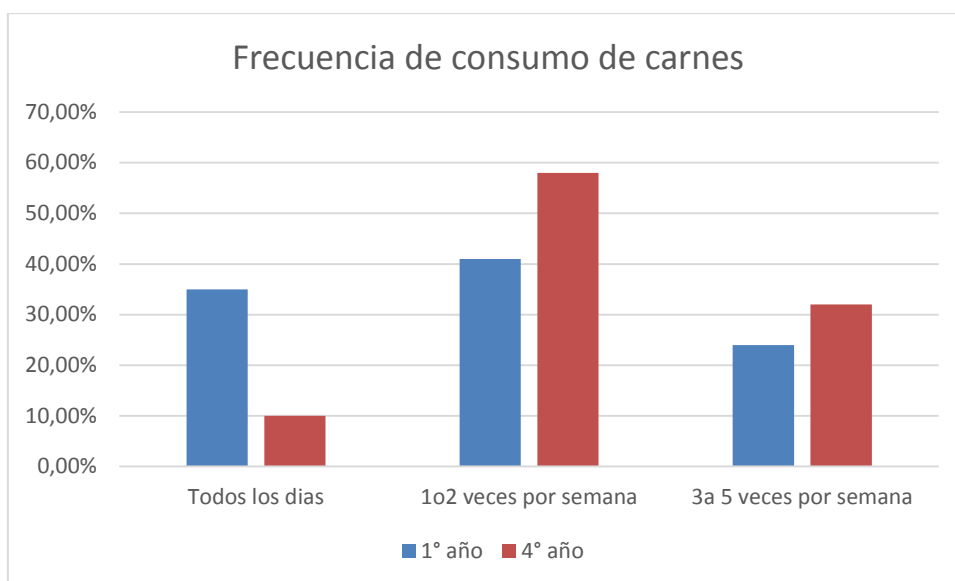
Tabla nº XIX: Frecuencia de consumo de carne en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	Total
Curso				
1º año	35%	41%	24%	100%
4º año	10%	58%	32%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 13: Frecuencia de consumo de carne en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº XX: Cantidad de consumo de carne en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad		total
	¼ del plato	½ del plato	
1º año	58%	42%	100%
4º año	73%	27%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

En base a los porcentajes 85% en 1º y 95% en 4º: el 35% de 1º año y el 10% de 4º año consumen carne todos los días, mientras que un 41% de 1ero y un 58% de 4to lo hace 1 a 2 veces por semana; de 3 a 5 veces por semana un 24% en 1ero y un 32% en 4to. El 15% de 1º y el 5% de 4º no la consumen. En cuanto a la cantidad de carne en 1º, el 58% la porción consumida ocupa ¼ del plato, mientras que el 42% ingiere una porción que ocupa ½ plato. En 4º año la porción que representa ¼ del plato es de 73% y el 27% son aquellos que consumen una porción de ½ plato de carne.

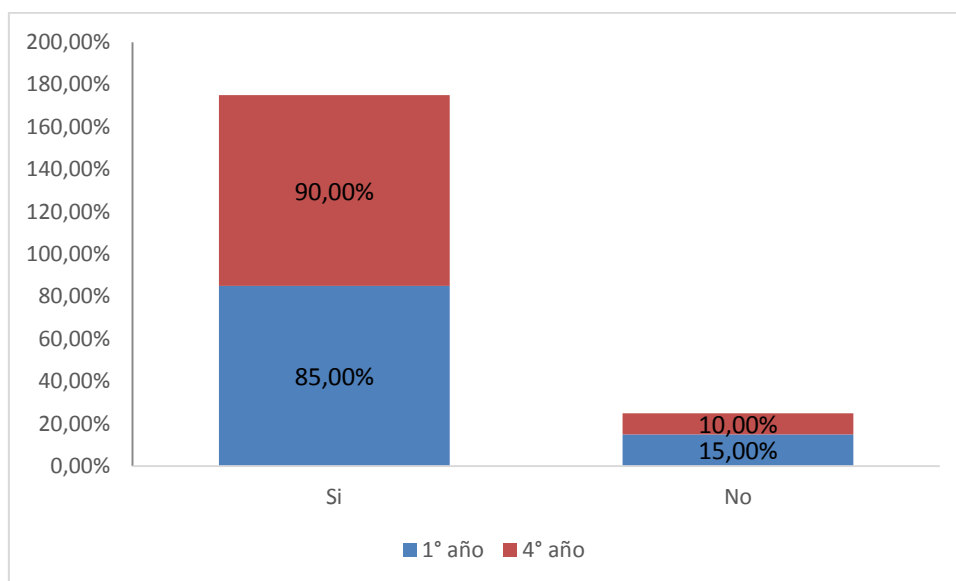
Tabla nº XXI: Consumo de pollo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Curso	Si	No	Total
1° año	85%	15%	100%
4° año	90%	10%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 14: Consumo de pollo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

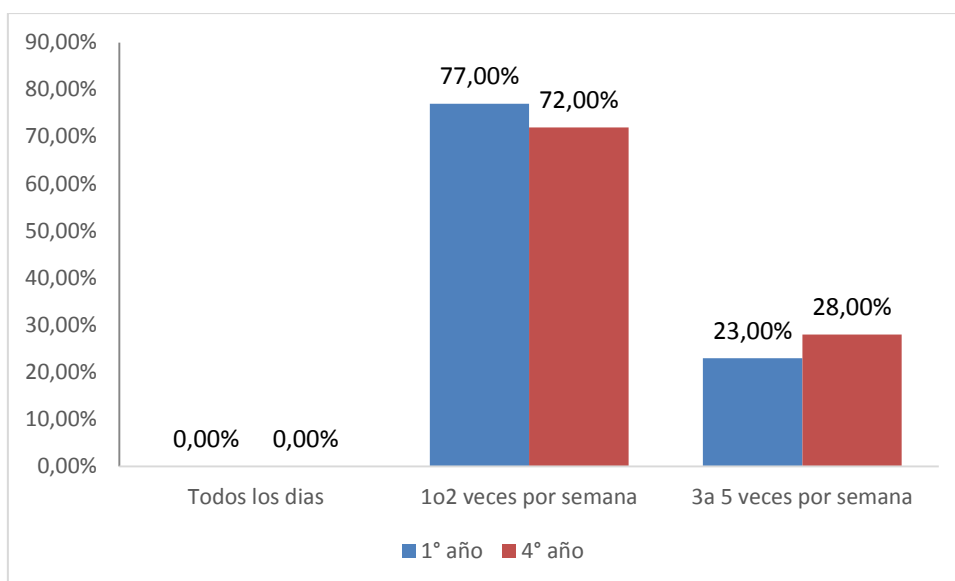
Tabla nº XXII: Frecuencia de consumo de pollo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	Total
Curso				
1° año	0%	77%	23%	100%
4° año	0%	72%	28%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 15: Frecuencia de consumo de pollo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº XXIII: Cantidad de consumo de pollo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad		total
	¼ del plato	½ del plato	
1º año	0%	100%	100%
4º año	39%	61%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

En base a los porcentajes 85% en 1º y 90% en 4º: el 77% de 1º y el 72% de 4º consume pollo de 1 a 2 veces por semana, mientras que un 23% en 1ero y un 28% en 4to lo hacen 3 a 5 veces a la semana. En 1º año el 15% no lo consume y en 4º año el 10%. Solo el 39% de 4º ingiere una porción que representa ¼ del plato, en 1º año todos los que consumen pollo, la porción representa la mitad del plato y representa la porción del 61% de los de 4º año.

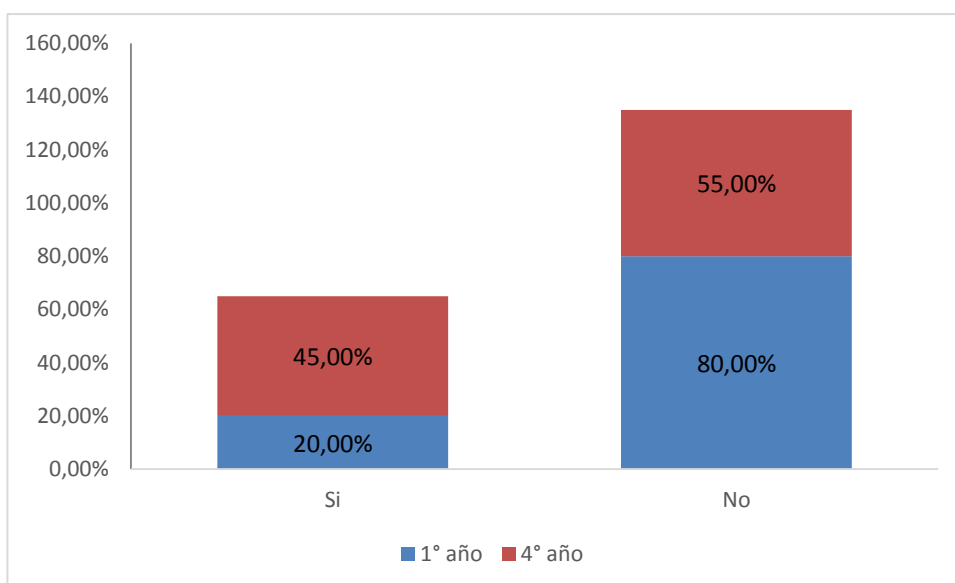
Tabla nº XXIV: Consumo de cerdo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	20%	80%	100%
4º año	45%	55%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Gráfico nº 16: Consumo de cerdo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

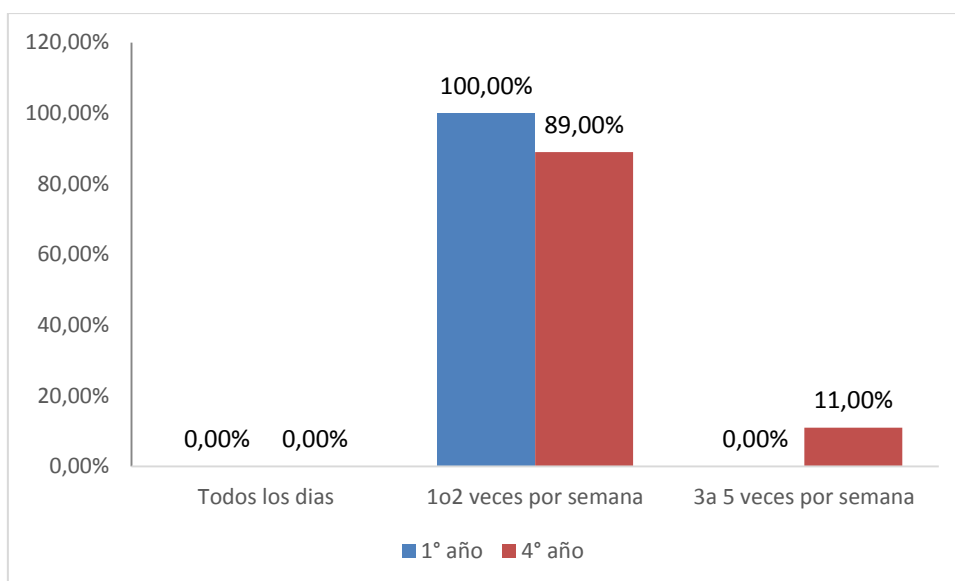
Tabla nº XXV: Frecuencia de consumo de cerdo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	Total
Curso				
1º año	0%	100%	0%	100%
4º año	0%	89%	11%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 17: Frecuencia de consumo de cerdo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº XXVI: Cantidad de consumo de cerdo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad en unidades		total
	¼ del plato	½ del plato	
1º año	0%	100%	100%
4º año	33%	67%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

El 80% de 1º año y el 55% de 4º año no consumen carne de cerdo. En base a los porcentajes 20% en 1º y 45% en 4º: El 100% de 1ero y el 89% de 4to, lo hacen con una frecuencia de 1 a 2 veces por semana, y un 11% de 4º año de 3 a 5 veces a la semana. El 33% de 4º ingiere una porción de ¼ del plato, mientras que el 100% de 1º y el 67% de 4º su porción representa ½ plato.

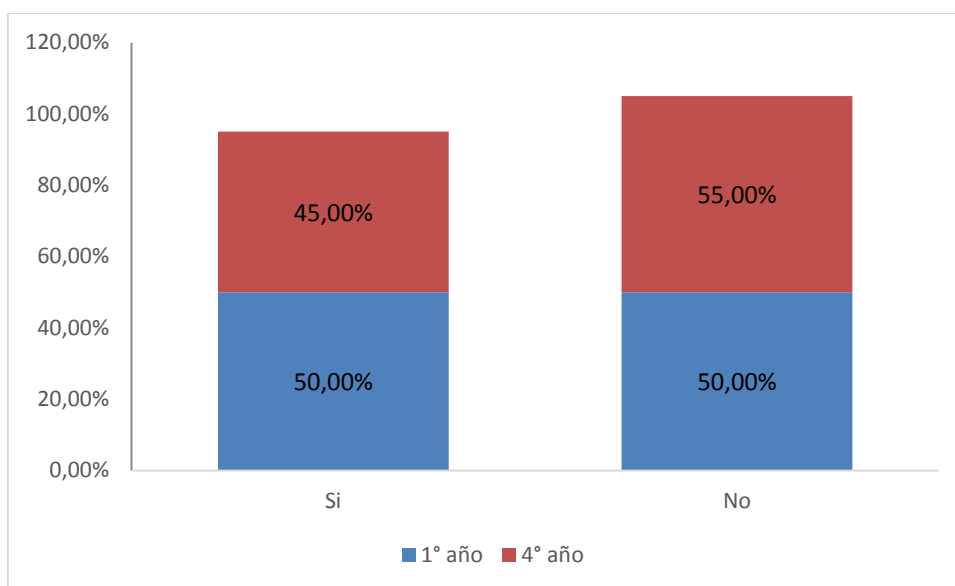
Tabla nº XXVII: Consumo de pescado en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	50%	50%	100%
4º año	45%	55%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 18: Consumo de pescado en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

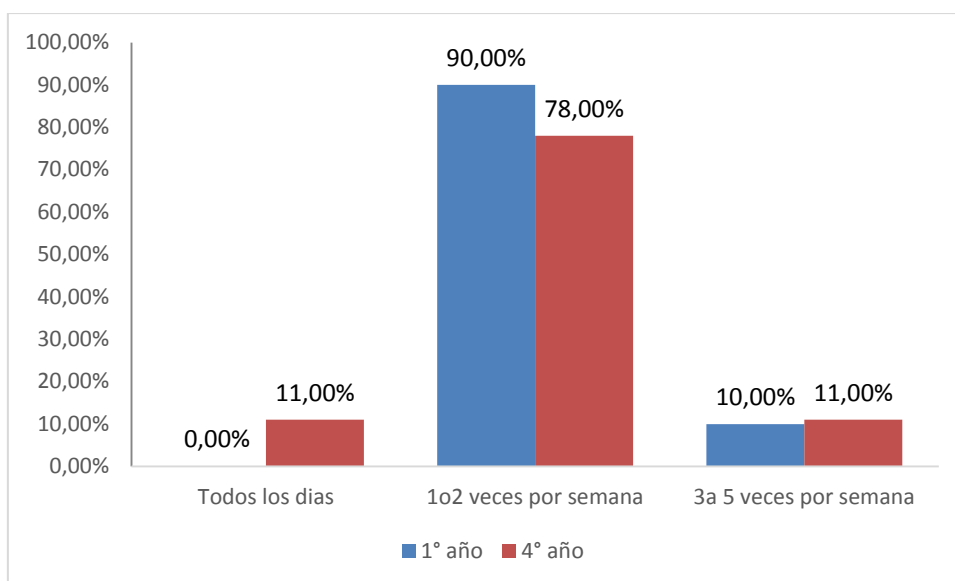
Tabla nº XXVIII: Frecuencia de consumo de pescado en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	Total
Curso				
1º año	0%	90%	10%	100%
4º año	11%	78%	11%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 19: Frecuencia de consumo de pescado en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº XXIX: Cantidad de consumo de pescado en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad en unidades		total
	¼ del plato	½ del plato	
1º año	0%	100%	100%
4º año	11%	89%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

En base a los porcentajes 50% en 1º y 45% en 4º: en 1º año, el 90% consume pescado 1 a 2 veces por semana, mientras que en 4º año es el 78%; de 3 a 5 veces por semana, el 10% de 1ero y el 11% de 4to. Un 11% de 4º año refirió consumirlo todos los días. Las mayores cifras se encontraron en aquellos que no lo ingieren, siendo un 50% en 1ero y un 55% en 4to. De los que consumen pescado en 1º año, todos tienen una porción que representa ½ plato, esa misma porción está presente en el 89% de 4º y en este curso el 11% ingiere ¼ de porción del plato.

Tabla nº XXX: Consumo de vegetales en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	100%	0%	100%
4º año	100%	0%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

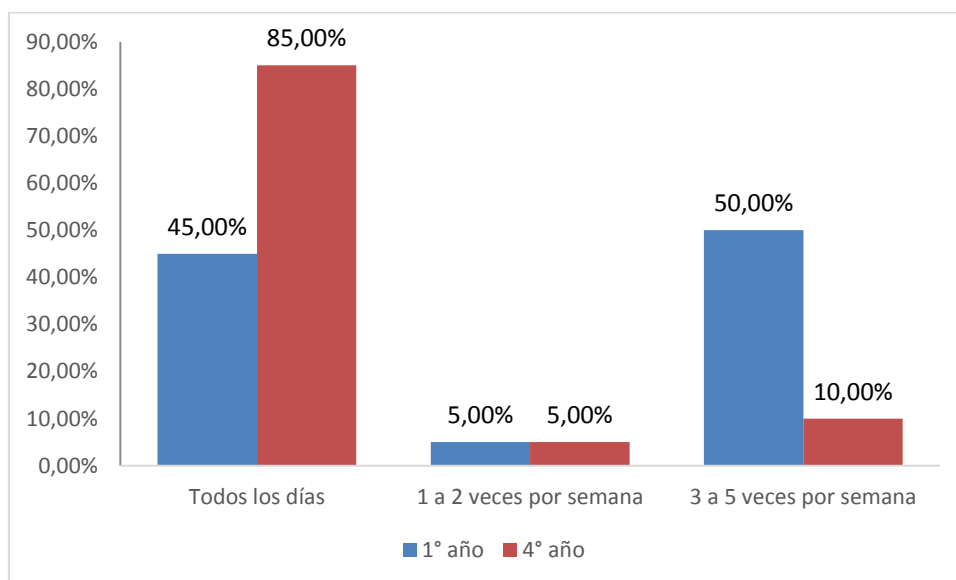
Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Tabla nº XXXI: Frecuencia de consumo de vegetales en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	Total
Curso				
1º año	45%	5%	50%	100%
4º año	85%	5%	10%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 20: Frecuencia de consumo de vegetales en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº XXXII: Cantidad de consumo de vegetales en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad en unidades en el plato			total
	Una	Dos	Tres	
1º año	0%	100%	0%	100%
4º año	0%	11%	89%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

El 85% de los alumnos de 4º año, consumen vegetales todos los días, frente a un 45% de los alumnos de 1º año. El 5% de ambos cursos lo hace con una

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

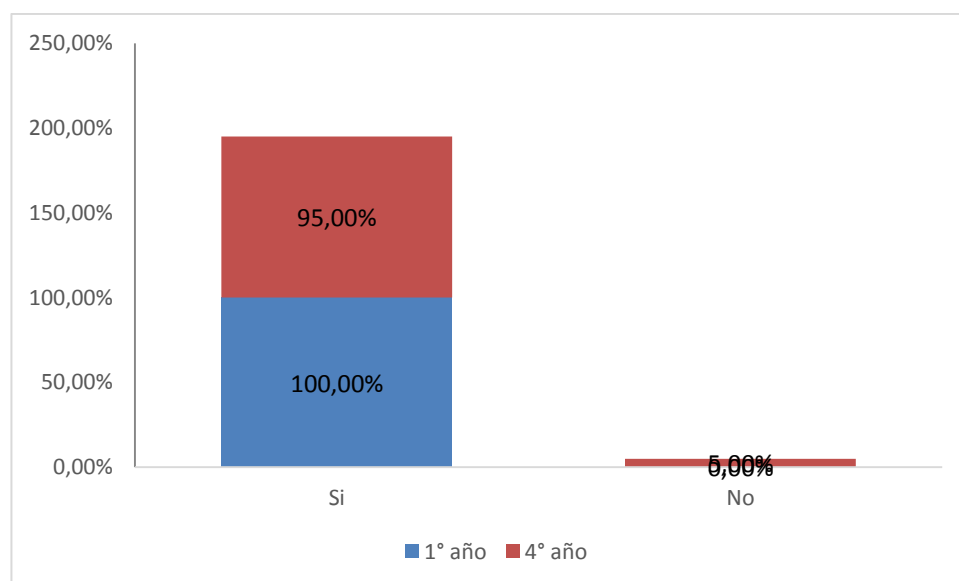
frecuencia de 1 a 2 veces por semana, mientras que el 50% de 1ero y el 10% de 4to es de 3 a 5 veces por semana. Todos los alumnos de 1º año ingieren 2 unidades de vegetales mientras que en 4º año el 11% refirió 2 unidades y el 89% 3 unidades de vegetales.

Tabla nº XXXIII: Consumo de frutas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No
1º año	100%	0%
4º año	95%	5%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 21: Consumo de frutas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

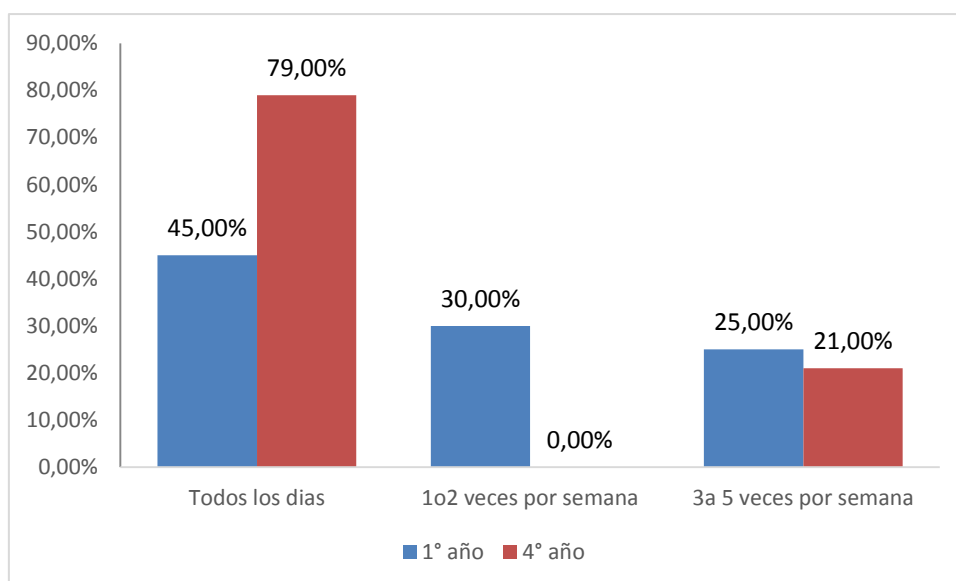
Tabla nº XXXIV: Frecuencia de consumo de frutas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	Total
Curso				
1º año	45%	30%	25%	100%
4º año	79%	0%	21%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Gráfico nº 22: Frecuencia de consumo de frutas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº XXXV: Cantidad de consumo de frutas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad en unidades			Total
	Una	Dos	Tres	
1º año	50%	50%	0%	100%
4º año	0%	79%	21%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

En base a los porcentajes 100% en 1º y 95% en 4º: el consumo diario de frutas es de un 79% en los alumnos de 4º año, mientras que en 1º año es de un 45%; el 25% de 1ero y el 21% de 4to es de 3 a 5 veces por semana; un 30% de 1ero lo hacen de 1 a 2 veces por semana. Solo un 5% de 4to año no las consume. El 50% de 1º ingiere una unidad de fruta, mientras que el 50% dos unidades. En 4º año el 79% consume dos unidades y el 21% tres unidades de fruta.

Tabla nº XXXVI: Consumo de frutas secas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

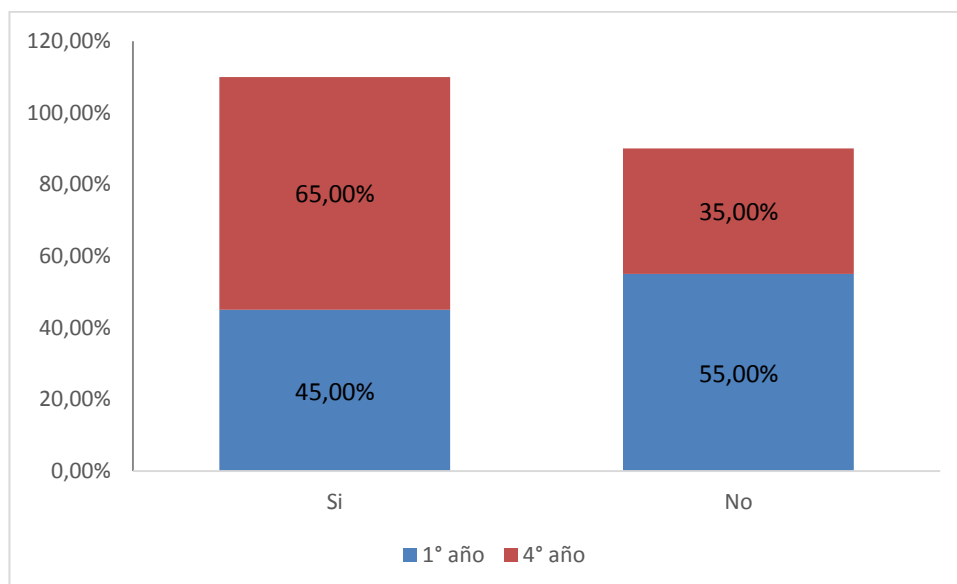
Curso	Si	No	Total
1º año	45%	55%	100%

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

4° año	65%	35%	100%
--------	-----	-----	------

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 23: Consumo de frutas secas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

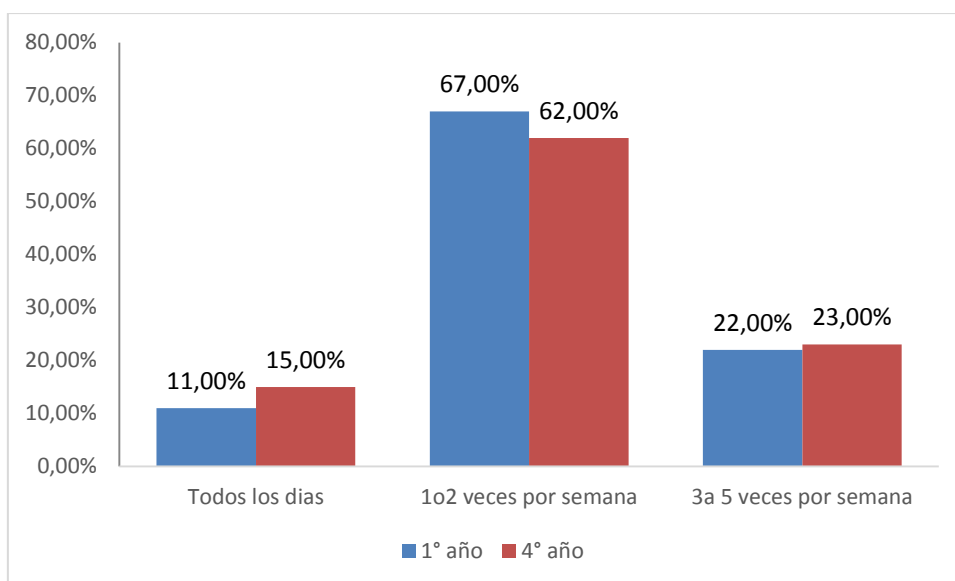
Tabla nº XXXVII: Frecuencia de consumo de frutas secas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	Total
Curso				
1º año	11%	67%	22%	100%
4º año	15%	62%	23%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 24: Frecuencia de consumo de frutas secas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº XXXVIII: Cantidad de consumo de frutas secas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad	total
	un puñado (30g)	
1º año	100%	100%
4º año	100%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

En base a los porcentajes 45% en 1º y 65% en 4º: las frutas secas tienen un consumo de un 67% 1 a 2 veces por semana en los alumnos de 1º año, mientras que en 4º año es de un 62%; de 3 a 5 veces por semana el 22% de 1ero y el 23% de 4to. Su ingesta diaria es de un 11% en 1ero y un 15% en 4º. En 1º el 55% y el 35% de 4º no tienen el hábito de consumirlas. En ambos cursos la porción consumida es de un puñado, que serían 30g.

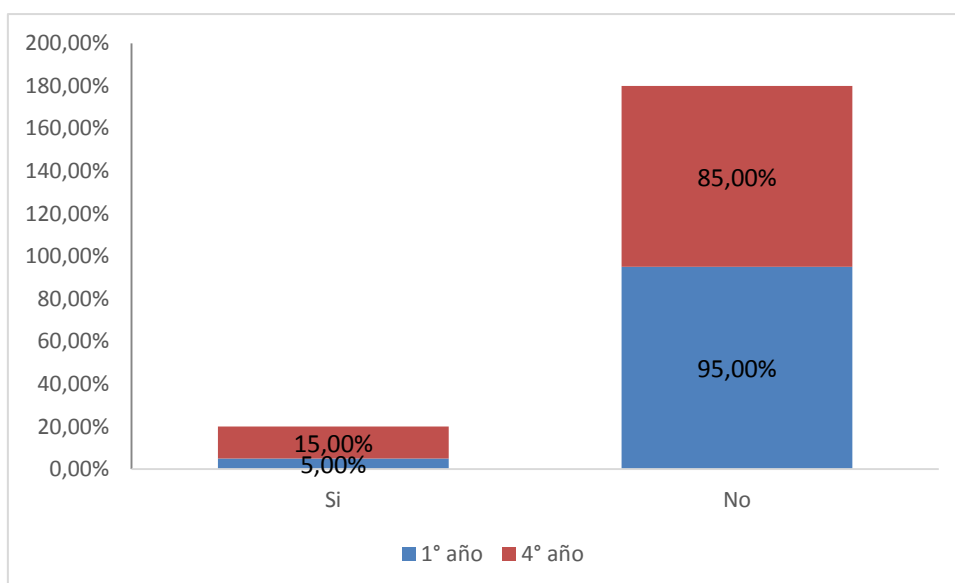
Tabla nº XXXIX: Consumo de frutas desecadas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	5%	95%	100%
4º año	15%	85%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Gráfico nº 25: Consumo de frutas desecadas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

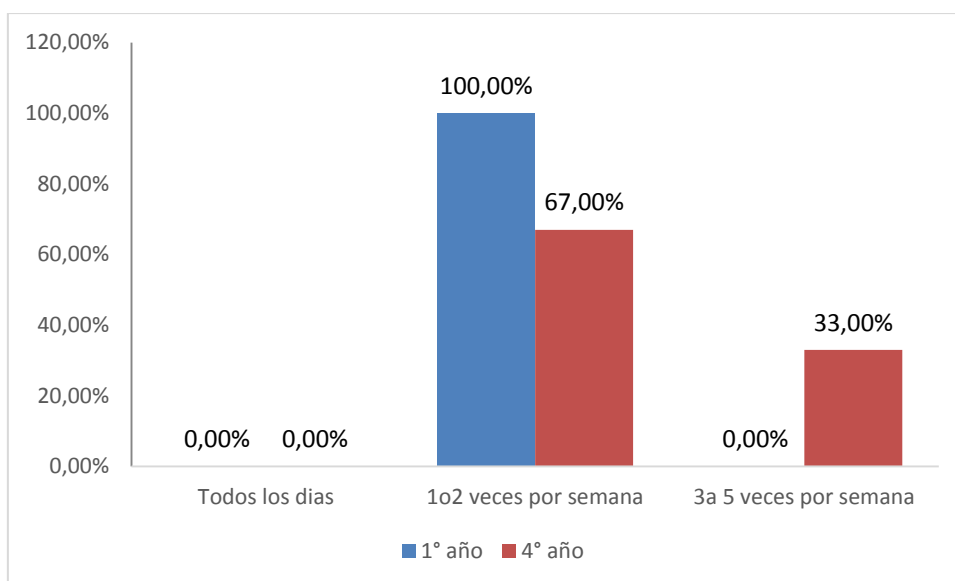
Tabla nº XL: Frecuencia de consumo de frutas desecadas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	Total
Curso				
1º año	0%	100%	0%	100%
4º año	0%	67%	33%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 26: Frecuencia de consumo de frutas desecadas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº XLI: Cantidad de consumo de frutas desecadas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad en unidades		total
	dos	tres	
1º año	100%	0%	100%
4º año	0%	100%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

En base a los porcentajes 5% en 1º y 15% en 4º: el 5% de 1º las consumen de 1 a 2 veces por semana y con la misma frecuencia el 67% en 4º año; en este último curso el 33% lo hace de 3 a 5 veces por semana. En 1º año, el 95% y en 4º año el 85% no tiene el hábito de consumirlas. En 1º año ingieren dos unidades de frutas desecadas y en 4º tres unidades.

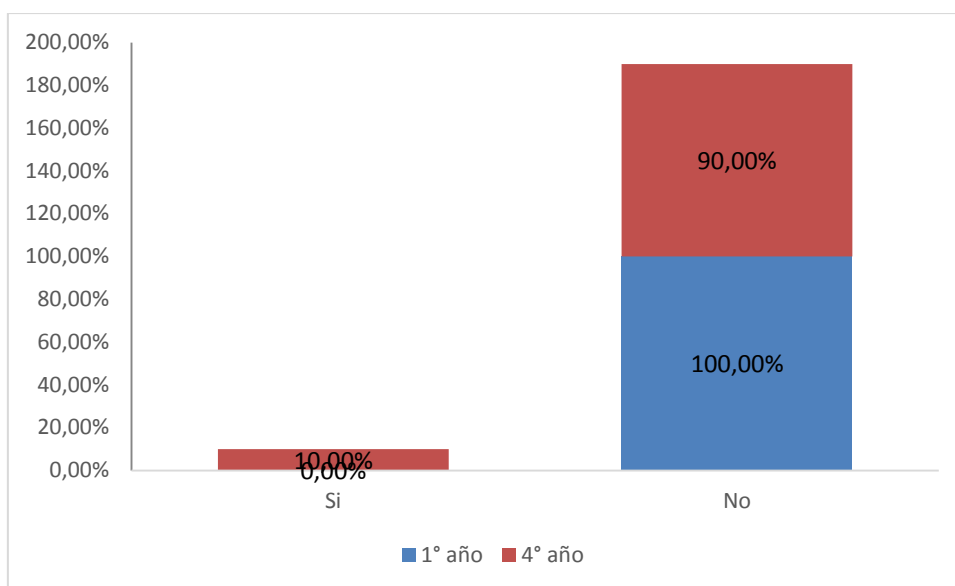
Tabla nº XLII: Consumo de frutas enlatadas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	0%	100%	100%
4º año	10%	90%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 27: Consumo de frutas enlatadas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº XLIII: Frecuencia de consumo de frutas enlatadas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	Total
Curso				
1º año	0%	0%	0%	0%
4º año	0%	100%	0%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº XLIV: Cantidad de consumo de frutas enlatadas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad en unidades		total
	dos	tres	
1º año	0%	0%	0%
4º año	100%	0%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

La totalidad de los alumnos de 1º año no consumen frutas enlatadas, con respecto a los de 4º año, en base al 10%: el 90% no las ingieren y el 10% restante lo hace de 1 a 2 veces por semana, dos unidades como porción.

Tabla nº XLV: Consumo de cereales en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Curso	Si	No	Total
1° año	100%	0%	100%
4° año	100%	0%	100%

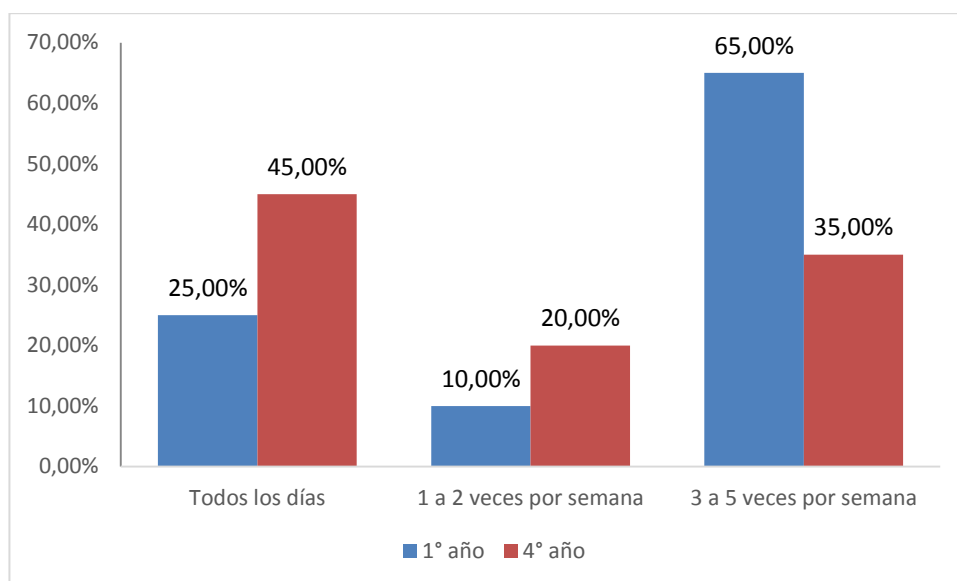
Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº XLVI: Frecuencia de consumo de cereales en los estudiantes de 1° y 4° año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	Total
Curso				
1° año	25%	10%	65%	100%
4° año	45%	20%	35%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 28: Frecuencia de consumo de cereales en los estudiantes de 1° y 4° año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº XLVII: Cantidad de consumo de cereales en los estudiantes de 1° y 4° año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad		
	¼ del plato	½ del plato	1 Plato playo
1° año	0%	20%	80%
4° año	20%	25%	55%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

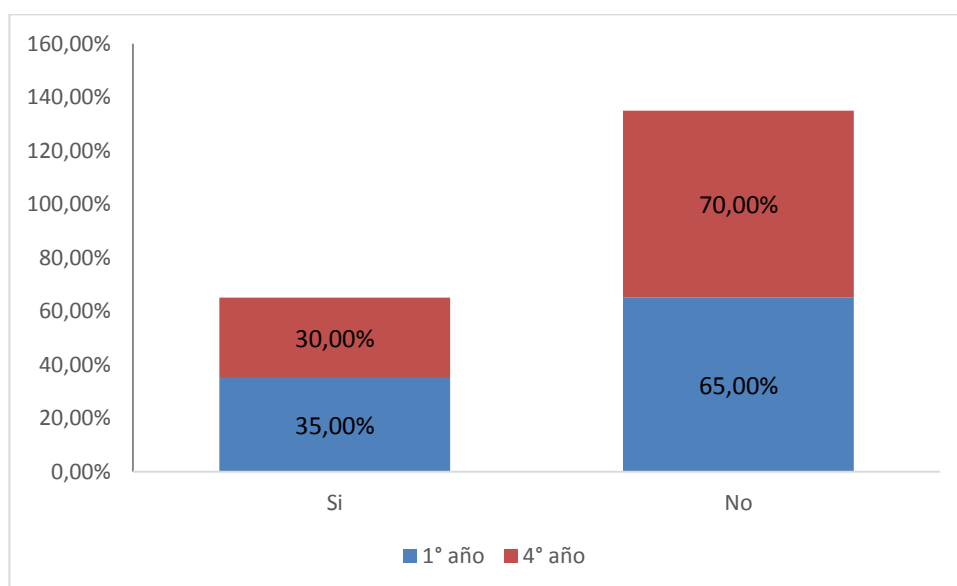
El consumo diario de cereales es de un 25% en 1ero y de un 45% en 4to. De 1 a 2 veces por semana son consumidos por un 10% en 1ero y un 20% en 4to, mientras que el 65% de 1ero y el 35% de 4to lo hacen de 3 a 5 veces semanales. El 20% de 4º ingiere una porción de $\frac{1}{4}$ del plato, el 20% de 1º y el 25% de 4º representa la mitad de un plato y el 80% de 1º y el 55% de 4º refirió una porción de un plato playo.

Tabla nº XLVIII: Consumo de cereales en copos en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	35%	65%	100%
4º año	30%	70%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 29: Consumo de cereales en copos en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº XLIX: Frecuencia de consumo de cereales en copos en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

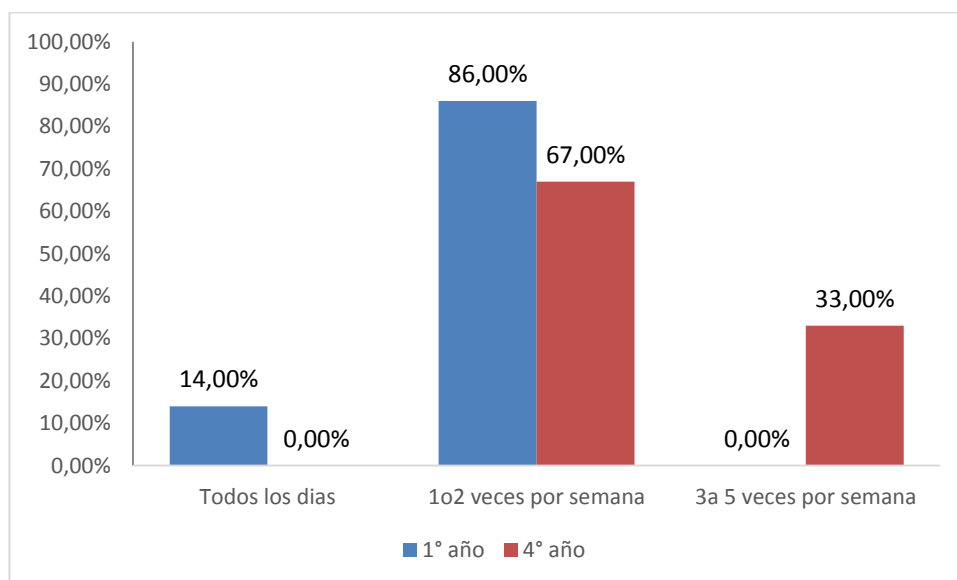
	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	Total
Curso				

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

1° año	14%	86%	0%	100%
4° año	0%	67%	33%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 30: Frecuencia de consumo de cereales en copos en los estudiantes de 1° y 4° año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº L: Cantidad de consumo de cereales en copos en los estudiantes de 1° y 4° año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad		
	Un cda sopera	Dos cdas soperas	tres
1° año	0%	20%	80%
4° año	20%	25%	55%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

El 70% de los alumnos de 4° año y el 65% de 1° año, no consumen cereales en copos. Del 30% de los alumnos de 4° que si lo hacen, el 33% representa una frecuencia de 3 a 5 veces a la semana mientras que el 67% de 1 a 2 veces semanales. El 35% 1° año que los consumen, el 88% lo hace de 1 a 2 veces por semana y solo el 14% todos los días. El 20% de 4° ingiere una cucharada sopera de cereales en copos, mientras que el 25% dos cucharadas soperas, el 20% de 1° consume dos cucharadas soperas.

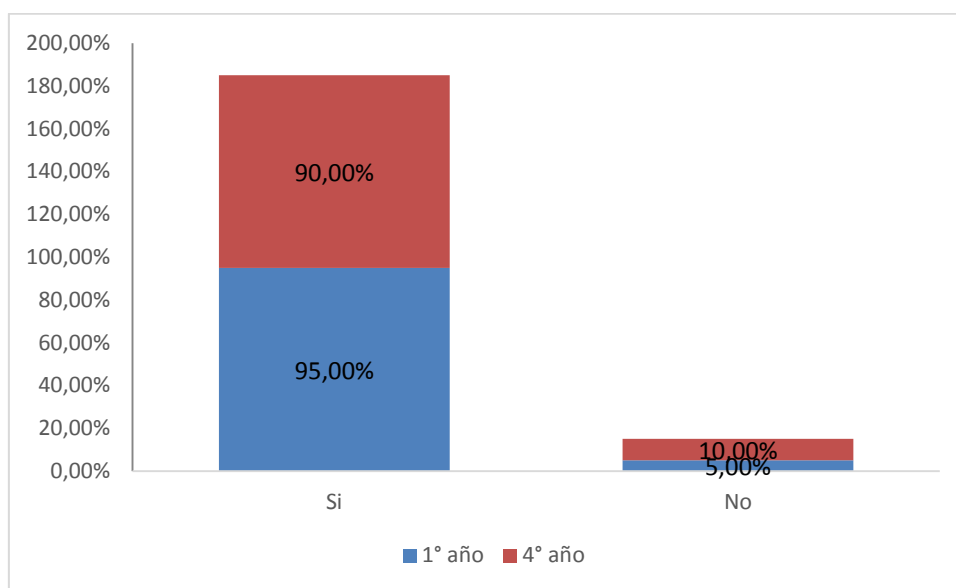
Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Tabla nº LI: Consumo de pastas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	95%	5%	100%
4º año	90%	10%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 31: Consumo de pastas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

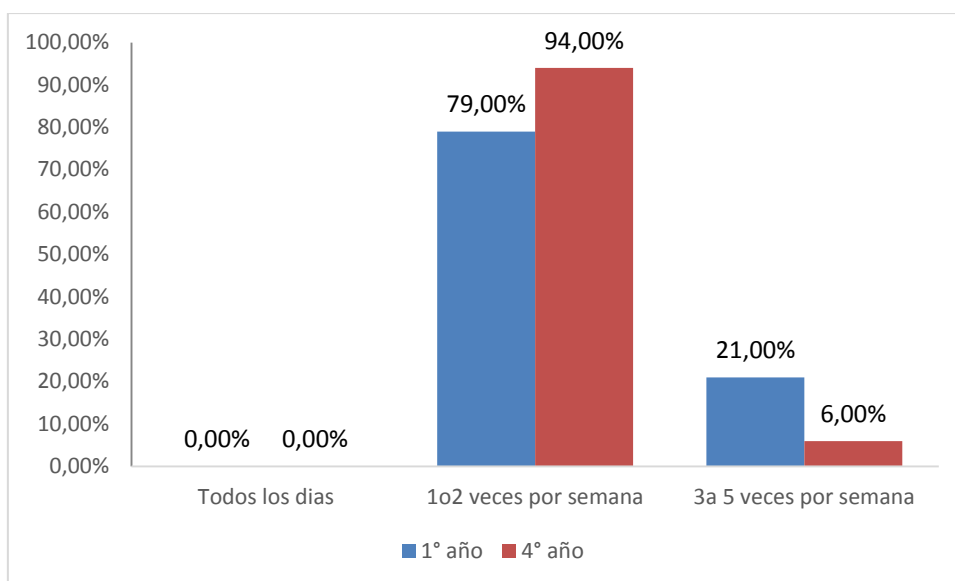
Tabla nº LII: Frecuencia de consumo de pastas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Cursos	Frecuencia			Total
	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	
1º año	0%	79%	21%	100%
4º año	0%	94%	6%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 32: Frecuencia de consumo de pastas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº LIII: Cantidad de consumo de pastas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad			total
	¼ del plato	½ del plato	1 plato playo	
1º año	0%	0%	100%	100%
4º año	0%	6%	94%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Del 95% de 1º y del 90% de 4º año: 1 a 2 veces a la semana el 94% de los alumnos de 4to y el 79% de los de 1ero, consumen pastas, mientras que el 21% de 1ero y el 6% de 4to de 3 a 5 veces semanales. El 5% de 1º y 10% de 4º no consumen. Los alumnos de 1º año ingieren un plato playo de pastas como porción, en 4º año el 6% ½ plato y el 94% un plato playo.

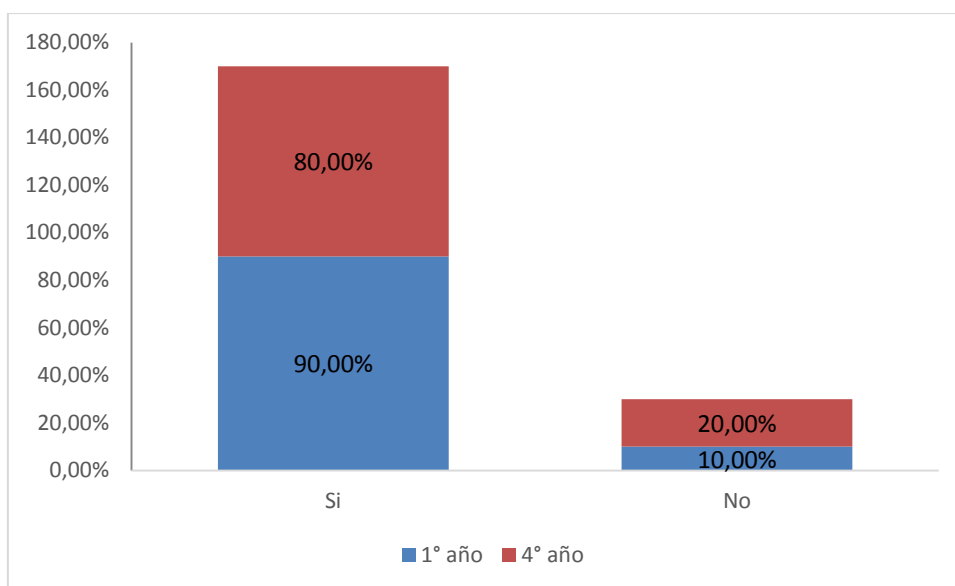
Tabla nº LIV: Consumo de pan en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	90%	10%	100%
4º año	80%	20%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 33: Consumo de pan en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

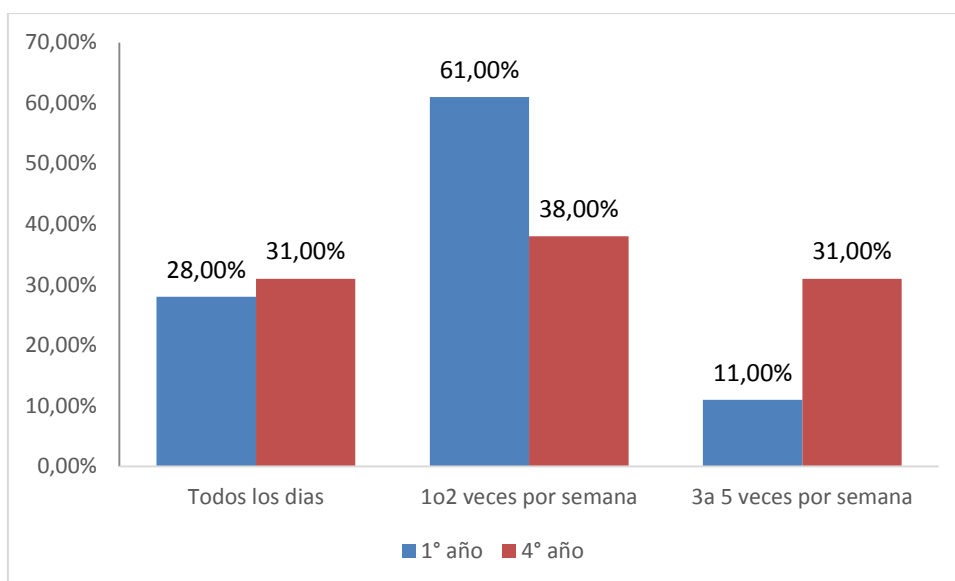
Tabla nº LV: Frecuencia de consumo de pan en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Cursos	Frecuencia			Total
	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	
1º año	28%	61%	11%	100%
4º año	31%	38%	31%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 34: Frecuencia de consumo de pan en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº LVI: Cantidad de consumo de pan en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad en unidades			total
	Una rodaja tipo molde	Dos rodajas tipo molde	1 mignón	
1º año	0%	72%	17%	100%
4º año	6%	81%	13%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

En base a los porcentajes 90% en 1º y 80% en 4º: diariamente el 31% de los alumnos de 4º año y el 28% de los de 1º año, consumen pan; el 61% de estos últimos lo hacen de 1 a 2 veces por semana, y en 4to el 38%. De 3 a 5 veces por semana es del 11% en 1ero y del 31% en 4to. El 10% de 1º año y el 20% de 4º año, no lo consumen. El 6% de 4º ingiere una rodaja de pan tipo molde, mientras que el 81% de 4º y el 72% de 1º dos rodajas tipo molde. El 17% de 1º y el 13% de 4º consume un mignón de pan.

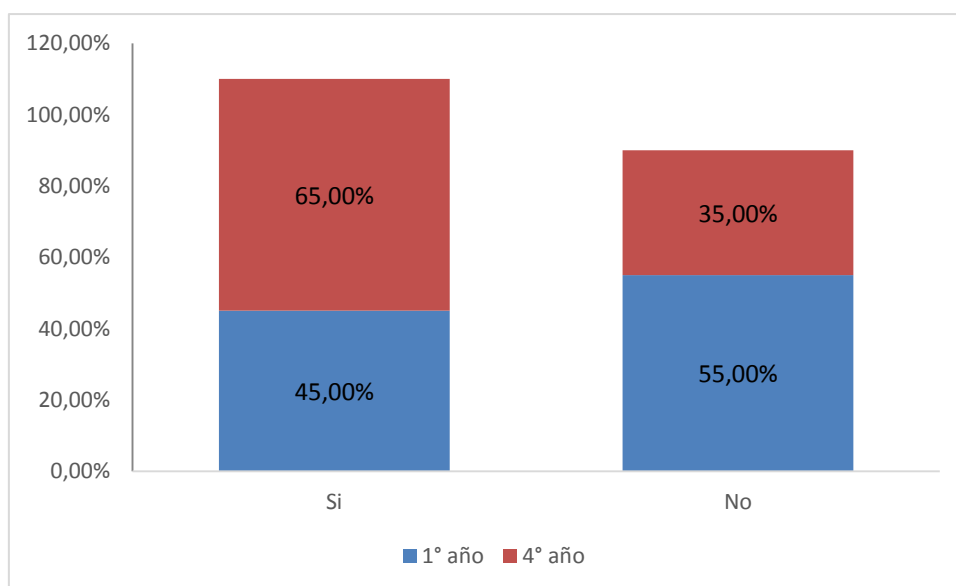
Tabla nº LVII: Consumo de legumbres en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	45%	55%	100%
4º año	65%	35%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Gráfico nº 35: Consumo de legumbres en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

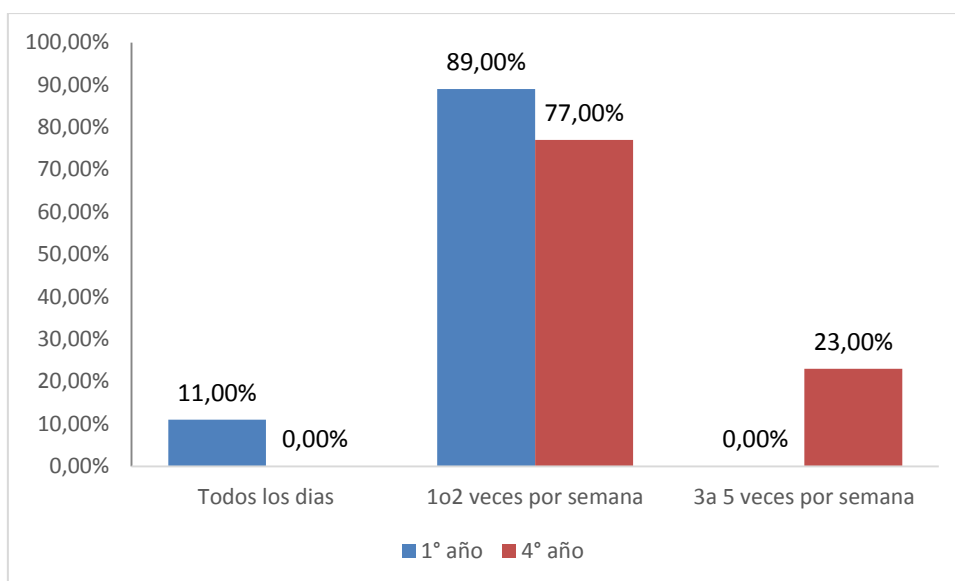
Tabla nº LVIII: Frecuencia de consumo de legumbres en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Cursos	Frecuencia			Total
	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	
1º año	11%	89%	0%	100%
4º año	0%	77%	23%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 36: Frecuencia de consumo de legumbres en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº LIX: Cantidad de consumo de legumbres en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad en unidades		total
	Una cda sopera	Dos cdas de té	
1º año	100%	0%	100%
4º año	92%	8%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

En base a los porcentajes 45% en 1º y 65% en 4º: el 89% de 1º y el 77% de 4º, consume legumbres 1 a 2 veces por semana, mientras que el 23% de 4º año de 3 a 5 veces semanales, y el 11% de 1º año lo hacen todos los días. Sin embargo el 55% de 1ero y el 35% de 4to no tienen el hábito de consumirlas. Los alumnos de 1º año ingieren una cucharada sopera de legumbres y la misma cantidad lo hace el 92% de 4º año, el 8% de este último curso refirió 2 cucharadas de té de legumbres.

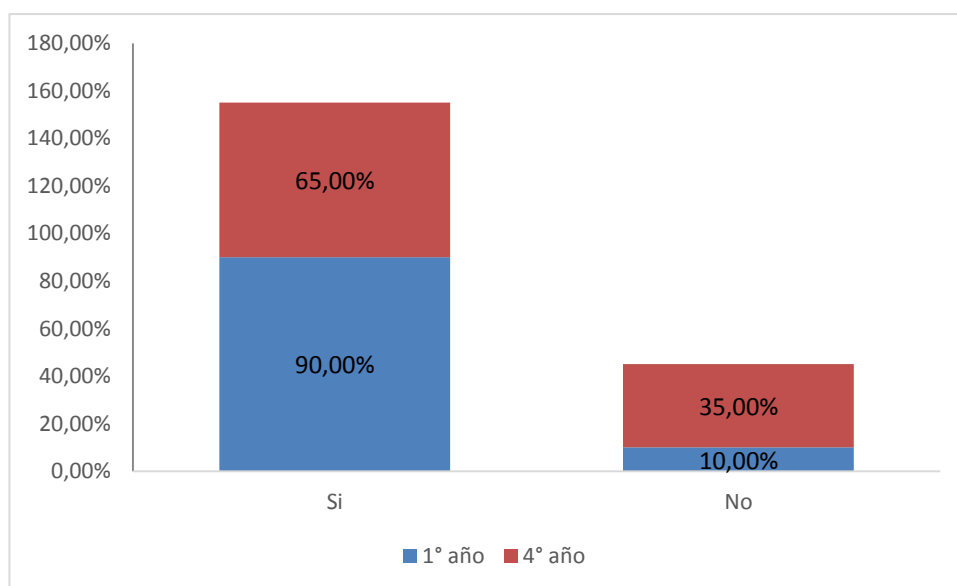
Tabla nº LX: Consumo de panificados en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	90%	10%	100%
4º año	65%	35%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Gráfico nº 37: Consumo de panificados en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

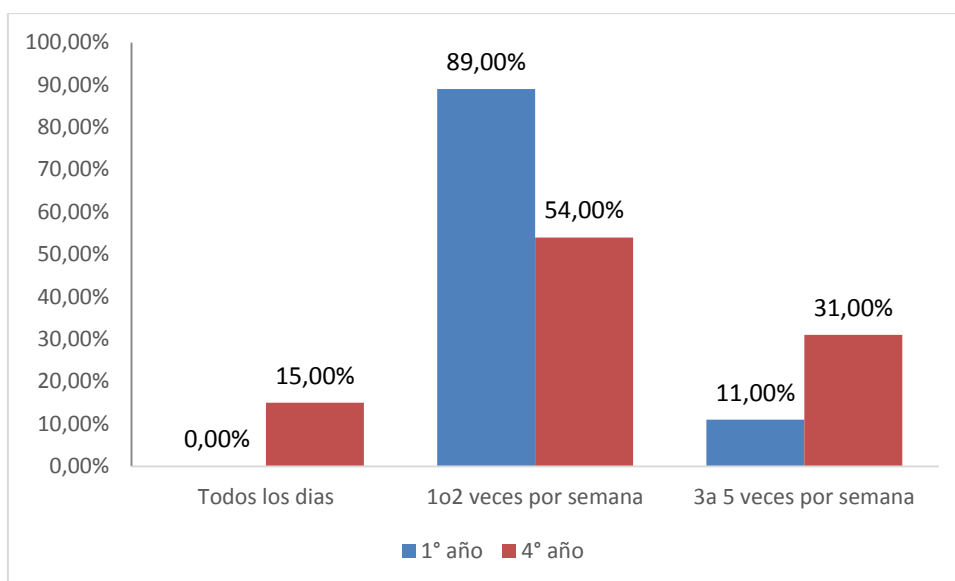
Tabla nº LXI: Frecuencia de consumo de panificados en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Cursos	Frecuencia			Total
	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	
1º año	0%	89%	11%	100%
4º año	15%	54%	31%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 38: Frecuencia de consumo de panificados en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº LXII: Cantidad de consumo de panificados en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad en unidades	total
	dos	
1º año	100%	100%
4º año	100%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

En base a los porcentajes 90% en 1º y 45% en 4º: las mayores cifras del consumo de panificados se ubicaron en una frecuencia de 1 a 2 veces por semana, siendo un 89% por parte de 1º año y un 54% en 4º año; mientras que un 11% de 1ero y un 31% de 4to de 3 a 5 veces semanales; solo un 15% de los alumnos de 4to los hacen todos los días. Dentro de los que no los consumen, un 10% es de 1º año y un 35% es de 4º año. En ambos cursos ingieren dos unidades de productos panificados, de los cuales señalaron ser facturas, porciones de budines y tortas.

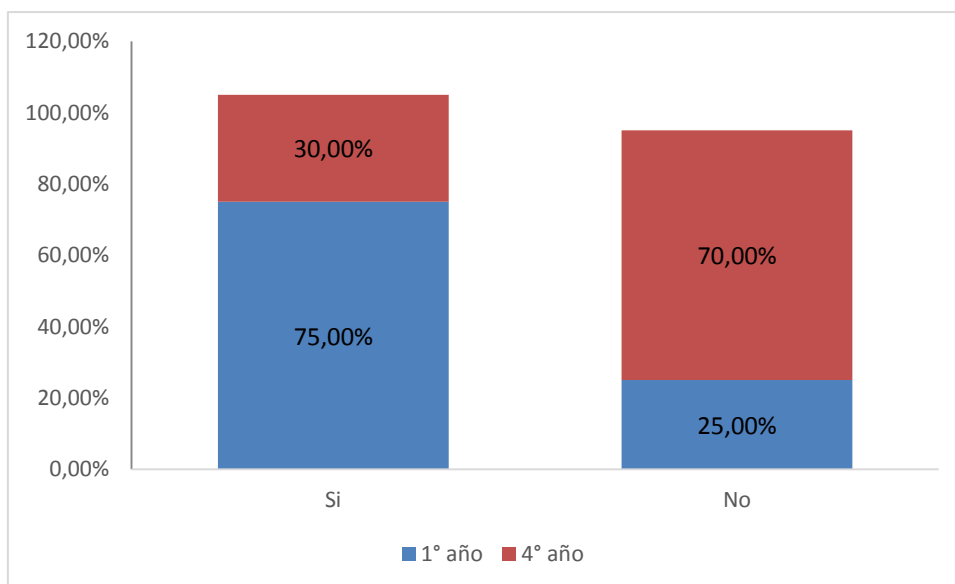
Tabla nº LXIII: Consumo de golosinas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	75%	25%	100%
4º año	30%	70%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Gráfico nº 39: Consumo de golosinas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

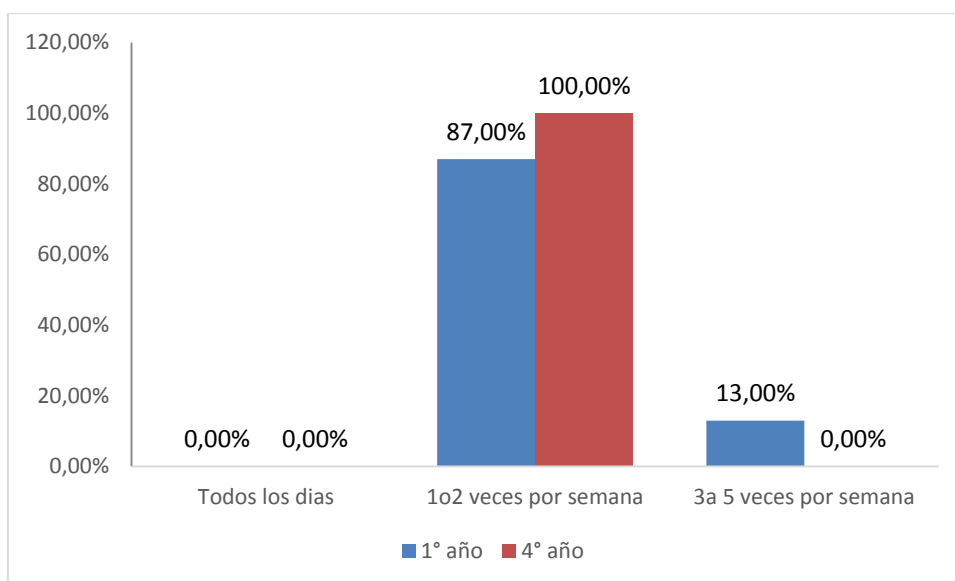
Tabla nº LXIV: Frecuencia de consumo de golosinas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Cursos	Frecuencia			Total
	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	
1º año	0%	87%	13%	100%
4º año	0%	100%	0%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 40: Frecuencia de consumo de golosinas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº LXV: Cantidad de consumo de golosinas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad en unidades		total
	Una	Dos	
1º año	20%	80%	100%
4º año	0%	100%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

En base a los porcentajes 75% en 1º y 30% en 4º: en cuanto al consumo de golosinas, el 87% de 1º, las consume con una frecuencia de 1 a 2 veces por semana, y en 4º, el 30%; el 13% de 1ero lo hace de 3 a 5 veces semanales. El 70% de 4º año no tiene el hábito de consumirlas, a comparación de un 25% de 1ero. Los alumnos de 4º año ingieren dos unidades de golosinas, mientras que en 1º año el 20% una unidad y el 80% dos unidades.

Tabla nº LXVI: Consumo de aceite en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	100%	0%	100%
4º año	100%	0%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Tabla nº LXVII: Frecuencia de consumo de aceite en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Cursos	Frecuencia			Total
Curso	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	
1º año	70%	10%	20%	100%
4º año	85%	10%	5%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico 41: Frecuencia de consumo de aceite en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

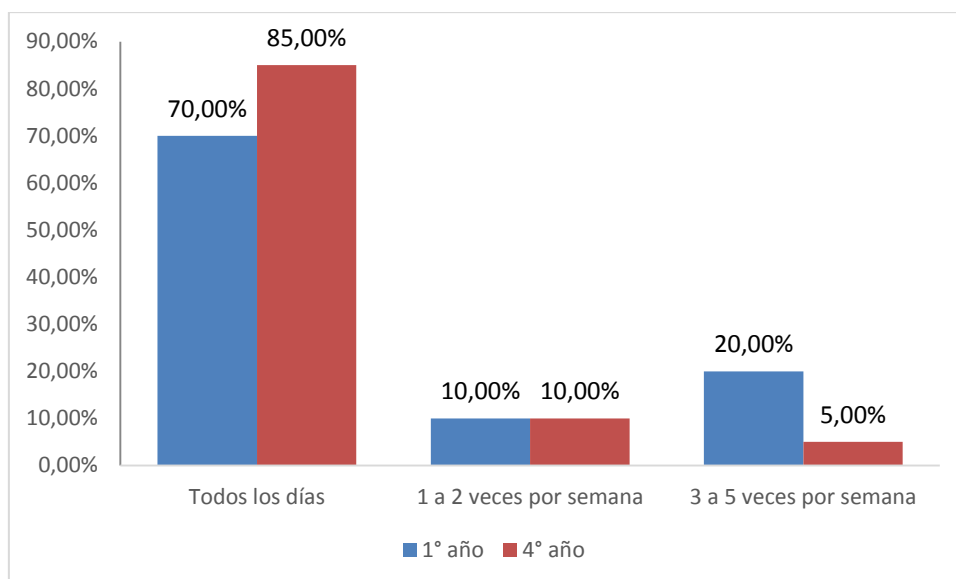


Tabla nº LXVIII: Cantidad de consumo de aceite en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad		total
	Una cda sopera	Dos cdas soperas	
1º año	0%	100%	100%
4º año	5%	95%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

El consumo diario de aceite es de un 70% en 1º año y de un 85% en 4º año. El 10% de ambos cursos lo consumen de 1 a 2 veces por semana, mientras que un 20% de 1ero y un 5% de 4to lo hacen de 3 a 5 veces por semana. Un 5% de 4º

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

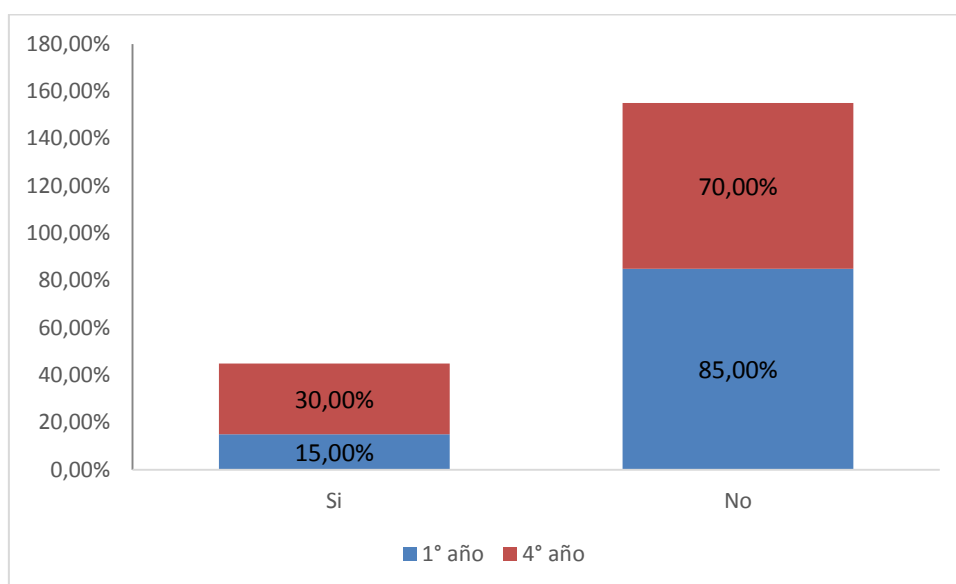
ingieren una cucharada sopera de aceite, mientras que los alumnos de 1º y el 95% de 4º dos cucharadas soperas de aceite.

Tabla nº LXIX: Consumo de manteca en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	15%	85%	100%
4º año	30%	70%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 42: Consumo de manteca en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

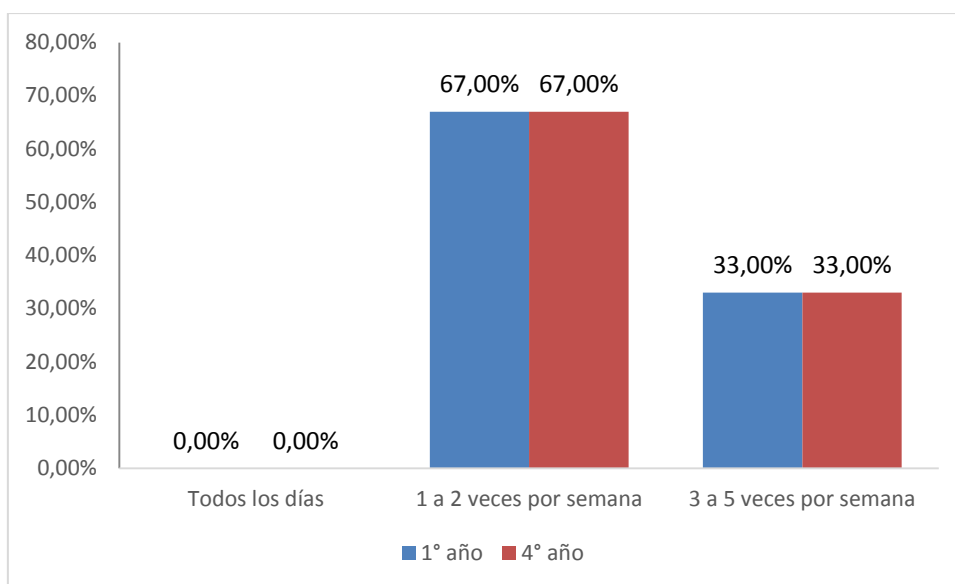
Tabla nº LXX: Frecuencia de consumo de manteca en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Cursos	Frecuencia			Total
	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	
1º año	0%	67%	33%	100%
4º año	0%	67%	33%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 43: Frecuencia de consumo de manteca en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº LXXI: Cantidad de consumo de manteca en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad en unidades					total
	1 cda sopera	1 cda de té	2 cdas de té	1 cda postre	2 cdas postre	
1º año	0%	33%	67%	0%	0%	100%
4º año	67%	0%	0%	17%	17%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

El 85% de 1ero y el 70% de 4to no consumen manteca. En base a los porcentajes 15% en 1º y 30% en 4º: el 33% en ambos cursos la ingesta es de 3 a 5 veces por semana, mientras que el 67% de 1ero y de 4to de 1 a 2 veces por semana. En 1º año el 33% consume 1 cda de té de manteca, el 67% 2 cdas de té; en 4º año el 67% 1 cda sopera, el 17% 1 cda postre y otro 16,70% 2 cdas postre de manteca.

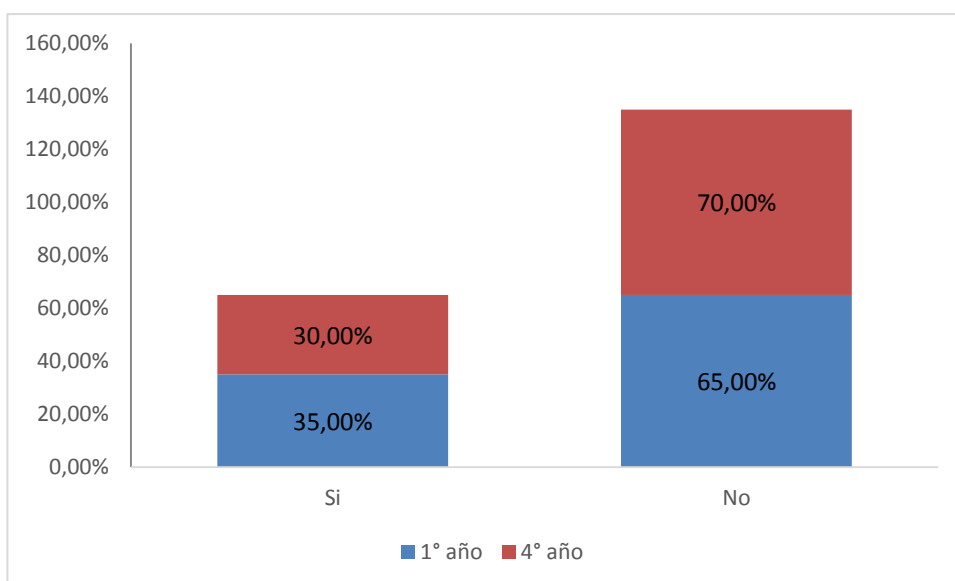
Tabla nº LXXII: Consumo de crema de leche en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	35%	65%	100%
4º año	30%	70%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Gráfico nº 44: Consumo de crema de leche en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

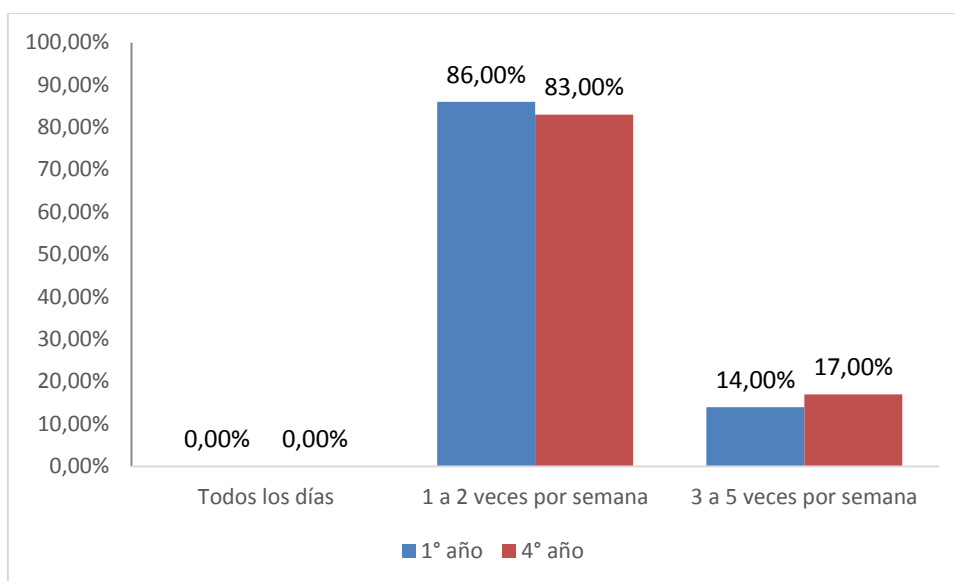
Tabla nº LXXIII: Frecuencia de consumo de crema de leche en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Cursos	Frecuencia			Total
	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	
1º año	0%	86%	14%	100%
4º año	0%	83%	17%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 45: Frecuencia de consumo de crema de leche en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº LXXIV: Cantidad de consumo de crema de leche en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad en unidades					total
	1 cda sopera	1 cda té	2 cdas té	1 cda postre	2 cdas postre	
1º año	57%	14%	29%	0%	0%	100%
4º año	67%	0%	0%	17%	17%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

En base a los porcentajes 35% en 1º y 30% en 4º: en 1º año el 14% y en 4º el 17% consume crema de leche de 3 a 5 veces por semana, mientras que el 86%% de 1ero y el 83% de 4to lo hacen de 1 a 2 veces semanales. El 65% de 1ero y el 70% de 4to no la ingieren.

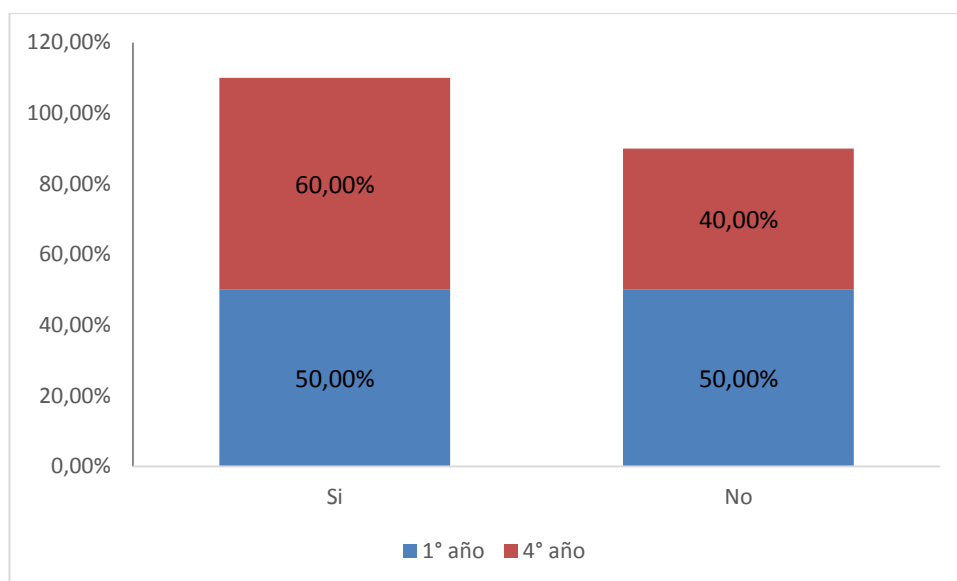
Tabla nº LXXV: Consumo de azúcar en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	50%	50%	100%
4º año	60%	40%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 46: Consumo de azúcar en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

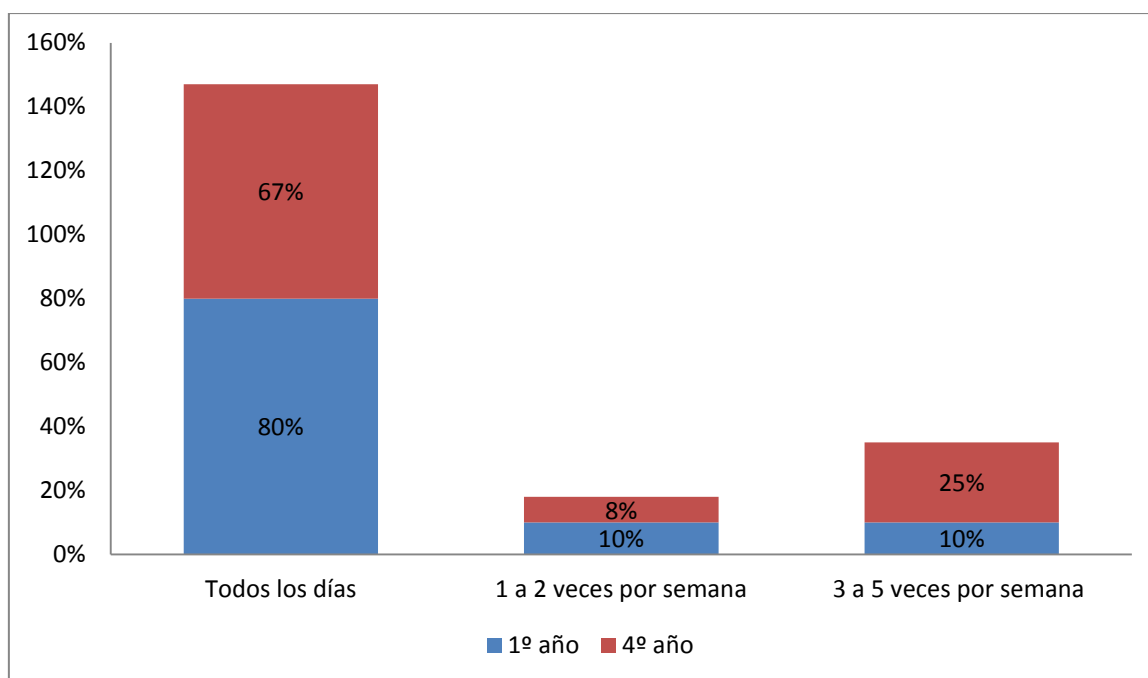
Tabla nº LXXVI: Frecuencia de consumo de azúcar en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Cursos	Frecuencia			Total
	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	
1º año	80%	10%	10%	100%
4º año	67%	8%	25%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 47: Frecuencia de consumo de azúcar en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº LXXVII: Cantidad de consumo de azúcar en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad en unidades					total
	2 cdas de té	3 cdas de té	2 cdas postre	3 cdas postre	4 cdas postre	
1º año	10%	20%	60%	10%	0%	100%
4º año	8%	0%	75%	8%	8%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

En base a los porcentajes 50% en 1º y 60% en 4º: el consumo diario de azúcar es de un 80% en los alumnos de 1º año y de un 67% en los de 4º año; solo un 10% de 1ero y un 8% de 4º la ingieren de 1 a 2 veces por semana, mientras que un 10% de 1º y un 25% de 4º lo hace de 3 a 5 veces semanales. El 45% de 1ero y el 40% de 4to no lo consumen.

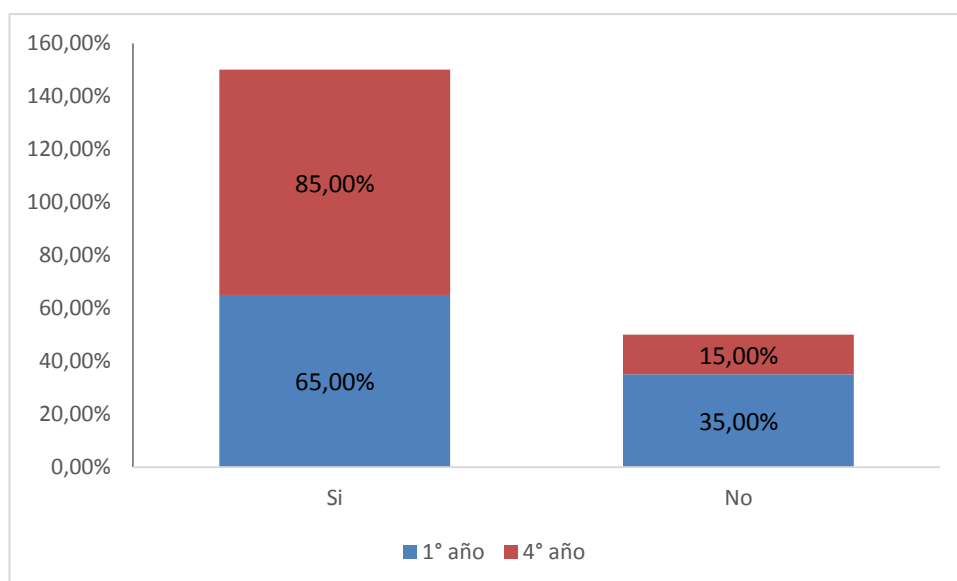
Tabla nº LXXVIII: Consumo de sal en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	65%	35%	100%
4º año	85%	15%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Gráfico nº 48: Consumo de sal en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

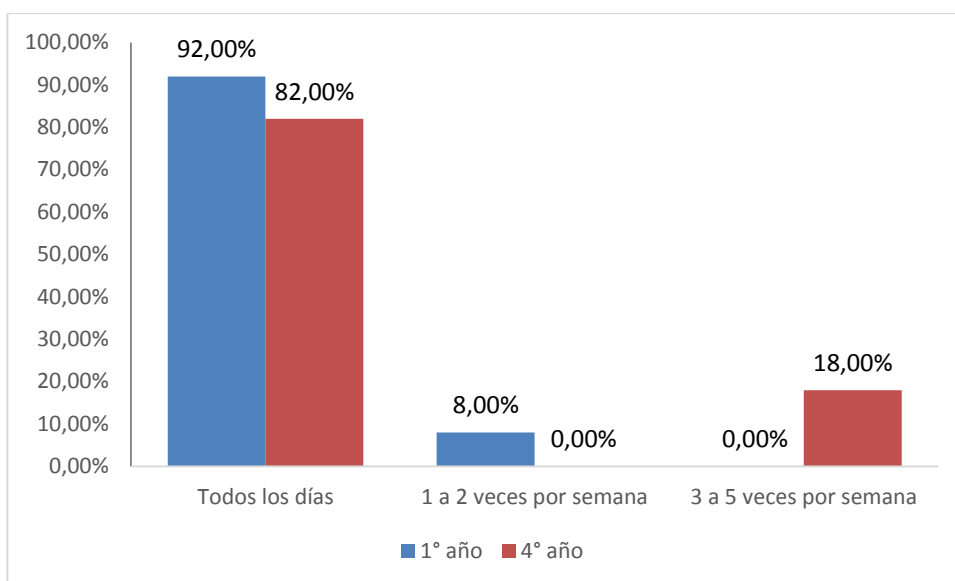
Tabla nº LXXIX: Frecuencia de consumo de sal en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Cursos	Frecuencia			Total
	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	
1º año	92%	8%	0%	100%
4º año	82%	0%	18%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 49: Frecuencia de consumo de sal en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº LXXX: Cantidad de consumo de sal en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad en unidades					total
	1 cda de té	2 cdas de té	1 cda postre	2 cdas postre	3 cdas postre	
1º año	0%	8%	15%	69%	8%	100%
4º año	6%	0%	0%	88%	6%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

En base a los porcentajes 65% en 1º y 85% en 4º: el 82% de 4º año y el 92% de 1º año, consumen sal todos los días. El 8% de 1ero lo hacen de 1 a 2 veces por semana; con respecto a 4to, el 18% de 3 a 5 veces por semana. El 35% de 1º y el 15% de 4º no tienen el hábito de consumirla. En 1º año el 8% ingieren una porción de 2 cdas de té, el 15,40% 1 cda postre, el 69% 2 cdas postre y el 8% 3 cdas postre. En 4º año el 5,90% consumen 1 cda de té, el 88% 2 cdas postre y el 6% 3 cdas postre.

Tabla nº LXXXI: Consumo de agua en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	100%	0%	100%
4º año	100%	0%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Tabla nº LXXXII: Frecuencia de consumo de agua en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Cursos	Frecuencia			Total
	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	
1º año	100%	0%	0%	100%
4º año	100%	0%	0%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº LXXXIII: Cantidad de consumo de agua en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad en unidades			total
	2l	2,5l	3l	
1º año	77%	15%	8%	100%
4º año	6%	81%	14%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

En ambos cursos, la totalidad de los alumnos tienen el hábito de consumir agua. En 1º año el 77% ingieren 2l de agua por día, el 15% 2,5l y el 8% 3l; mientras que en 4º año el 6% bebe 2l, el 81% 2,5l y el 14% 3l de agua por día.

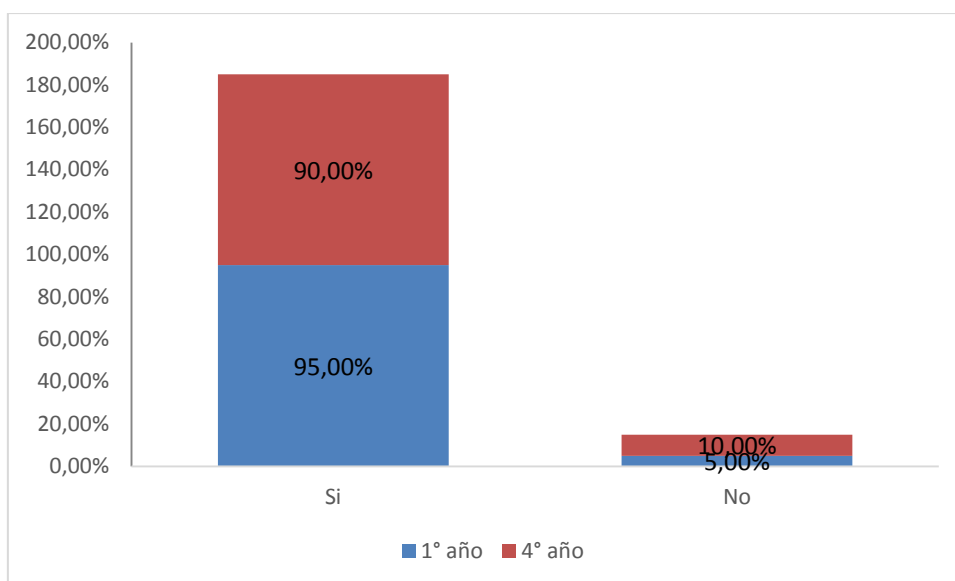
Tabla nº LXXXIV: Consumo de mate en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	95%	5%	100%
4º año	90%	10%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 50: Consumo de mate en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

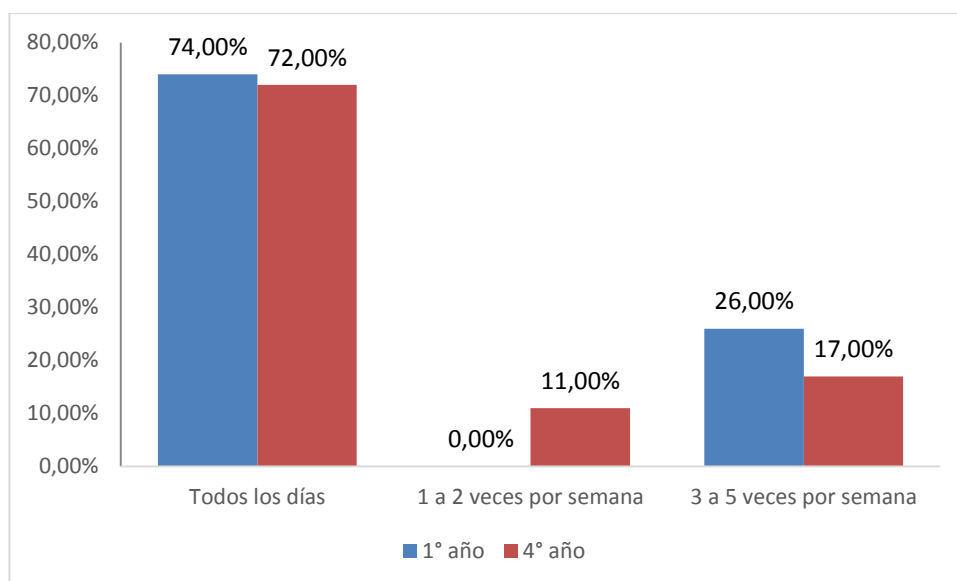
Tabla nº LXXXV: Frecuencia de consumo de mate en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Cursos	Frecuencia			Total
	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	
1º año	74%	0%	26%	100%
4º año	72%	11%	17%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 51: Frecuencia de consumo de mate en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº LXXXVI: Cantidad de consumo de mate en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad		total
	500cc (1 termo chico)	1l (1 termo grande)	
1° año	58%	42%	100%
4° año	50%	50%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

En base a los porcentajes 95% en 1º y 90% en 4º: el 74% de los alumnos de 1º y el 72% 4º año consumen mate todos los días; de 3 a 5 veces por semana, el 26% en 1º y el 17% en 4º; 1 a 2 veces por semana el 11% de 4º año. El 5% de 1º y el 10% de 4º no tienen el hábito de consumirlo. En 1º el 58% ingieren un termo de 500cc y el 42% un termo de 1l, en 4º el 50% 1 termo de 500cc y el otro 50% consume el termo de 1l.

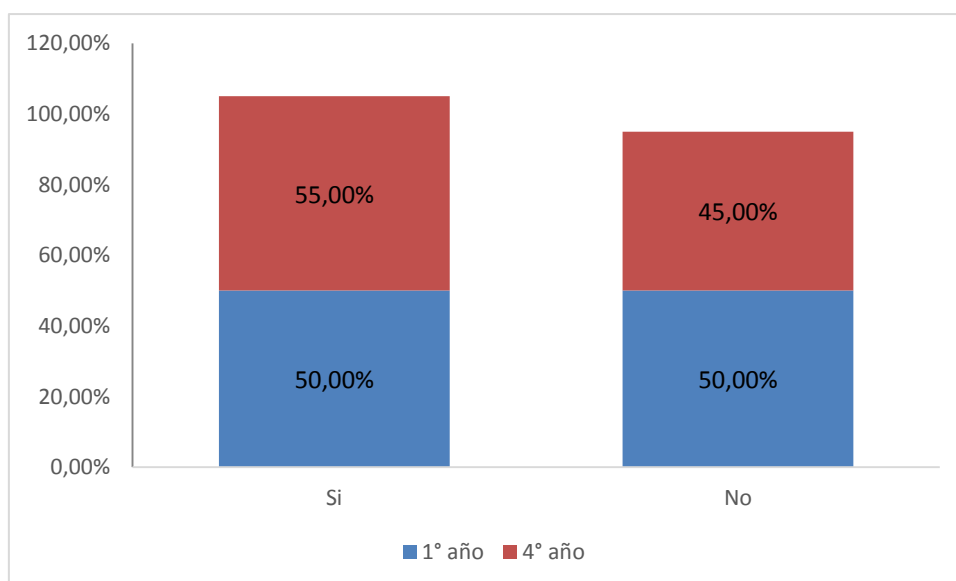
Tabla nº LXXXVII: Consumo de té en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1° año	50%	50%	100%
4° año	55%	45%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Gráfico nº 52: Consumo de té en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

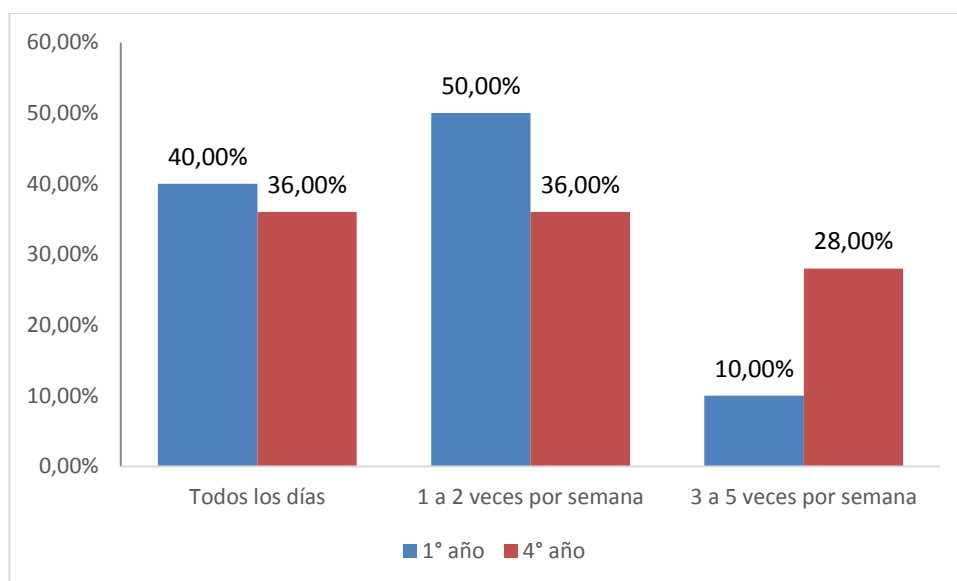
Tabla nº LXXXVIII: Frecuencia de consumo de té en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Cursos	Frecuencia			Total
	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	
1º año	40%	50%	10%	100%
4º año	36%	36%	28%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 53: Frecuencia de consumo de té en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº LXXXIX: Cantidad de consumo de té en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad		total
	250cc (1 taza)	500cc (2 tazas)	
1º año	70%	30%	100%
4º año	64%	36%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

En ambos cursos, la mayoría no presenta el hábito de consumir té, siendo un 50% de 1º y un 45% de 4º. En base a los porcentajes 50% en 1º y 55% en 4º: un 40% de 1º y un 36% de 4º lo consumen todos los días, mientras que el 10% de 1º y el 28% de 4º lo hacen de 3 a 5 veces por semana, y el 36% de 4º y el 50% de primero es de 1 a 2 veces semanales. El 70% de 1º ingiere una taza de 250cc y un 30% 500cc (2 tazas), los alumnos de 4º, el 64% 1 taza y el 36% 2 tazas.

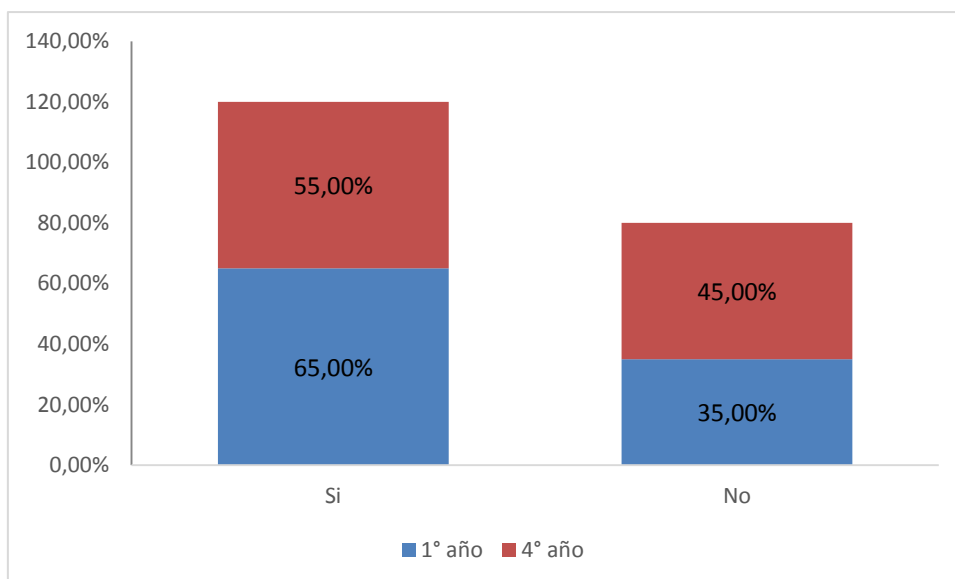
Tabla nº XC: Consumo de café en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	65%	35%	100%
4º año	55%	45%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Gráfico nº 54: Consumo de café en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

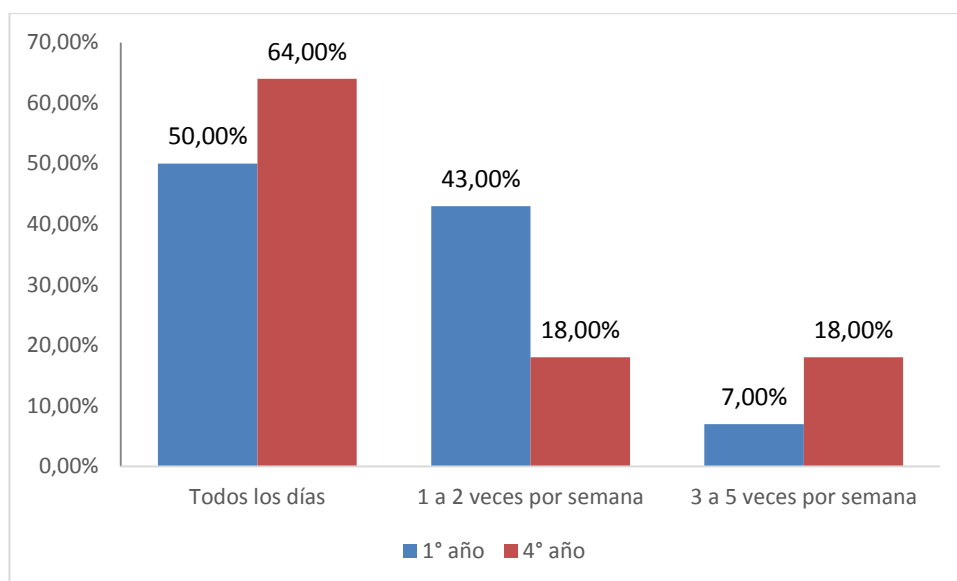
Tabla nº XCI: Frecuencia de consumo de café en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Cursos	Frecuencia			Total
	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	
1º año	50%	43%	7%	100%
4º año	64%	18%	18%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 55: Frecuencia de consumo de café en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº XCII: Cantidad de consumo de café en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad en unidades	total	
	250cc (1 taza)	500cc (2 tazas)	
1º año	46%	54%	100%
4º año	27%	73%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

En base a los porcentajes 65% en 1º y 55% en 4º: el consumo diario de café es de un 50% en 1º y de un 64% en 4º; de 3 a 5 veces por semana un 7% en 1º y un 18% en 4º, mientras que es consumido por un 43% en 1º y un 18% en 4º 1 a 2 veces semanales. El 45% de 4º y el 35% de 1º no lo consumen. El 46% de 1º ingiere una taza de 250cc de café y el 54% 500cc (2 tazas), el 27% de 4º 1 taza y el 73% 2 tazas.

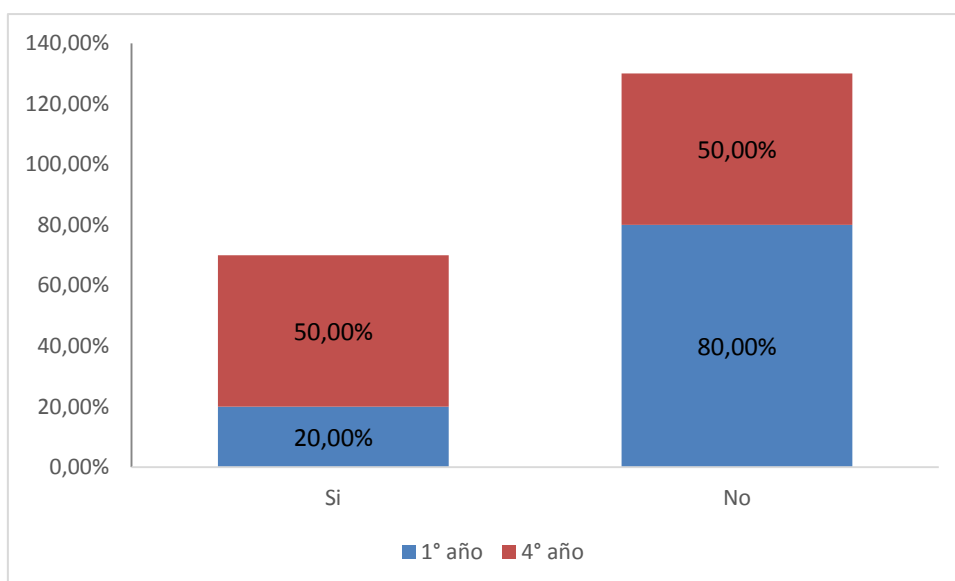
Tabla nº XCIII: Consumo de jugos naturales en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	20%	80%	100%
4º año	50%	50%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Gráfico nº 56: Consumo de jugos naturales en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

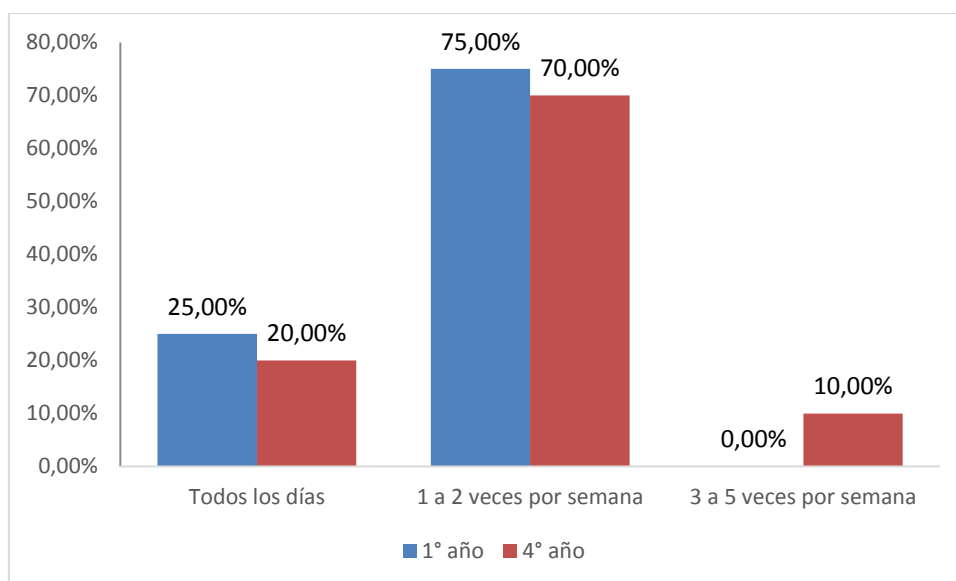
Tabla nº XCIV: Frecuencia de consumo de jugos naturales en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Cursos	Frecuencia			Total
	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	
1º año	25%	75%	0%	100%
4º año	20%	70%	10%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 57: Frecuencia de consumo de jugos naturales en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº XCV: Cantidad de consumo de jugos naturales en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad en unidades	total
	250cc (1 vaso)	500cc (2 vasos)
1º año	100%	0%
4º año	90%	10%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

La mayoría de los cursos no tienen el hábito de consumir jugos naturales, siendo en 1º el 80% y el 50% en 4º año. En base a los porcentajes 20% en 1º y 50% en 4º: el 25% de 1º y el 20% de 4º lo consumen diariamente, mientras que el 75% de 1º y el 70% de 4º 1 a 2 veces por semana. Solo el 10% de 4º lo hacen de 3 a 5 veces por semana. Los alumnos de 1º año ingieren 1 vaso de 250cc, mientras que los de 4º, un 90% un vaso y el 10% consume 2 vasos (500cc).

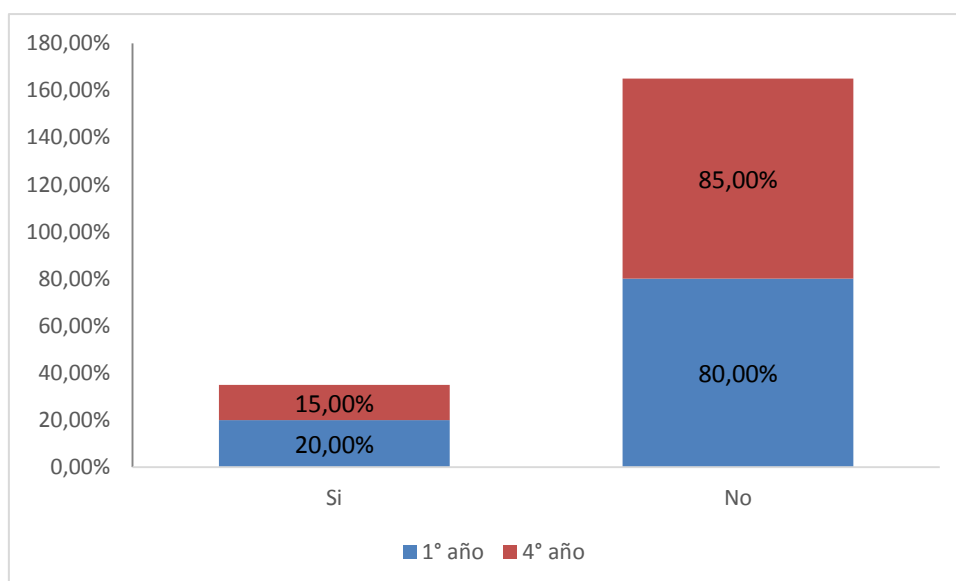
Tabla nº XCVI: Consumo de jugos industrializados en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	20%	80%	100%
4º año	15%	85%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Gráfico nº58: Consumo de jugos industrializados en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº XCVII: Frecuencia de consumo de jugos industrializados en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Cursos	Frecuencia			Total
	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	
1º año	0%	100%	0%	100%
4º año	0%	100%	0%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº XCVIII: Cantidad de consumo de jugos industrializados en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad		total
	250cc (1 vaso)	500cc (2 vasos)	
1º año	75%	25%	100%
4º año	100%	0%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

El 80% de 1º y el 90% de 4º no tienen el hábito de consumir jugos industrializados. En base a los porcentajes 20% en 1º y 15% en 4º: el 100% de 1º y

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

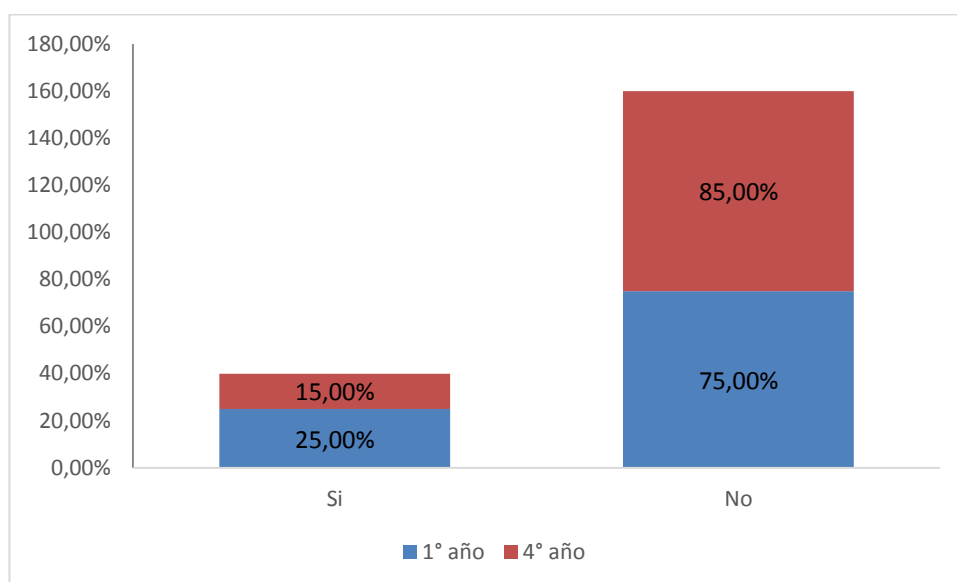
de 4º lo consumen 1 a 2 veces por semana. Los alumnos de 4º año ingieren 1 vaso de 250cc, los de 1º, un 75% 1 vaso y el 25% 2 vasos (500cc).

Tabla nº XCIX: Consumo de jugos en polvo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	25%	75%	100%
4º año	15%	85%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 59: Consumo de jugos en polvo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

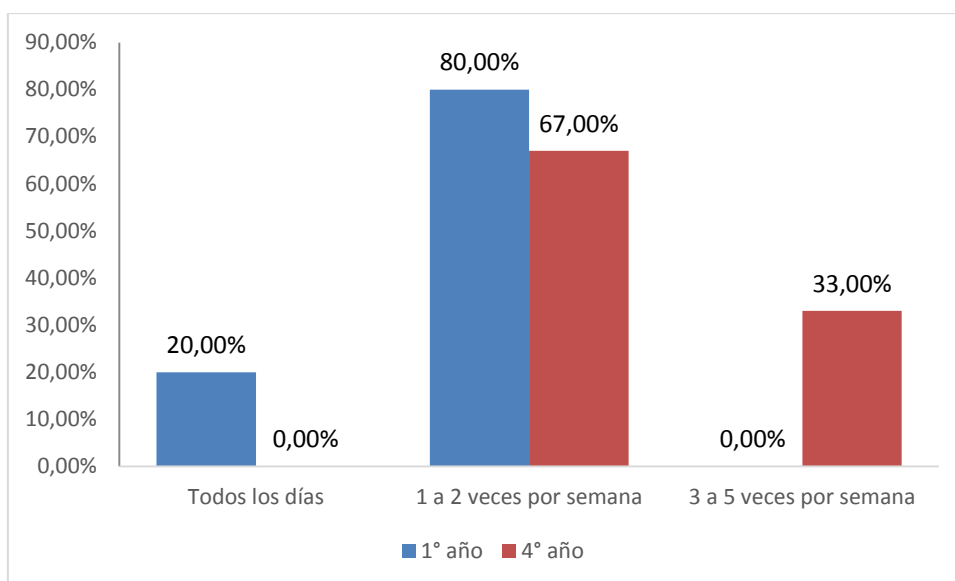
Tabla nº C: Frecuencia de consumo de jugos en polvo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Cursos	Frecuencia			Total
	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	
1º año	20%	80%	0%	100%
4º año	0%	67%	33%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 60: Frecuencia de consumo de jugos en polvo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº CI: Cantidad de consumo de jugos en polvo en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad	total
	250cc (1 vaso)	500cc (2 vasos)
1º año	60%	40%
4º año	33%	67%
		100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

En base a los porcentajes 25% en 1º y 15% en 4º: el 20% de 1º año consume jugos en polvo diariamente, mientras que el 80% del mismo curso y el 67% de 4º año lo hacen de 1 a 2 veces semanales. El 33% de 4º año ingieren estos jugos de 3 a 5 veces por semana. El 75% de 1º y el 85% de 4º no poseen el hábito de consumirlo. El 60% de 1º consume un vaso de 250cc y la misma porción lo hacen el 33% de 4º, mientras que el 40% de 1º y el 67% de 4º 2 vasos (500cc).

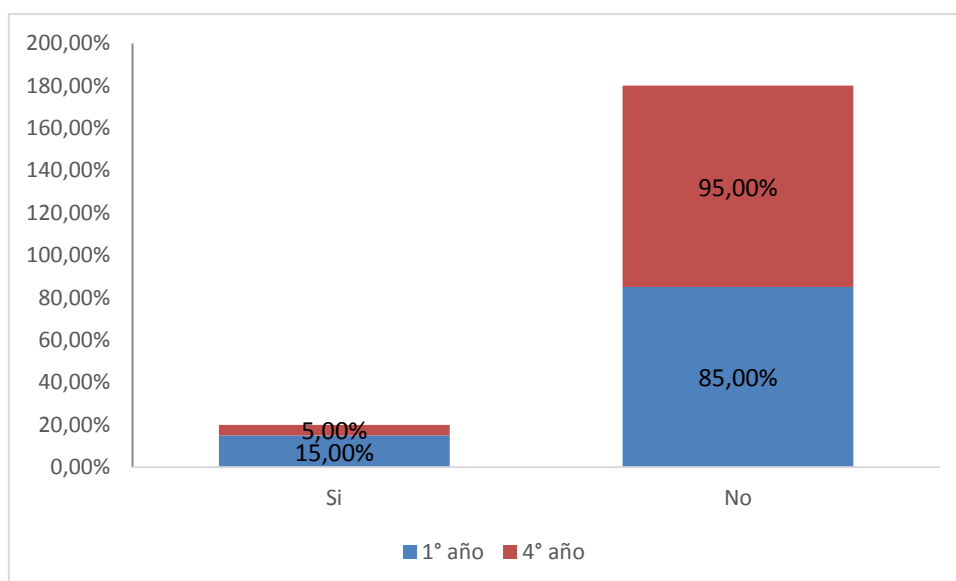
Tabla nº CII: Consumo de aguas saborizadas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	15%	85%	100%
4º año	5%	95%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Gráfico nº 61: Consumo de aguas saborizadas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº CIII: Frecuencia de consumo de aguas saborizadas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Cursos	Frecuencia			Total
	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	
1º año	0%	100%	0%	100%
4º año	100%	0%	0%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº CIV: Cantidad de consumo de aguas saborizadas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad		total
	250cc (1 vaso)	500cc (2 vasos)	
1º año	67%	33%	100%
4º año	100%	0%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

En la mayoría de los cursos no está presente el hábito de consumir aguas saborizadas, siendo un 85% en 1º y un 95% en 4º año. En base a los porcentajes 15% en 1º y 5% en 4º: el 100% de 4º lo consume de forma diaria, mientras que el

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

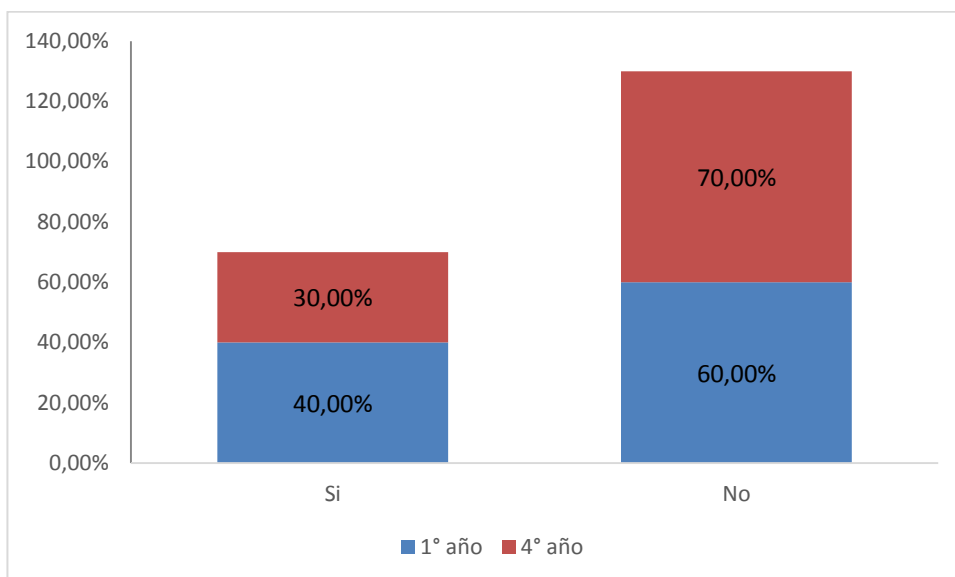
100% de 1º lo hace de 1 a 2 veces por semana. Los alumnos de 4º ingieren 250cc (1 vaso), el 67% de 1º la misma porción y el 33% de este curso, bebe 2 vasos de aguas saborizadas (500cc).

Tabla nº CV: Consumo de gaseosas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	40%	60%	100%
4º año	30%	70%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 62: Consumo de gaseosas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

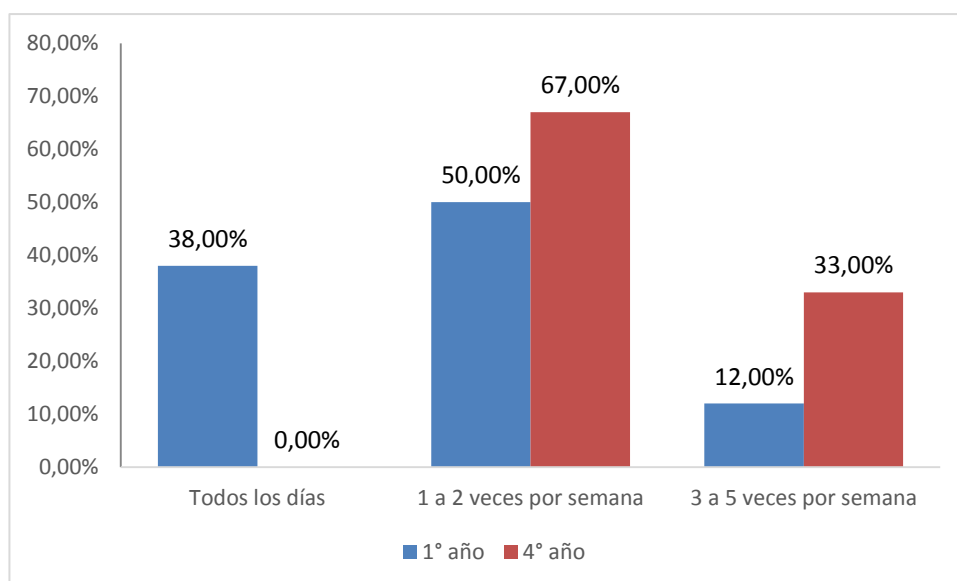
Tabla nº CVI: Frecuencia de consumo de gaseosas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Cursos	Frecuencia			Total
	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	
1º año	38%	50%	12%	100%
4º año	0%	67%	33%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Gráfico nº 63: Frecuencia de consumo de gaseosas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº CVII: Cantidad de consumo de gaseosas en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad en unidades		total
	250cc (1 vaso)	500cc (2 vasos)	
1º año	25%	75%	100%
4º año	33%	67%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

El 70% de 4º y el 60% de 1º año no consumen gaseosa. En base a los porcentajes 40% en 1º y 30% en 4º: el 38% de 1º la consume todos los días, mientras que el 50% en 1º y el 66,70% en 4º lo hace de 1 a 2 veces por semana. El 12% de 1º y el 33% de 4º es de 3 a 5 veces por semana. En 1º año el 25% ingieren 1 vaso (250cc) y 2 vasos (500cc) el 75%, en 4º año el 33% bebe 1 vaso y el 66,70% 2 vasos.

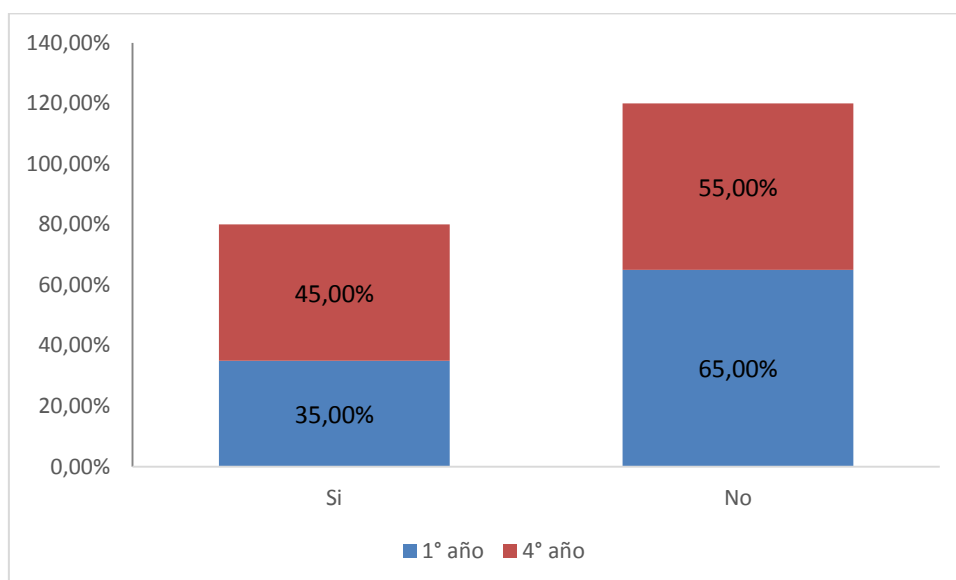
Tabla nº CVIII: Consumo de alcohol en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Si	No	Total
1º año	35%	65%	100%
4º año	45%	55%	100%

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 64: Consumo de alcohol en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº CIX: Frecuencia de consumo de alcohol en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Cursos	Frecuencia			Total
	Todos los días	1 a 2 veces por semana	3 a 5 veces por semana	
1º año	0%	100%	0%	100%
4º año	0%	100%	0%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº CX: Cantidad de consumo de alcohol en los estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Curso	Cantidad en unidades		total
	500cc (2 vasos)	750cc (3 vasos)	
1º año	57%	43%	100%
4º año	78%	22%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

De 1 a 2 veces por semana, el consumo de alcohol es de un 35% en 1º y de un 45% en 4º año. El 65% de 1º y el 55% de 4º no presenta el hábito de consumirlo.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

En 1º año el 57% ingieren 2 vasos (500cc) y el 43% 3 vasos (750cc), en 4º año el 78% bebe 2 vasos y el 22% 3 vasos.

Tabla nº CXI: ¿Ha dejado de consumir alimentos que le gustaban? Estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018

Curso	no	si	Total
1º año	80%	20%	100%
4º año	70%	30%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

A la hora de saber si los alumnos habían dejado de consumir algún alimento que les gustaba solo el 20% de 1º y el 30% de 4º año, respondieron de forma afirmativa. Dentro de los alimentos que eliminaron de su dieta habitual se encontraban: manteca, torta frita, alfajores, churros, pastelitos, galletitas dulces, caramelos, crema de leche, golosinas, facturas, salchichas; entre los más mencionados, refiriendo haberlos dejado de consumir porque prefieren elegir otros alimentos de mejor calidad nutricional antes que esos.

Tabla nº CXII: ¿Realiza algún tipo de dieta en especial? Estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018

	No	Si	Total
Cursa			
1º	100%	0%	100%
4º	90%	10%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

En 4º año el 10% son celíacos, y de ese porcentaje, el 5% además es intolerante a la lactosa, con lo cual realizan una dieta libre de gluten y en el otro caso además libre de lactosa.

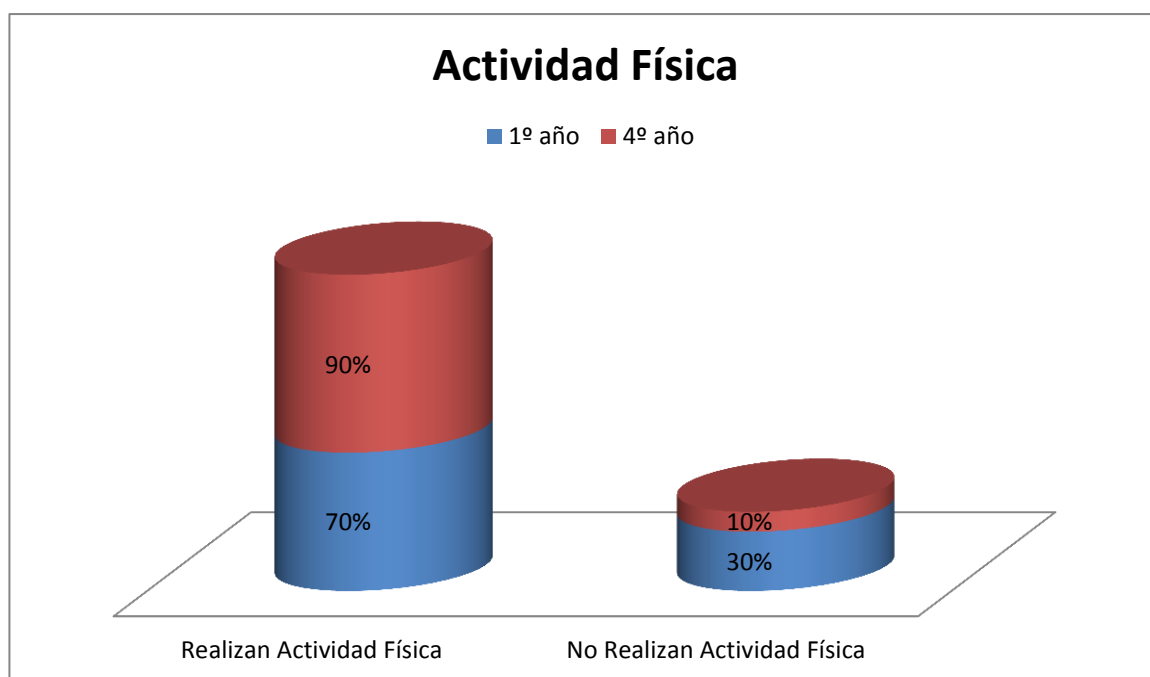
Tabla nº CXIII: Realización de actividad física en estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

	No	Si	Total
Cursa			
1º	30%	70%	100%
4º	10%	90%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Gráfico nº 65: Realización de actividad física en estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

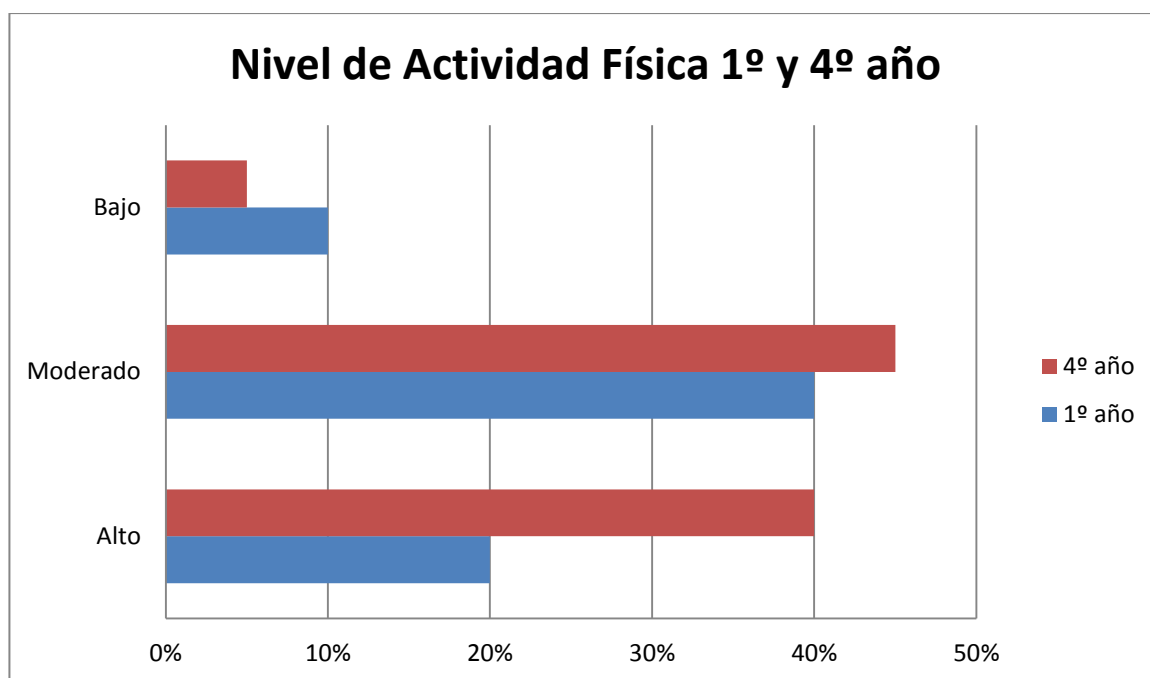
Tabla nº CXIV: Nivel de actividad física en estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Nivel de actividad física	Curso			
	1º año		4º año	
	n	%	n	%
Alto	4	20	8	40
Moderado	8	40	9	45
Bajo	2	10	1	5
No realiza	6	30	2	10
Total	20	100	20	100

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 66: Nivel de actividad física en estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

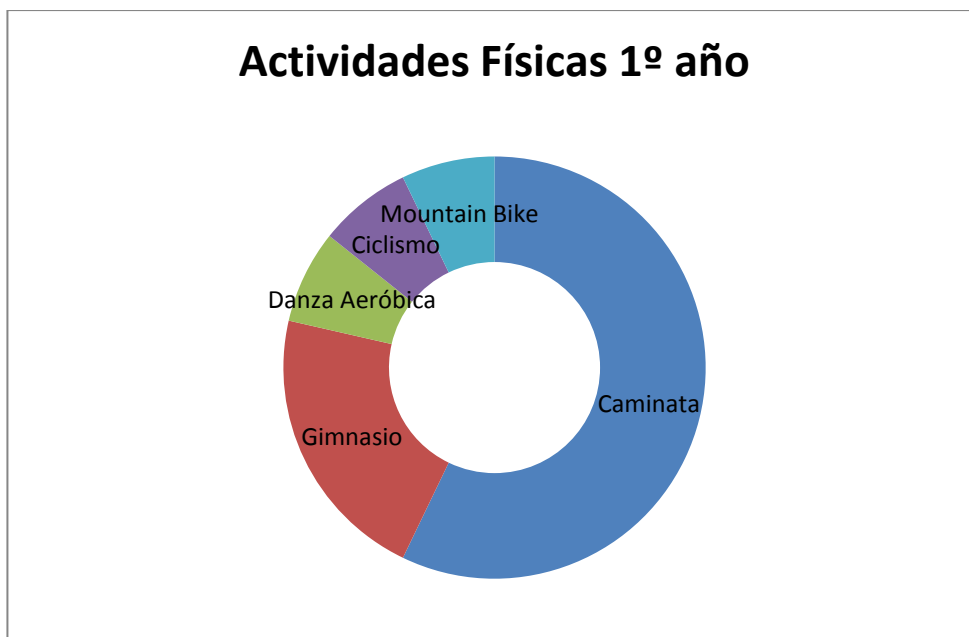
Tabla nº CXV: Tipo de actividad física en estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Respuesta	Curso			
	1º año		4º año	
	n	%	n	%
Profesional	2	10	3	15
Recreacional	12	60	15	75
No realiza	6	30	2	10
Total	20	100	20	100

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

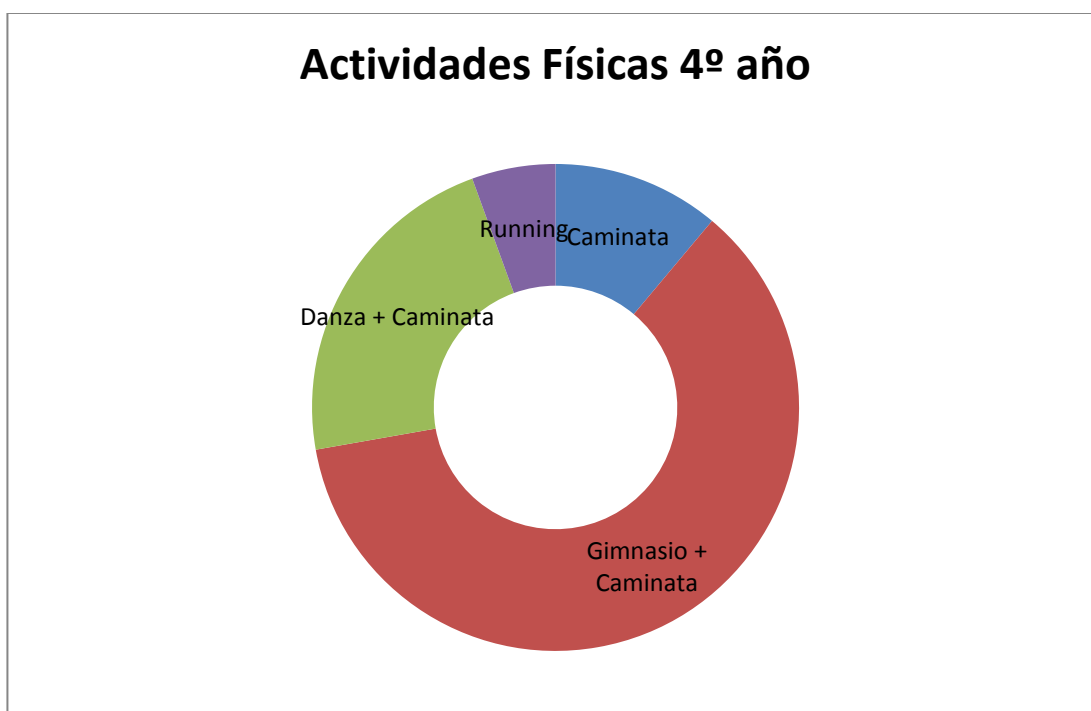
Gráfico nº 67: Actividades físicas que realizan los estudiantes de 1º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 68: Actividades físicas que realizan los estudiantes de 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Se pudo observar que el 70% de 1º y el 90% de 4º año, realiza actividad física, frente a un 30% de 1º y un 10% de 4º que no lo hace.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Dentro de los que realizan actividad física en 1º año, un 20% es de un nivel alto, el 40% es de un nivel moderado y el 10% es de bajo nivel. En 4º año los niveles que se observaron fueron: 40% alto, 45% moderado y 5% bajo.

En cuanto al tipo de actividad física que realizan, en su mayoría es recreacional, siendo un 60% en 1º y un 75% en 4º año; mientras que el 10% de 1º y el 15% de 4º corresponde a ser profesional.

Con respecto a las actividades que mencionaron realizar, en 1º año la mayoría (40%) realiza caminatas, un 15% acude al gimnasio con una rutina, un 5% danza aeróbica, otro 5% hace ciclismo y un 5% Mountain bike.

Los alumnos de 4º año en su mayoría (55%) asiste al gimnasio y a su vez complementa el resto de los días de la semana con caminatas, un 20% toma clases de danza y además camina algunos días de la semana, un 10% solo realiza caminatas y un 5% hace running.

Tabla nº CXVI: Influencia de los conocimientos adquiridos en estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

	No	Si	Total
Cursa			
1º	15%	85%	100%
4º	0,00%	100,0%	100%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº CXVII: Nivel de influencia de los conocimientos adquiridos en estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

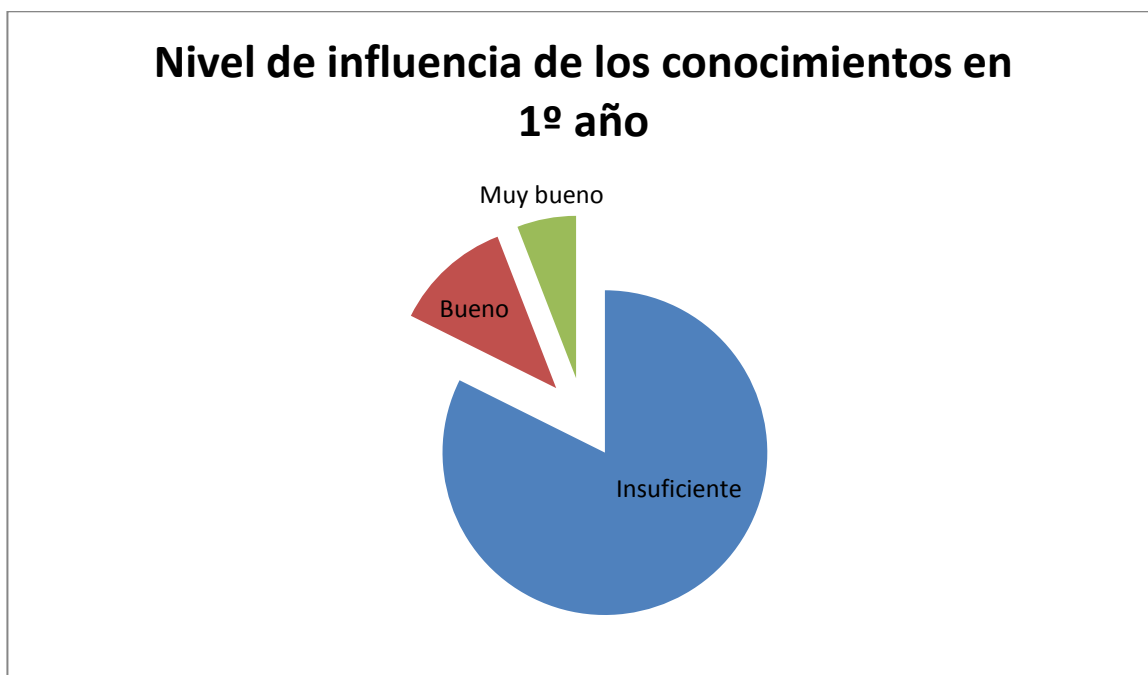
CATEGORÍA	Curso			
	1º año		4º año	
	n	%	n	%
INSUFICIENTE	14	70	3	15
BUENO	2	10	8	40
MUY BUENO	1	5	9	45
No influyó	3	15	-	-

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Total	20	100	20	100
--------------	-----------	------------	-----------	------------

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

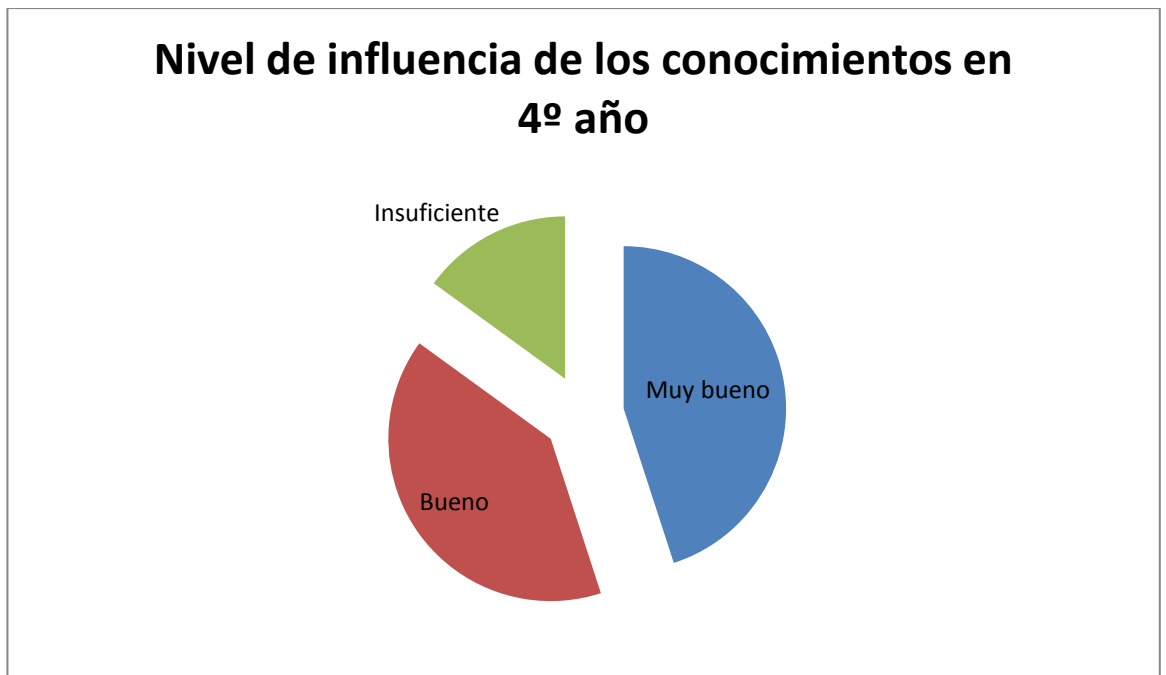
Gráfico n° 69: Nivel de influencia de los conocimientos adquiridos en estudiantes de 1º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico n° 70: Nivel de influencia de los conocimientos adquiridos en estudiantes de 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

En cuanto a la influencia de los conocimientos adquiridos durante sus años de cursado hasta el año 2018, la totalidad de los alumnos de 4º año respondieron en forma afirmativa, y en el caso de los alumnos de 1º año el 85% fue afirmativo, mientras que hubo un 15% que dio a entender que hasta el momento de haberse llevado a cabo la encuesta, dichos conocimientos no tuvieron ninguna influencia en ellos.

Para indicar el nivel de influencia de los conocimientos se asignó un puntaje que los ubicaba en tres categorías: insuficiente, bueno y muy bueno. En las cuales 1º año mostró un 70% ser insuficiente, un 10% bueno y un 5% muy bueno; mientras que 4º año el 15% fue insuficiente, el 40% bueno y el 45% muy bueno.

Dentro de las opciones que más eligieron en ambos cursos, en cuanto a cómo influyeron sus conocimientos, las más elegidas fueron:

- Aprendí a comer mejor
- Me siento más responsable a la hora de elegir los alimentos que llevo a la mesa.
- Incorporé alimentos nutritivos que antes no consumía

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Relación hábitos alimentarios y conocimientos adquiridos:

Tabla nº CXVIII: Influencia de los conocimientos adquiridos sobre el desayuno, en estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

	No	Si	Total
Cursa			
1º	25,00%	75,00%	100,00%
4º	0,00%	100,00%	100,00%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº CXIX: Influencia de los conocimientos adquiridos sobre el almuerzo, en estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

	No	Si	Total
Cursa			
1º	15,00%	85,00%	100,00%
4º	0,00%	100,00%	100,00%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº CXX: Influencia de los conocimientos adquiridos sobre la merienda, en estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

	No	Si	Total
Cursa			
1º	9,00%	91,00%	100,00%
4º	0,00%	100,00%	100,00%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Tabla nº CXXI: Influencia de los conocimientos adquiridos sobre la cena en estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

	No	Si	Total
Cursa			
1º	16,00%	84,00%	100,00%
4º	0,00%	100,00%	100,00%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

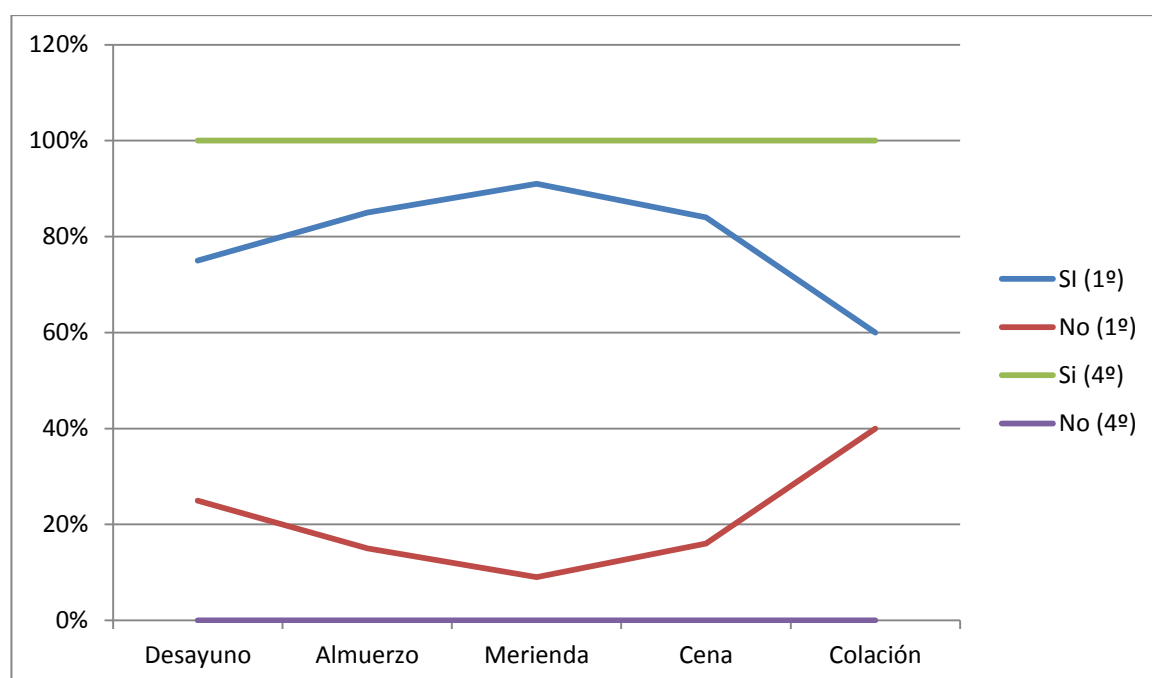
Tabla nº CXXII: Influencia de los conocimientos adquiridos sobre las colaciones en estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

	No	Si	Total
Cursa			
1°	40,00%	60,00%	100,00%
4°	0,00%	100,00%	100,00%

Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Gráfico nº 71: Influencia de los conocimientos adquiridos en relación a las comidas diarias, en estudiantes de 1º y 4º año de la Licenciatura en Nutrición de la UCU. Año 2018.



Fuente de elaboración propia en base a datos. Año 2018

Se puede visualizar que a mayor influencia de los conocimientos adquiridos, mayor es el porcentaje de estudiantes que desayunan, almuerzan, meriendan, cenan y realizan colaciones.

Relación actividad física y conocimientos adquiridos:

Hay un 15% de los alumnos que cursan 1º que realizan actividad física sin que los conocimientos adquiridos le hayan aportado positivamente

Hay un 30% de los alumnos que cursan 1º que no realizan actividad física a pesar de haberles influido positivamente los conocimientos adquiridos

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Hay un 55% de los alumnos que cursan 1° que realizan actividad física, influidos por los conocimientos adquiridos

Entre los alumnos de 4° año hay un 10% que no realizan actividad física pero consideran que los conocimientos adquiridos fueron positivos.

Hay un 90% que si realiza y consideran que los conocimientos adquiridos fueron positivos en ese aspecto

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

DISCUSION

A continuación se brinda la interpretación con respecto a los resultados obtenidos de la presente investigación, la que se realizó con el objetivo de comparar los hábitos alimentarios y la frecuencia de actividad física entre los alumnos de 1º y 4º año, de 18 a 25 años, de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, sede regional Rosario Provincia de Santa Fe, en el año 2018.

La totalidad de los alumnos de 1º almuerzan y cenan, mientras que en 4º el 95% almuerza y el 100% cena. Con respecto al desayuno el 85% de 4º lo realiza con respecto a un 60% de 1º; la merienda, el porcentaje de consumo es mayor en 4º (75%) que en 1º (55%). Las colaciones las realizan más los de 4º (40%) que los de 1º (25%). En la investigación de **Analia Carina Paccor, año 2012**, los porcentajes de las comidas diarias en alumnos de 4º año fueron similares: desayuno 88%, almuerzo 100%, merienda 85%, cena 95%, realizándose en menor medida colaciones (45%). Podríamos indicar que hay una mejor distribución de alimentos en los alumnos de 4º año.

En cuanto al consumo de lácteos, la leche es consumida por un 95% en 1º y un 90% en 4º, en base a esos porcentajes el 79% en 1º y el 72% en 4º, la consumen de forma diaria. La leche junto con los quesos (100% en 1º y 95% en 4º) son los lácteos más consumidos en ambos cursos en comparación al yogur, siendo mayor el consumo diario de este alimento en los alumnos de 1º (58%) que en los de 4º (20%). Podemos observar que los alumnos de 1º año tienen un mayor porcentaje de consumo diario de este grupo de alimento, a diferencia de la investigación llevada a cabo por **Mariela D' Addiego, en el año 2014**, en donde el consumo de leche, yogur y quesos era mayor en los alumnos de 4º que en los de 1º año.

Con respecto al consumo de carnes, la carne vacuna y el pollo son las más consumidas (85-95%); mientras que el pescado solo el 50% de 1º y en 4º el 45% lo consumen, mayormente con una frecuencia de 1 a 2 veces por semana. La carne de cerdo un gran porcentaje en ambos cursos refirió no consumirla, (80% en 1º y 55% en 4º).

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

El huevo es consumido por un 42,10% de 1º todos los días y un 63,20% de 4º lo consume 3 a 5 veces por semana.

El consumo de vegetales y de frutas por día es mayor en los alumnos de 4º que en los de 1º. Siendo un 85% el consumo de vegetales en forma diaria en 4º con respecto a un 45% en 1º, y de frutas un 45% en 1º frente a un 79% en 4º año. Se puede visualizar una gran diferencia con respecto a investigaciones pasadas en donde se reflejó un bajo consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios (**Vázquez, 2010**); y según **Paccor, 2012**, el 70% de los alumnos de 4º consumían verduras y el 38% frutas todos los días; aunque, finalmente podemos coincidir con **D' Addiego, 2014**, en donde el consumo de estos alimentos es mayor en 4º año que en los alumnos de 1º.

Con respecto a los cereales el consumo diario es mayor en 4º (45%) que en 1º año (25%), las legumbres son consumidas por un 45% en 1º y por un 65% en 4º con mayor frecuencia 1 a 2 veces por semana, pero un 55% de primero y un 35% de cuarto no tienen el hábito de consumirlas. Si bien el consumo de cereales y legumbres se ve aumentado en 4º año, tal como lo afirmó **D' Addiego en 2014**, los porcentajes del consumo de estos alimentos en 4º año, son inferiores a los que se obtuvieron en el **año 2012** de la mano de **Paccor**, que reflejaron un 53% el consumo diario de cereales y un 83% de legumbres consumidas 1 vez por semana.

El consumo diario de aceite es entre un 70-85% en ambos cursos, y el de frutos secos en base al 45% en 1º y al 65% en 4º, entre el 60 al 65% los consume 1 a 2 veces por semana.

El consumo de golosinas, manteca, crema de leche y azúcar es menor en los alumnos de 4º que en los de 1º, y solo las consumen 1 a 2 veces a la semana. Esto mismo también lo había observado **D' Addiego, en el año 2014** y **Paccor, en el 2012** en alumnos de 4º año.

En cuanto a la sal el consumo es menor en los de 1º que en los de 4º.

El agua es consumida por todos los alumnos de ambos cursos, siendo mayor la cantidad en 4º (81% 2,5l diarios) que en 1º (77% 2l diarios); superando los porcentajes de la investigación de **Paccor**.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Las infusiones más consumidas por los alumnos fue el mate, entre un 70-75% en ambos cursos lo consumen todos los días a diferencia del té y el café que obtuvieron menor porcentaje.

Los jugos naturales, industrializados, en polvo, aguas saborizadas y gaseosas, un gran porcentaje comprendido entre un 70 a un 90% no los consumen, mientras que el resto los consume 1 a 2 veces por semana.

El consumo de alcohol es de 1 a 2 veces por semana, siendo un 35% en 1º y un 45% en 4º, aunque la cantidad de vasos fueron mayores en los del último curso, pero su consumo es moderado.

Con respecto a la actividad física, **Espinoza, año 2011, en Chile**, observó que había una falta de práctica de actividad física en estudiantes universitarios debido a la falta de tiempo. En el estudio de **Fernando Rodríguez, año 2013**, nuevamente en **Chile**, mostró como resultados que la inactividad física era mayor en mujeres que en hombres y que la principal razón para no hacer ejercicio era no sólo la falta de tiempo sino que también la pereza. En este proyecto de investigación se observó que la mayoría de los alumnos de ambos cursos realizaban actividad física, reflejando un 70% de 1º y un 90% de 4º. En contraste con otros estudios, aquí se evaluó el nivel y el tipo de actividad física de aquellos que la realizaban, de los cuales en 1º un 40% es de un nivel moderado, un 20% es alto y solo el 10% es bajo; siendo que un 60% ejercita en forma recreacional y un 10% lo hace de manera profesional.

Mientras que en 4º un 40% del nivel es alto, el 45% es moderado y solo el 5% es bajo, siendo un 75% recreacional y un 15% profesional. A diferencia del trabajo de investigación realizado por **Analía Carina Paccor, en el año 2012**, que evaluó a los alumnos de 4º de Licenciatura en Nutrición de la UAI de Rosario, donde el aspecto negativo más sobresaliente había sido que la realización de actividad física era escasa (menos de media hora al día).

Cabe destacar que se observó lo mismo que en la investigación de **Mariela D'Addiego, año 2014**, donde la actividad física era realizada con más frecuencia en los alumnos del último año (4º) a diferencia de los que recién comenzaban la carrera.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Se indagó también sobre aquellos alimentos que les gustaban pero dejaron de consumirlos y entre ellos se encontraban: manteca, torta frita, alfajores, churros, pastelitos, galletitas dulces, caramelos, crema de leche, golosinas, facturas, salchichas; entre los más mencionados, refiriendo haberlos dejado de consumir porque prefieren elegir otros alimentos de mejor calidad nutricional antes que esos.

Para indicar el nivel de influencia de los conocimientos se asignó un puntaje que los ubicaba en tres categorías: insuficiente, bueno y muy bueno; esto fue expresado mayormente por parte de los alumnos de 4^o año, donde un 40% fue bueno y un 45% muy bueno, mientras que en 1^o año el 70% fue insuficiente. Mientras que el nivel de conocimientos nutricionales en el estudio de **Paccor (2012)**, en una escala del 1 al 7, la nota promedio de los alumnos había sido de 4,8.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

CONCLUSION

De la investigación realizada en la Universidad de Concepción del Uruguay, Sede Regional Rosario, Provincia de Santa Fe, donde se estudiaron a 40 alumnos en total: 20 alumnos de 1º año y 20 alumnos de 4º año puedo establecer que entre ambas poblaciones, se observan algunos cambios en ciertos puntos.

En 4º año se pudo visualizar que tienen mejor distribución de las 4 comidas diarias, el consumo de variedad de carnes, huevo, cereales, vegetales y frutas es mayor que en los alumnos de 1º año. Sin embargo hay un bajo consumo de pescado y cerdo en ambos cursos.

Hay menor consumo de golosinas, productos panificados, manteca, crema de leche, bebidas azucaradas en 4º año, pero solamente consumen estos alimentos 1 a 2 veces por semana. Cabe destacar que a al mencionar los alimentos que les gustaban pero que dejaron de consumirlos, eran de este tipo, refiriendo que abandonaron su consumo porque preferían elegir otros de mejor calidad nutricional.

El consumo de agua en la mayoría de ambos cursos es el recomendado por las Guías Alimentarias para la población Argentina (2l / día).

En contrapunto, los alumnos de 1º año tienen mayor consumo diario de lácteos que los de 4º año.

En cuanto a la realización de actividad física, es mayor la práctica de la misma en 4º año que en 1º, además el nivel es más bien moderado – alto, y hay mayor frecuencia semanal a la hora de realizarla, a diferencia de los alumnos que recién comienzan la carrera.

Con respecto al nivel de influencia de los conocimientos, fue más significativo en 4º año ya que los porcentajes mayores se ubicaron entre la clasificación de BUENO y MUY BUENO, mientras que la mayoría de 1º obtuvo INSUFICIENTE.

Puedo concluir, que mi hipótesis anteriormente planteada se cumple en gran parte ya que hay mejores hábitos alimentarios, mayor realización de actividad física y mejor nivel de influencia de conocimientos en los alumnos de 4º que en los de 1º. Sin embargo no quiere decir que los hábitos alimentarios y la frecuencia de actividad física, de 1º año sean incorrectos en su totalidad y su nivel de influencia de

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

conocimientos, tiene que ver con que es muy reciente su comienzo en la carrera y aún tienen un largo camino que recorrer y aprender ciertos contenidos académicos, para llegar a ser grandes profesionales.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

RECOMENDACIONES

A partir de lo observado y concluido, se propone concientizar a los alumnos a:

- Cumplir con las cuatro comidas diarias.
- Consumir diariamente al menos 2-3 porciones de leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- Aumentar el consumo de pescados de mar ricos en omega 3 como: caballa, arenque, salmón, jurel, sardina, atún.
- Incorporar carne de cerdo ya que es rica en grasas monoinsaturadas: contiene un 48% de ácido oleico, un ácido graso como el del aceite de oliva que ayuda a equilibrar los niveles de colesterol; además es una fuente de proteínas de buena calidad y es rica en vitaminas y minerales: contiene hierro, zinc, fósforo, sodio, potasio, vitaminas del grupo B, especialmente B1 o tiamina ya que aporta entre 8 y 10 veces más que el resto de las carnes.
- Consumir frutas y hortalizas, de todo tipo y color.
- Consumir cereales integrales y disminuir los refinados.
- Aumentar el consumo de legumbres.
- Disminuir el consumo de pan, galletitas dulces y saladas, productos de panificación, dulces y golosinas.
- Disminuir el consumo de sal.
- Consumir al menos 2 litros de agua por día y disminuir el consumo de bebidas azucaradas.
- Aumentar la frecuencia de actividad física.

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

BIBLIOGRAFIA

- Balzi, Jimena M; García, Laura; Gigli, Débora F; Schimmel, Sandra E.C; Zevallos, Daniela C. (2012). *Manual de estrategias en educación alimentaria*. Buenos Aires, Argentina: editorial Corpus.
- D' Addiego, Mariela (2014). *Hábitos alimentarios de los estudiantes de Nutrición*. (Tesis de pregrado). Universidad Abierta Interamericana. Rosario.
- Cervera Burriel, Faustino, Serrano Urrea, Ramón, García, Cruz Vico, Tobarra, Marta Milla yGarcía Meseguer, María José. (2013). "*Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria*" Universidad de Castilla-La Mancha. Albacete. España. Recuperado de:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200023
- COLEGIO DE DIETISTAS, NUTRICIONISTAS – DIETISTAS Y LICENCIADOS EN NUTRICIÓN DE LA PROVINCIA DE SANTA FE. (2008). *Código de ética de los graduados en Nutrición de la Provincia de Santa Fe*. Disponible en:
http://www.colegionutricionrosario.org/admin/uploads/leyes/CodigodeEtica_1369763670.pdf
- De Girolami, Daniel H. (2003). *Fundamentos de valoración nutricional y composición corporal*. Buenos Aires, Argentina: editorial El Ateneo.
- De Girolami, Daniel H; González Infantino, Carlos. (2008). *Clínica y terapéutica en la nutrición del adulto*. Buenos Aires, Argentina: editorial El Ateneo.
- Espinoza O, Luis., Rodríguez R, Fernando., Gálvez C, Jorge., MacMillan K, Norman. (2011). *Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios*. Escuela de Educación Física, Facultad de Filosofía y Educación, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, Valparaíso, Chile. Recuperado de:

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182011000400009

- Fernando Rodríguez R., Ximen Palma L., Ángela Romo B., Daniela Escobar B., Bárbara Aragú G., Luis Espinoza O., Norman McMillan L. y Jorge Gálvez C. (2013). *Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile*. Escuela de Educación Física. Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Santa Inés. Chile. Recuperado de:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200024

- Hernández, Ángel Gil. (2010) *Tratado de Nutrición: Bases Fisiológicas y Bioquímicas de la Nutrición*. 2ª. Ed. Panamericana. España.

- ---. (2010) *Composición y Calidad Nutritiva de los Alimentos*. 2ª. Ed. Panamericana. España.

- ---. (2010) *Nutrición Humana en el Estado de Salud*. 2ª. Ed. Panamericana. España.

- Hoeger, Werner W. K; Hoeger, Sharon A. (Gómez Ruíz, Alejandro A) (2006). *Ejercicio y salud*. México, D. F: editorial Thomson.

- López, L., Suarez, M. (2002). *Fundamentos de nutrición normal*. Ed. El Ateneo. Buenos Aires.

- Ministerio de Salud, Presidencia de la Nación: *Guías Alimentarias para la Población Argentina*. (2015). Buenos Aires. Recuperado de: <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/programas/proneas/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>

- Montero Bravo. A, Úbeda Martín. N y García González. A. (2006). *Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales*. Departamento de Nutrición, Bromatología y Tecnología de los Alimentos. Facultad de Farmacia. Universidad San Pablo-CEU. Madrid. España. Recuperado de:

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112006000700004&script=sci_arttext&tlnq=pt

- O'Keeffe, Florencia. (2017) ¿Por qué comemos tan mal los argentinos? *La Capital*. Recuperado de:

<https://www.lacapital.com.ar/mas/por-que-comemos-tan-mal-los-argentinos-n1445380.html>

- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (s.f). *Glosario de términos*. Recuperado de:

<http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017) *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Recuperado de:

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

- PINEDA E. B., Alvarado E. L., Canales F.H (1994). *Metodología de la investigación: Manual para el desarrollo de personal de salud*. 2° edición. Washington, D.C: Organización Panamericana de la Salud.

- Paccor, Analía Carina (2012). *Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de la carrera de Licenciatura en Nutrición*. (Tesis de pregrado). Universidad Abierta Interamericana. Rosario.

- Ramírez-Vélez, Robinson; Triana-Reina, Héctor Reynaldo; Carrillo, Hugo Alejandro; Ramos-Sepulveda, Jeison Alexander. (2016). *Percepción de barreras para la práctica de actividad física y obesidad abdominal en universitarios de Colombia*. Bogotá, Colombia. Recuperado de:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112016000600010

- Salus. (19/04/2018). *Sarcopenia: causas y prevención*. España. Recuperado de:

<http://salus.es/sarcopenia-causas-y-prevencion>

- Torresani, María Elena. (2006). *Aprendamos a comer*,

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

sin contar calorías. Buenos Aires, Argentina: editorial Akadia.

- Vázquez, Marisa Beatriz; Colombo, María Elena; Lema, Silvia; Watson, Dana Zoe. (2013). *Estudiantes Universitarios: ¿qué comen mientras estudian?* Buenos Aires. Recuperado de:

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372014000200003

- Vázquez Marisa Beatriz, Witriw Alicia Magdalena, Reyes Toso Carlos. (2010). *Estudio preliminar sobre la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de las carreras de medicina y arquitectura de la Universidad de Buenos Aires*. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de:

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372010000200003

- Viñuelas, Martín. (2018) *Infobae: Como las redes sociales pueden generar trastornos de alimentación*. Buenos Aires. Recuperado de:

<https://www.infobae.com/sociedad/2018/02/18/como-las-redes-sociales-pueden-generar-trastornos-de-alimentacion/>

- Zapata, María Elisa; Roviroso, Alicia; Carmuega, Esteban. (2016). *CESNI: La mesa argentina en las últimas dos décadas, cambios en el patrón de consumo de alimentos y nutrientes*. Buenos Aires, Argentina.

ANEXOS

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

ANEXO I

Encuesta

Sexo: F / M

Edad:

Año de cursado:

1) Marque con una X

¿Cuáles de estos alimentos consume?	X	Frecuencia de consumo			
		Todos los días	1-2 veces por semana	3-5 veces por semana	Indicar porciones: N° de vasos (de 200cc) o n° de cucharas (sopera/ té /postre) o n° de platos (playo u hondo)/ o n° de unidades de alimento
Leche					
Yogur					
Quesos					
Huevo					
Carne					
Pollo					
Cerdo					
Pescado					
Vegetales					
Frutas					
Frutas secas					
Frutas desecadas					
Frutas enlatadas					
Cereales (arroz, maíz, trigo, cebada, centeno, avena)					
Cereales en copos					
Pastas					
Pan					
Legumbres					
Productos panificados					
Golosinas					
Aceite					
Manteca					
Crema de leche					

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Azúcar					
Sal					
Bebidas e infusiones					
Agua					
Mate					
Té					
Café					
Jugos de frutas naturales					
Jugos industrializados (ej. Baggio, Ades, etc.)					
Jugos en polvo para preparar					
Aguas saborizadas					
Gaseosas					
Alcohol					

Subraye o encierre una opción:

1) Comidas diarias

- ¿Desayuna? SI / NO / A VECES
- ¿Almuerza? SI / NO / A VECES
- ¿Merienda? SI / NO / A VECES
- ¿Cena? SI / NO / A VECES
- ¿Realiza colaciones? SI / NO / A VECES

**2) ¿Ha dejado de consumir alimentos que le gustaban?
(si su respuesta es No, pase a la siguiente pregunta)**

-NO

-SI ¿Cuáles?.....

¿Por Qué?.....

3) ¿Realiza algún tipo de dieta en especial?

(Si su respuesta es No, pase a la siguiente pregunta)

-NO

-SI ¿Cuál?.....

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

ACTIVIDAD FISICA

4) ¿Realiza actividad física?

-NO (si su respuesta es NO)→ ¿Cuál es el motivo por el cual no realiza actividad física?.....

-SI

En caso afirmativo:

- ¿Qué tipo de ejercicio realiza?

.....
.....

- ¿Cuánto tiempo semanal ejercita? (horas y veces por semana)

.....
.....

- La actividad que realiza es:

-Profesional

-Recreacional

5) Los conocimientos que ha adquirido hasta el momento en la carrera, ¿han influenciado positivamente en sus hábitos cotidianos?

-NO

-SI

En caso de ser afirmativa, marque las siguientes opciones:

Influyó positivamente porque...

-Aprendí a comer mejor

-Me siento más responsable a la hora de elegir los alimentos que llevo a la mesa

-Incorporé alimentos nutritivos que antes no consumía

-Le dedico más tiempo a la actividad física

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

Otros:

.....
.....

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

ANEXO II

Solicitud de permiso:

Rosario (Sta. Fe), 17 de septiembre de 2018

Sra. Alejandra Saccone:

Me dirijo a Ud. para solicitar su permiso para realizar un cuestionario a los alumnos que estén cursando primer y cuarto año completo de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay. La información obtenida será utilizada para la realización de mi tesina "INFLUENCIA DE LOS CONOCIMIENTOS EDUCATIVOS SOBRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FISICA EN ESTUDIANTES DE NUTRICION". Dicho cuestionario es para conocer los hábitos alimentarios, la frecuencia de actividad física y el nivel de influencia que tienen los conocimientos educativos sobre lo antes mencionado en los alumnos de primero y cuarto año de la carrera; a modo de comparar la existencia de diferencias entre los mismos.

Desde ya muchas gracias. Saludo Atte.

Pedraza Aldana.

DNI: 37.715.252

Influencia de los conocimientos educativos sobre los hábitos alimentarios y actividad física en estudiantes de Nutrición

ANEXO III

Consentimiento informado

- I) El cuestionario será realizado por los alumnos que estén cursando primero y cuarto año completo de la Lic. En Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, Centro Regional Rosario, año 2018.
- II) Usted participará de una investigación para la elaboración de mi Tesina, cuyo objetivo es: comparar los hábitos alimentarios y la frecuencia de actividad física entre los alumnos de 1º y 4º año, de 18 a 25 años, de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, sede Regional Rosario Provincia de Santa Fe, en el año 2018.
- III) Se le presentará un cuestionario sobre hábitos alimentarios, frecuencia de actividad física y nivel de influencia de los conocimientos educativos en alumnos de 1º y 4º año de la Lic. en Nutrición de UCU. Será de carácter anónimo, lo cual significa que sus datos personales (tales como nombre, DNI, dirección, tel., etc.) no figurarán en ningún documento de esta Tesina. El cuestionario será respondido con las opciones de marcar con una cruz (x), SI o NO, números y con múltiple choice. Complételos según sus propios conocimientos y experiencias.