

**UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN
DEL URUGUAY**

*Fac. de Cs. Médicas
"Dr. Bartolomé Vassallo"
Licenciatura en Nutrición*

Hábitos alimentarios, conocimientos de los mismos y valoración del Estado Nutricional de estudiantes de 3er año del Profesorado Universitario de Educación Física 2021

Autora: NADAL MAILLEN

Tutora: LIC. RODRÍGUEZ SONIA

Informe final de Tesina para acceder a título de Lic. en Nutrición

Concepción del Uruguay, Entre Ríos. Argentina – Septiembre 2021

AGRADECIMIENTOS

A mis padres y hermanos, por acompañarme toda la vida.

A Christian y Lorenzo, por motivarme a crecer y darme todo su apoyo incondicional.

A mi tutora, Sonia Rodríguez, por ayudarme y guiarme en este camino final.

A Elisa Naeff, por su gran ayuda y predisposición.

Al Profesorado Universitario de Educación Física, por permitirme tomar los datos para este trabajo.

A los grupos de alumnos de 3er año del Profesorado Universitario de Educación Física de Sede Central y del Centro Regional Gualeguaychú.

A esta Institución, por brindarme las bases de mi futura profesión.

A mis amigas María y Evelyn, por acompañarme siempre.

A mi amiga y compañera de carrera Paula, por el apoyo y acompañamiento en este largo camino juntas.

ÍNDICE

1. Resumen. Palabras Claves	5
2. Introducción y Justificación	6
3. Antecedentes	8
4. Planteo del problema	10
5. Objetivos	11
5.1. Objetivo General	11
5.2. Objetivos Específicos	11
6. Hipótesis	11
7. Marco Teórico	12
7.1. Estilo de Vida	12
7.2. Alimentación Saludable	13
7.2.1. Leyes de la Alimentación	13
7.2.2. Características de la Alimentación	15
7.3. Hábitos Alimentarios	15
7.3.1. Elección de los alimentos	15
7.3.2. Factores que influyen en la conducta alimentaria	16
7.3.3. Factores condicionantes de los hábitos alimentarios	17
7.4. Guía Alimentaria para la Población Argentina	18
7.4.1. Mensajes de las GAPA	19
7.5. Estado Nutricional	23
7.5.1. Determinación del Índice de Masa Corporal (IMC)	23
8. Diseño Metodológico	25
8.1. Área de estudio	25
8.2. Período de realización	25
8.3. Tipo de Estudio	25
8.4. Población	25
8.5. Criterios de inclusión y exclusión	25
8.5.1. Criterios de inclusión	25
8.5.2. Criterios de exclusión	26
8.6. Variables de estudio y su operacionalización	26
8.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	36
8.8. Plan de análisis	36

8.9. Aspecto ético de la investigación	36
9. Resultados Obtenidos y Discusión	37
10. Conclusión y Recomendaciones	59
11. Bibliografía	60
ANEXOS	
ANEXO I: Gráfica de la Alimentación Diaria	62
ANEXO II: Encuesta	63

1. RESUMEN

El estilo de vida es el conjunto de comportamientos y conductas que realiza un individuo en forma habitual que influye positiva o negativamente en su calidad de vida. El presente estudio tiene como principal objetivo describir los hábitos alimentarios, los conocimientos acerca de los mismos y valorar el estado nutricional de los estudiantes de tercer año del Profesorado Universitario de Educación Física de la Universidad de Concepción del Uruguay de Sede Central y del Centro Regional Gualeguaychú, durante el año 2021.

El trabajo de investigación se enmarcó dentro de un análisis cuantitativo descriptivo, prospectivo y transversal, donde se estudiaron a todos los alumnos de tercer año de dicho Profesorado, recolectando los datos necesarios a través de una encuesta en formulario Google.

Los resultados finales mostraron que el 77% de los alumnos se encuentra en normopeso. Sin embargo, sus hábitos alimentarios muestran una baja ingesta de alimentos como frutas, verduras, carne de pescado y legumbres. Por otro lado, frente al análisis de los conocimientos que poseen acerca de dichos hábitos demostraron un bajo nivel.

Se concluyó en que pese al bajo conocimiento que poseen los alumnos sobre las recomendaciones alimentarias propuestas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina, gran parte de ellos ponen en práctica hábitos alimentarios que concuerdan con dichas recomendaciones.

PALABRAS CLAVES: Estilo de vida, Alimentación Saludable, Hábitos alimentarios, Guía Alimentaria para la Población Argentina, Estado Nutricional.

2. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

El estilo de vida o la forma de vida, es el conjunto de comportamientos y conductas que realiza un individuo en forma habitual que influye positiva o negativamente en su calidad de vida.

Este patrón de conductas se va construyendo y modificando a lo largo de la vida de la persona mediante un proceso de aprendizaje familiar, social o de ámbitos educativos. Dentro de las conductas que influyen negativamente se pueden encontrar hábitos como: alimentación poco saludable, sedentarismo, consumo de sustancias tóxicas (tabaco, alcohol, drogas), insuficiente descanso, entre otros, que inciden en el proceso salud- enfermedad de la persona, convirtiéndose en factores de riesgo que desencadenan enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), entre las que se destacan enfermedad cardiovascular, cáncer, diabetes, dislipidemia, enfermedad respiratoria crónica, entre otras. En las estadísticas realizadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), las muertes por ECNT han aumentado excesivamente en los últimos veinte años, alcanzando, por ejemplo, casi 9 millones de víctimas por enfermedades cardiovasculares y un aumento del 70% en muertes por diabetes (OMS, 2019).

Según la OMS, el Estado nutricional es la condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos. Dicho estado es posible medirlo a partir de diferentes técnicas como puede ser el índice de masa corporal, o en forma más profunda, a través de la antropometría.

El ingreso a la vida universitaria predispone a la persona a cambios de hábitos diversos que impactan en su rutina, y por ende en su estado nutricional. Los hábitos alimentarios, el nivel de actividad física, las horas de sueño, el nivel de estrés se ven modificados por el comienzo de una vida fuera del núcleo familiar, la coexistencia del estudio y el trabajo y la exigencia cognitiva que requiere una carrera universitaria.

Desde la coordinación del Profesorado Universitario de Educación Física (PUEF) del Centro Regional Gualeguaychú (CRG) y como docente del PUEF de Sede Central (SC), es posible observar los alimentos que incorporan los alumnos en el transcurso del cursado diario, y surge el interrogante si lo que consumen es suficiente en cantidad y calidad para sobrellevar el esfuerzo académico que requiere la carrera universitaria, sin sufrir deficiencias nutricionales.

Esta situación generó la necesidad de conocer sobre estos aspectos y poder aportar recomendaciones que mejoren la calidad de vida de los estudiantes.

A lo largo de esta investigación se indagará sobre los hábitos alimentarios que poseen los alumnos del PUEF, los conocimientos que tienen acerca de los mismos y su estado nutricional con la intención de comparar su conducta alimentaria, sus saberes y el impacto en el organismo.

3. ANTECEDENTES

En el año 2006, se publicó en la Revista Nutrición Hospitalaria vol. 21, no. 4, un estudio titulado “Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales” por A. Montero Bravo, N. Úbeda Martín y A. García González. En dicho estudio, los autores buscaron evaluar si los hábitos alimentarios y de otros estilos de vida se comportan de acuerdo a los conocimientos que se tienen sobre nutrición y dietética, cátedra que cursaron durante su formación profesional. Se evaluaron a 105 estudiantes, correspondientes a las carreras de Enfermería, Farmacia, Nutrición y Podología de la Universidad de San Pablo CEU.

Los resultados obtenidos determinaron que, a pesar de que los alumnos de nutrición tenían mejores conocimientos de nutrición, los hábitos alimentarios y estilos de vida eran semejantes a los alumnos de otras titulaciones, quedando demostrado que el conocimiento de nutrición no implica necesariamente cambios hacia una dieta y estilos de vida más saludables.

En el año 2013, fue publicado en la Revista de Nutrición Hospitalaria, vol. 28 n.2, estudio titulado “Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria” por Faustino Cervera Burriel, Ramón Serrano Urrea, Cruz Vico García, Marta Milla Tobarra y María José García Meseguer. En dicho estudio, los autores buscaron caracterizar los hábitos alimentarios en una población de estudiantes universitarios y evaluar la calidad de su dieta, ya que sitúan a los estudiantes universitarios en un periodo crítico para el desarrollo de un estilo de vida saludable.

Concluyeron en que la dieta de la población universitaria estudiada era de baja calidad, necesitando "cambios hacia un patrón alimentario más saludable" en más del 90% de la población. Su alimentación se caracterizó por el alto consumo de alimentos cárnicos y lácteos reflejando exceso de grasa saturada, colesterol y proteína animal, y por la baja ingesta de frutas y verduras. Sin embargo, como aspectos positivos, destacaron la alta proporción de normopeso y hábitos alimentarios respecto a la distribución y número de comidas mejor a otras poblaciones similares estudiadas.

En el año 2015, se publicó un estudio titulado “Hábitos de vida saludable en la población universitaria” por María Angustias Sánchez-Ojeda y Elvira De Luna- Bertos. Las autoras describen que los jóvenes universitarios poseen una alta presencia de creencias favorables sobre hábitos de vida saludables y, a pesar de ello, no lo llevan

a la práctica. Tras realizar una exhaustiva revisión, concluyeron que los jóvenes universitarios en general, no tienen buenos hábitos alimentarios saludables. Además, la práctica del ejercicio físico es nula, aun sabiendo que una buena alimentación y la realización de ejercicio tienen efectos beneficiosos sobre la salud.

En el año 2020, se publicó un estudio denominado “Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la universidad María Auxiliadora” por Huaca Carhuapoma, Clénida y Valero Quispe, Juan Carlos. En dicho estudio, los autores buscaron determinar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de Enfermería de la Universidad María Auxiliadora.

Concluyeron en que la mayor parte de los estudiantes tenían un nivel medio de conocimientos sobre alimentación saludable, en la dimensión de hábitos alimenticios y requerimientos alimenticios. Por otro lado, la mayor parte de los estudiantes presentaban un nivel de conocimientos bajo en la dimensión comidas del día.

4. PLANTEO DEL PROBLEMA

Una alimentación saludable es fundamental para mejorar la calidad de vida y gozar de buena salud, siendo junto con la actividad física, un determinante clave en la preservación de la salud.

El PUEF es una carrera que demanda, además del cursado, la práctica extra áulica de los contenidos deportivos, para un correcto aprendizaje y aprobación de las asignaturas que lo componen; lo cual genera un mayor requerimiento energético en los estudiantes, que sólo pueden ser cubiertos si realizan una correcta alimentación.

Frente a dicha situación surgen los siguientes interrogantes:

¿Cómo son los hábitos alimentarios de los alumnos de 3er año del PUEF?

¿Cuál es el conocimiento sobre hábitos alimentarios que poseen dichos alumnos?

¿Cuál es su estado nutricional?

5. OBJETIVOS

5.1. Objetivo General

- Describir los hábitos alimentarios, los conocimientos acerca de los mismos y valorar el estado nutricional de los estudiantes de tercer año del PUEF de la Universidad de Concepción del Uruguay de SC y CRG, durante el año 2021.

5.2. Objetivos Específicos

- Identificar los hábitos alimentarios de los alumnos de 3er año del PUEF.
- Analizar los conocimientos sobre hábitos alimentarios que poseen los estudiantes de 3er año del PUEF.
- Valorar el estado nutricional de los estudiantes de 3er año del PUEF.
- Determinar si existe relación entre los hábitos alimentarios practicados por los estudiantes de 3er año del PUEF, los conocimientos que poseen acerca de los mismos y su estado nutricional.

6. HIPÓTESIS

- Los alumnos de 3er año del PUEF, no ponen en práctica hábitos alimentarios saludables.
- Muy pocos alumnos de 3er año del PUEF conocen sobre hábitos alimentarios saludables.
- Los alumnos de 3er año del PUEF, no aplican los conocimientos sobre hábitos alimentarios saludables en sus hábitos diarios, sin embargo, se encuentran en un adecuado estado nutricional.

7. MARCO TEORICO

7.1. Estilo de Vida

El estilo de vida de un individuo se encuentra formado por diferentes hábitos, que se van formando a través de experiencias individuales que se adquieren a lo largo de la vida.

Convivir con hábitos poco saludables, y en conjunto con la predisposición genética de cada individuo, puede desencadenar factores de riesgo, es decir, características que aumentan la posibilidad de contraer alguna enfermedad crónica no transmisible (ECNT), siendo las principales, las enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer y las enfermedades pulmonares crónicas, causantes de tres de cada cinco muertes en todo el mundo, generando además, daños socioeconómicos en todos los países, principalmente en los países en desarrollo. (Ministerio de Salud, Presidencia de la Nación. 2012. “Manual de Universidades Saludables”).

Dichos factores se clasifican en dos grupos determinados, según su capacidad de modificarse o no en el tiempo.

Los factores no modificables, es decir, aquellos que son constitutivos de cada individuo, los cuales no pueden ser reducidos o eliminados, como la edad, el sexo y los antecedentes familiares. El pasar de los años, ser mujer u hombre, o la existencia de alguna enfermedad en algún familiar, puede predisponer al organismo a padecer alguna ECNT.

Por otro lado, los factores modificables son aquellos que pueden ser corregidos o eliminados a través de cambios en el estilo de vida, con el fin de disminuir el riesgo de padecer una ECNT, cómo el tipo de alimentación, el nivel de actividad física, el consumo de tabaco y/o alcohol, hipertensión arterial, sobrepeso/obesidad, hipercolesterolemia, entre otros. (José María Lobos Bejarano, Carlos Brotons Cuixart, 2011).

Incorporar una alimentación saludable a lo largo de la vida, ayuda no sólo a prevenir enfermedades no transmisibles, sino también la malnutrición y trastornos alimentarios. Actualmente, el aumento de la producción de alimentos procesados y el cambio en los estilos de vida de los individuos, han producido cambios en los hábitos alimentarios, aumentando el consumo de alimentos hipercalóricos, altos en grasa,

azúcar y sodio. Además, se ha disminuido el consumo de frutas, verduras y fibra dietética, como cereales integrales. (OMS.2018. "Alimentación Sana").

Los estudiantes universitarios, pueden ser susceptibles a modificar su estilo de vida según las exigencias académicas de la carrera elegida y sus tiempos de estudio; o en el caso de aquellos estudiantes que provienen de otra ciudad, quienes deben conocer la preparación de alimentos y organizar sus tiempos para poder cocinarlos, siendo los responsables de su alimentación.

7.2. Alimentación Saludable

Es aquella compuesta por alimentos capaces de aportar los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que cada individuo pueda alcanzar y mantener el funcionamiento óptimo del organismo. Para ello, es importante que el tipo de alimentación ingerida cumpla con las cuatro leyes fundamentales, descritas por Pedro Escudero, padre de la Nutrición: Ley de la Cantidad, de la Calidad, de la Armonía y de la Adecuación, garantizando que la ingesta de alimentos sea suficiente para cubrir las necesidades calóricas del organismo y mantener su balance equilibrado, aportando nutrientes en forma proporcionada que eviten estados de carencias o excesos, y se adapte, además, a los gustos y hábitos, así como la cultura del individuo. (López, Laura Beatriz; Suárez, Marta María. 2005).

7.2.1. *Leyes de la Alimentación*

Ley de la Cantidad

La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance.

Aquella alimentación que cumpla con esta ley se considera SUFICIENTE. Si no cubre las exigencias calóricas o la cantidad de un nutriente para mantener el balance es INSUFICIENTE, y si el aporte es superior a las necesidades se considera EXCESIVO.

Ley de la Calidad

La alimentación de un individuo debe ser completa en su composición, para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran.

Toda alimentación que cumpla con esta ley se considera COMPLETA. Aquel régimen en el que un principio nutritivo falta, o se halla consideradamente reducido, se denomina CARENTE.

Ley de la Armonía

Las cantidades incorporadas de las diversas sustancias nutritivas que integran la alimentación, deben guardar una relación de proporciones entre sí.

Deben guardar proporcionalidad entre los distintos componentes, evitando la administración arbitraria ya que se podría suprimir el hambre, pero vivir en carencia de algún principio nutritivo.

Toda alimentación que cumple con esta ley se considera ARMÓNICA. Si los principios nutritivos no guardan esta proporcionalidad el régimen es DISARMÓNICO.

Ley de la Adecuación

La finalidad de la alimentación está supeditada a su adecuación al organismo. Es decir, que debe satisfacer todas sus necesidades; en el individuo sano debe conservar su salud, y en el individuo enfermo debe favorecer su mejoría y mantener su estado general.

Por otro lado, la alimentación debe adecuarse a los gustos, hábitos, cultura y situación socioeconómica del individuo.

Todo plan de alimentación que cumpla con esta ley es ADECUADO.

Estas cuatro leyes de la alimentación están relacionadas entre sí y se complementan, concluyendo en que existe una sola ley de la alimentación: "LA ALIMENTACIÓN DEBE SER SUFICIENTE, COMPLETA, ARMÓNICA Y ADECUADA". (López, Laura Beatriz; Suárez, Marta María. 2005).

7.2.2. Características de la Alimentación

Así mismo, la alimentación saludable se caracteriza por ser:

- *Accesible*: Debe ser accesible desde el punto de vista financiero y físico.
- *Sabrosa*: El sabor es un atributo fundamental, es una inversión necesaria para la promoción de la alimentación saludable.
- *Variada y colorida*: Garantiza la variedad de grupos de alimentos, asegurando el aporte de vitaminas y minerales.
- *Armoniosa*: Debe ser equilibrada tanto en cantidad como en calidad para garantizar una nutrición adecuada, teniendo en cuenta que dichas características serán variables de acuerdo al ciclo de vida, al estado nutricional, al estado de salud, edad, sexo, nivel de actividad física y estado fisiológico.
- *Segura*: Los alimentos deben estar libres de cualquier tipo de contaminación, evitando posibles riesgos para la salud. (López, Laura Beatriz; Suárez, Marta María. 2005).

7.3. Hábitos Alimentarios

Según FAO (Organización de las Naciones Unidas para Alimentación y Agricultura.1992), los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres, que condicionan la forma de cómo los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los alimentos.

7.3.1. Elección de los Alimentos

El gusto o rechazo de los alimentos se encuentra influido por los hábitos alimentarios, los cuales se construyen en los entornos donde el individuo es parte de un proceso de socialización, como es el hogar, la escuela, el club, entre otros. Así, el individuo incorpora un número limitado de alimentos, los cuales le gustan, simplemente por estar habituados a consumirlos.

El proceso de adquisición de los hábitos alimentarios se inicia desde la incorporación de alimentos sólidos en los bebés (período de ablactación), es importante enseñar a los niños a adoptar un patrón de consumo que incluya todos los

grupos de alimentos, además de respetar horarios y tiempos de comida. En la adolescencia, los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la alimentación, dando excesiva importancia a la imagen corporal, desarrollando patrones de consumo diferentes a los habituales: consumo de comidas rápidas, picoteos, e incluso, ausencia de consumo, derivando en trastornos alimentarios. En la vida adulta y de edad avanzada, los hábitos alcanzados son muy difíciles de modificar. Actualmente, en la rutina laboral que vivimos, se ha perdido el proceso de elección y elaboración de alimentos, favoreciendo la elección de alimentos listos para consumo, con alto consumo de grasas, azúcares y sal. (Luisa Yamile Jamaica Mora, 2012)

Asimismo, en cada país y región existen alimentos que, según tradiciones y culturas, se consumen en mayor cantidad, con el arroz en los países orientales, la pasta en Italia o el asado en Argentina, lo cual predispone indirectamente al individuo a preferir esos alimentos frente a otros.

Por otro lado, es importante saber que, pese a que nuestra sociedad relaciona todo acontecimiento en nuestra vida entorno con la comida como cumpleaños, casamiento, obtener un título universitario, entre otros, y que las publicidades nos alientan a elecciones de alimentos poco saludables, los hábitos son modificables, construyendo conductas más saludables que vayan desplazando a las menos saludables, mediante un cambio en la planificación de nuestra rutina. Organizar un plan que incluya objetivos pequeños y razonables como seleccionar alimentos frescos y variados, incorporando frutas y verduras de estación en todas las comidas, darse el tiempo para mantenerse activo todos los días, descansar apropiadamente, preferir el agua segura como principal bebida del día, entre otros. (Luisa Yamile Jamaica Mora, 2012).

7.3.2. Factores que influyen en la conducta alimentaria

Entorno familiar:

Durante la infancia, un niño no puede elegir lo que come, sino que sus padres preparan su comida, decidiendo por ellos. En este sentido, la familia desempeña un papel fundamental en la formación de hábitos alimentarios del niño, en sus primeros años de vida. Los individuos adoptarán y replicarán conductas como la selección de

alimentos, la estructura de una comida y los modos culinarios, enseñados en el lecho familiar, a lo largo del tiempo.

Medio educativo:

El ámbito educativo es el lugar que impulsa la adquisición de nuevos conocimientos y habilidades cognitivas.

Desde el comienzo de la escolarización, el niño comparte gran parte del día con profesores, compañeros y amigos. La relación entre el bagaje alimentario traído desde el entorno familiar y la interacción social con los protagonistas del medio educativo, adquiere relevancia en la estructuración de los hábitos alimentarios. Ya que comienzan a interactuar diferentes alimentos, métodos de cocción de los alimentos, costumbres, entre otras, dando una nueva perspectiva de alimentación.

Entorno social:

El entorno social engloba múltiples factores que influyen en la conducta alimentaria del individuo, como el tipo y variedad de alimentos disponibles, las modas y costumbres, las creencias religiosas, o el impacto de los medios de comunicación social. Actualmente, estos últimos han transformado los alimentos en simples objetos que se consumen por su color, la belleza de su etiquetado, la moda o por su sabor artificial, dejando a un lado si realmente es beneficioso o no para la salud. (Analía Carina Paccor, 2012)

7.3.3. Factores condicionantes de los hábitos alimentarios

Neofobia alimentaria:

Es el miedo a consumir un alimento desconocido. De acuerdo a cómo se sobrelleven o resuelvan estas conductas, se podrán afianzar o no ciertas preferencias alimentarias.

Opinión de los adultos de referencia con respecto a ciertos alimentos:

Aunque los gustos y preferencias no se heredan, los individuos 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, condicionando en algunos casos, su selección.

Actividades relacionadas indirectamente con las comidas:

El valor de la reunión social, a través de eventos donde se comparte una comida, influye sobre los hábitos alimentarios. Las familias en que acostumbran y valoran momentos como “la hora del mate”, “el asado del domingo”, las tortas fritas en los días de lluvia, los cumpleaños, etc. Le asignan un valor social, convirtiéndolo en un momento de encuentro placentero, influyendo en las conductas alimentarias.

Prestigio social asociado a ciertos alimentos:

El consumo de algunos alimentos, considerados más sofisticados, carecen de mayor sentido si se analizan fuera del contexto social que encierran. Por ejemplo: el caviar, es un alimento considerado a priori como rico por mucha gente, aun a pesar del hecho 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. (Analía Carina Paccor, 2012).

7.4. Guía Alimentaria para la Población Argentina (GAPA)

En la Argentina, los hábitos alimentarios saludables son descritos por el Ministerio de Salud, a través de una gráfica alimentaria y mensajes nutricionales que buscan promover conocimientos que contribuyan al cambio de conductas y comportamientos alimentarios, más equitativos y saludables. Estas son las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA).

Las guías se diseñaron como una herramienta educativa y multiplicadora, para la apropiación y transmisión de sus mensajes, con el fin de promover la inclusión de

alimentos en forma variada, moderada y armónica, distribuidos a lo largo del día, con el propósito de lograr tener una alimentación completa. Además, instruye sobre las porciones y tipos de alimentos que deberían consumirse, alienta a disminuir el consumo de sal, a preferir el agua segura para beber y a realizar actividad física diariamente.

Al mismo tiempo, estructura a los alimentos en seis grupos bien discriminados, plasmados en una gráfica, con colores y tamaño diferentes, haciendo alusión a las porciones que se deben incorporar diariamente de dicho grupo. Los grupos del 1 al 5, aportan nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del organismo, mientras que el grupo 6, contiene los alimentos ultraprocesados con alto contenido en azúcares, grasas y/o sal, los cuales deben evitarse en forma diaria.

GRUPO 1: Verduras y Frutas

GRUPO 2: Legumbres, Cereales, Papa, Pan y Pastas

GRUPO 3: Leche, Yogur y Queso

GRUPO 4: Carnes y Huevo

GRUPO 5: Aceites, Frutas Secas y Semillas

GRUPO 6: Alimentos de Consumo Opcional

7.4.1. Mensajes de las GAPA

La construcción de los mensajes de estas guías busca fomentar la importancia de elegir alimentos saludables. Orientan al conocimiento de selección, conservación, seguridad en la compra, higiene y preparación de cada alimento.

Mensaje 1

Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

- 1°ms: Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena). Incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites.
- 2°ms: Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.

- 3°ms: comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones.
- 4°ms: elegir alimentos preparados en casa en lugar de procesados.
- 5°ms: mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.

Mensaje 2

Tomar a diario 8 vasos de agua segura.

- 1°ms: A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua.
- 2°ms: No esperar a tener sed para hidratarse.
- 3°ms: Para lavar los alimentos y cocinar, el agua debe ser segura.

Mensaje 3

Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

- 1°ms: Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.
- 2°ms: Lavar las frutas y verduras con agua segura.
- 3°ms: Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.
- 4°ms: El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.

Mensaje 4

Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

- 1°ms: Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.
- 2°ms: Para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.)

- 3°ms: Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.

Mensaje 5

Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

- 1°ms: Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.).
- 2°ms: Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones.
- 3°ms: Limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche.
- 4°ms: Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales. el consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Mensaje 6

Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.

- 1°ms: Incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso.
- 2°ms: Al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío.
- 3°ms: Elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasas y sal.
- 4°ms: Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades.

Mensaje 7

Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

- 1°ms: La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.
- 2°ms: Incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana.
- 3°ms: Incluir hasta un huevo por día especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.
- 4°ms: Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior previene las enfermedades transmitidas por alimentos.

Mensaje 8

- Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
- 1°ms: Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.
- 2°ms: Entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno, entre otros.
- 3°ms: Al consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cáscara.

Mensaje 9

Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

- 1°ms: Utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.
- 2°ms: Optar por otras formas de cocción antes que la fritura.
- 3°ms: En lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).
- 4°ms: Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.).
- 5°ms: El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.

Mensaje 10

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

- 1°ms: Un consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas en el hombre y una en la mujer.
- 2°ms: El consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud.

(Mensajes y gráfica de las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Ministerio de Salud de la Presidencia de la Nación)

7.5. Estado Nutricional

Según la OMS, el Estado nutricional es la condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos. Esto, expresa distintos grados de bienestar del individuo, dependiendo de la interacción entre la dieta, los factores relacionados con la salud y el entorno físico, social, cultural y económico. La valoración del estado nutricional es un conjunto de prácticas que permiten diagnosticar y evaluar el estado clínico de un individuo o de una población y controlar su evolución. El correcto análisis de las prácticas utilizadas, permitirá conocer los cambios que se producen en el estado nutricional y que repercuten sobre la composición corporal.

El método más utilizado para evaluar el estado nutricional de las personas es la antropometría; es decir, la toma de medidas corporales como el peso y la altura, que se comparan después con personas bien nutridas de la misma edad y sexo; estas medidas antropométricas pueden describirse como indicadores de resultado, puesto que reflejan el resultado final en una persona, de todos los factores que influyen en el estado nutricional. (Daniel de Girolami, Carlos González Infantino, 2014).

7.5.1. *Determinación del Índice de Masa Corporal (IMC)*

El Índice de Masa Corporal (IMC) es uno de los componentes antropométricos comúnmente utilizado para estimar el estado nutricional. Permite relacionar el peso

actual con la talla del individuo. Su determinación se basa en la relación del peso (expresado en kilogramos) con la altura (expresada en metros) elevada al cuadrado, es decir, $IMC = \text{Peso actual} / \text{talla (m)}^2$.

Este índice es considerado una de las herramientas diagnósticas y pronósticas más sencillas y efectivas utilizadas en el campo de la nutrición, siendo independiente del sexo, de la edad y de la contextura física.

Entre los aspectos más destacados se encuentran la facilidad y reproductibilidad de su determinación, el escaso margen de error y la implementación técnica de bajo costo.

Clasificación del IMC	
Bajo peso	Menor a 18,5
Peso normal	18,5 a 24,9
Sobrepeso	Mayor o igual a 25
- Preobesidad	25,0 a 29,9
Obesidad	Mayor o igual a 30
- Obesidad grado I	30,0 a 34,9
- Obesidad grado II	35,0 a 39,9
- Obesidad grado III o mórbida	Mayor o igual a 40

Si bien es uno de los indicadores nutricionales más prácticos, su utilización presenta limitaciones, en especial al no permitir diagnosticar la distribución de la composición corporal.

A pesar de ello sigue siendo uno de los indicadores más utilizados, por su facilidad en la determinación clínica, la baja variabilidad interindividual en los evaluadores y su poder de aplicación tanto a nivel individual como epidemiológico. (Luisa Yamile Jamaica Mora, 2012)

8. DISEÑO METODOLÓGICO

8.1. Área de Estudio

En este estudio se incluyó a los alumnos del PUEF de la Universidad de Concepción del Uruguay, en ambas sedes donde se dicta la carrera, SC en la ciudad de Concepción del Uruguay y en el CRG en la localidad de Gualeguaychú, provincia de Entre Ríos.

8.2. Período de Realización

La información fue recolectada durante los meses de mayo y junio 2021, posteriormente se realizó el análisis de dichos datos.

8.3. Tipo de Estudio

El presente trabajo de investigación se enmarcó dentro de un análisis cuantitativo descriptivo, prospectivo y transversal, con el fin de describir los hábitos alimentarios, valorar el estado nutricional y los conocimientos acerca de los mismos que poseen los alumnos del PUEF al momento del estudio.

8.4. Población

Todos los estudiantes de tercer año del Profesorado Universitario de Educación Física de la Universidad de Concepción del Uruguay de Sede Central y del Centro Regional Gualeguaychú, durante el año 2021.

8.5. Criterios de Inclusión y Exclusión

8.5.1. *Criterio de Inclusión:*

Todos los alumnos del 3er año del PUEF de SC y del CRG que aceptaron participar de las encuestas. Considerándose como tal, a aquellos alumnos que ingresaron a la Universidad en el año 2019.

8.5.2. Criterio de Exclusión:

Aquellos alumnos de 3er año que no desearan participar de las encuestas o quienes entregaran cuestionarios de manera incompleta.

8.6. Variables de Estudio y su Operacionalización

8.6.1. Variable: Edad

Descripción: se refiere al número de años completos que tiene el alumno al momento de ser encuestado.

8.6.2. Variable: Sexo

Descripción: Se refiere a la condición orgánica del alumno encuestado.

Categorías:

- Femenino.
- Masculino.
- NS/NC.

8.6.3. Variable: Sede del Profesorado Universitario de Educación Física

Descripción: hace referencia a la unidad académica en la cual el alumno cursa la carrera.

Categorías:

- Sede Central
- Centro Regional Gualeguaychú

8.6.4. Variable: Estado Nutricional

Descripción: se refiere a la condición del organismo, resultante de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos. En este estudio fue valorado y determinado por el IMC, el cual se calcula con la siguiente fórmula: $IMC = \text{Peso actual} / \text{talla (m)}^2$.

Categorías

- Bajo peso
- Normopeso
- Sobrepeso

- Obesidad grado I
- Obesidad grado II
- Obesidad grado III

8.6.5. Variable: Hábitos Alimentarios

Descripción: Se refiere a las conductas que realiza el individuo en relación a la alimentación. Se determinó de acuerdo a su concordancia con las recomendaciones sugeridas por las GAPA.

Dimensión:

- *Frecuencia de consumo:* Se refiere a la cantidad de comidas que realiza el individuo diariamente.

Categorías:

- Desayuno
- Colación de media mañana
- Almuerzo
- Colación de media tarde
- Merienda
- Cena

Dimensión:

- *Lugar de consumo:* Se refiere al lugar en el que el individuo realiza sus comidas. En este estudio se dio prioridad de conocer los lugares donde realizan el desayuno, la colación de media mañana y el almuerzo, ya que son las comidas que coinciden con el horario de cursado del PUEF.

Categorías:

- En el hogar
- En la facultad
- Otro
- No lo realiza

Dimensión:

- *Consumo de verduras:* se refiere a conocer si el individuo consume verduras diariamente y, en el caso de que consuma, estimar cuál es la porción diaria consumida.

Categorías:

- Consume ½ plato al día.
- Consume 1 plato al día.
- Consume más de 1 plato al día.
- No consume.

Dimensión:

- *Consumo de frutas:* se refiere a conocer si el individuo consume frutas diariamente y, en el caso de que consuma, estimar cuál es la porción diaria consumida.

Categorías:

- Consume 1 porción al día.
- Consume 2 porciones al día.
- Consume 3 porciones al día.
- Consume más de 3 porciones al día.
- No consume.

Dimensión:

- *Consumo de cereales:* se refiere a conocer si el individuo consume cereales diariamente y, en el caso de que consuma, estimar cuál es la porción diaria consumida.

Categorías:

- Consume ½ plato al día.
- Consume 1 plato al día.
- Consume más de 1 plato al día.
- No consume.

Dimensión:

- *Consumo de legumbres:* se refiere a conocer si el individuo consume legumbres diariamente y, en el caso de que consuma, estimar cuál es la porción diaria consumida.

Categorías:

- Consume 1 vez al mes.
- Consume 1 vez cada 15 días.
- Consume 1 vez a la semana.
- Consume 2-3 veces por semana.
- No consume.

Dimensión:

- *Consumo de lácteos:* se refiere a conocer si el individuo consume lácteos diariamente y, en el caso de que consuma, estimar cuál es la porción diaria consumida.

Categorías:

- Consume 1 porción al día.
- Consume 2-3 porciones al día.
- Consume más de 3 porciones al día.
- No consume.

Dimensión:

- *Calidad de lácteos consumidos:* se refiere a determinar el tipo de lácteo consumido.

Categorías:

- Enteros
- Parcialmente descremados
- Descremados
- No consume lácteos.

Dimensión:

- *Consumo de carne:* se refiere a conocer la frecuencia semanal con la que consume carne de vaca, de pollo, de pez, otro tipo de carne.

Categorías:

- Consume 1 vez al mes.
- Consume 1 vez cada 15 días.
- Consume 1 vez a la semana.
- Consume 2-3 veces por semana.
- Consume más de 3 veces por semana.
- No consume.

Dimensión:

- *Consumo de huevo:* se refiere a conocer si el individuo consume huevo diariamente y, en el caso de que consuma, estimar cuál es la porción semanal consumida.

Categorías:

- Consume 1 porción a la semana.
- Consume 2-3 porciones a la semana.
- Consume más de 3 porciones a la semana.
- No consume.

Dimensión:

- *Consumo de aceite:* se refiere a conocer si el individuo consume aceite diariamente y, en el caso de que consuma, determinar con qué fin lo utiliza.

Categorías:

- Lo utiliza como condimento.
- Lo utiliza para freír.
- Lo utiliza como antiadherente.
- No consume.

Dimensión:

- *Consumo de frutos secos y semillas:* se refiere a conocer si el individuo consume frutos secos y semillas diariamente.

Categorías:

- No consume.
- A veces consume.

- Sí consume.

Dimensión:

- *Consumo de agua:* se refiere a conocer si el individuo consume agua diariamente y, en el caso de que consuma, estimar cuál es la porción diaria consumida.

Categorías:

- No consume agua.
- Consume menos de 2 litros al día.
- Consume 2 litros al día.
- Consume más de 2 litros al día.

Dimensión:

- *Necesidad de consumo de agua:* la sensación de sed aparece cuando el organismo ha comenzado a deshidratarse, por ello, es importante consumir agua antes de sentirla. Esta dimensión busca a conocer si el individuo consume agua antes o luego de sentir sed.

Categorías:

- Siempre.
- Casi siempre.
- A veces.
- Casi nunca.
- Nunca.

Dimensión:

- *Consumo de bebidas isotónicas:* se refiere a conocer si el individuo consume bebidas isotónicas y, en el caso de que consuma, estimar cuál es la porción semanal consumida.

Categorías:

- No consume.
- 1 o 2 veces a la semana.
- 3 veces o más en la semana.

Dimensión:

- *Agregado de sal en cocción:* se refiere a conocer si el individuo agrega sal a sus alimentos durante la cocción.

Categorías:

- No añade.
- A veces añade.
- Si añade.

Dimensión:

- *Agregado de sal al momento del consumo:* se refiere a conocer si el individuo agrega sal a sus alimentos en la mesa, luego de la cocción.

Categorías:

- No añade.
- A veces añade.
- Si añade.

Dimensión:

- *Consumo de fiambres, embutidos y alimentos procesados:* se refiere a conocer si el individuo consume fiambres, embutidos y alimentos procesados y, en el caso de que consuma, estimar cuál es la porción semanal consumida.

Categorías:

- Consume 1 vez al mes.
- Consume 1 vez cada 15 días.
- Consume 1 vez a la semana.
- Consume 2-3 veces por semana.
- No consume.

Dimensión:

- *Consumo de bebidas azucaradas, golosinas productos de panadería o snacks:* se refiere a conocer si el individuo consume dichos alimentos y, en el caso de que consuma, estimar cuál es la porción semanal consumida.

Categorías:

- Consume 1 vez al mes.
- Consume 1 vez cada 15 días.
- Consume 1 vez a la semana.
- Consume 2-3 veces por semana.
- No consume.

8.6.6. *Variable: Conocimiento sobre Hábitos Alimentarios Saludables*

Descripción: Se refiere a los conocimientos sobre hábitos alimentarios que tiene el alumno encuestado. Se determinó de acuerdo a su concordancia con las recomendaciones sugeridas por las GAPA.

Dimensión:

- *Conocimiento sobre número de comidas diarias:* se refiere a conocer si el individuo sabe cuántas comidas deben realizarse diariamente.

Categorías:

- Menos de 4 comidas al día.
- 4 comidas al día.
- Más de cuatro comidas al día.
- Siempre que sienta hambre.
- No lo sabe.

Dimensión:

- *Conocimiento sobre porción de frutas y verduras:* se refiere a conocer si el individuo sabe que cuál es la porción de frutas y verduras recomendada para consumo diario según las GAPA.

Categorías:

- Menos de 5 porciones al día.
- 5 porciones al día.
- Más de 5 porciones al día.
- No lo sabe.

Dimensión:

- *Conocimiento sobre porción de cereales/legumbres:* se refiere a conocer si el individuo sabe cuál es la porción recomendada para consumo diario de cereales/legumbres según GAPA.

Categorías:

- Menos de 4 porciones al día.
- 4 porciones al día.
- Más de 4 porciones al día.
- No lo sabe.

Dimensión:

- *Conocimiento sobre porción de lácteos:* se refiere a conocer si el individuo sabe cuál es la porción recomendada para consumo diario de lácteos.

Categorías:

- Menos de 3 porciones al día.
- 3 porciones al día.
- Más de 3 porciones al día.
- No lo sabe.

Dimensión:

- *Conocimiento sobre tamaño de la porción de carnes:* se refiere a conocer si el individuo sabe cuál es el tamaño de la porción de carne recomendada para consumo diario.

Categorías:

- Menor a la palma de la mano.
- Igual a la palma de la mano.
- Mayor a la palma de la mano.
- No lo sabe.

Dimensión:

- *Conocimiento sobre porción de carnes y huevo:* se refiere a conocer si el individuo sabe cuál es la porción recomendada para consumo diario de dichos alimentos.

Categorías:

- Menos de 1 porción al día.
- 1 porción al día.
- Más de 1 porción al día.
- No lo sabe.

Dimensión:

- *Conocimiento sobre porción de aceites, semillas y frutos secos:* se refiere a conocer si el individuo sabe cuál es la porción recomendada para consumo diario de dichos alimentos.

Categorías:

- Menos de 2 porciones al día.
- 2 porciones al día.
- Más de 2 porciones al día.
- No lo sabe.

Dimensión:

- *Conocimiento sobre porción de agua:* se refiere a conocer si el individuo sabe cuál es la cantidad recomendada de agua para consumo diario.

Categorías:

- Menos de 2 litros al día.
- 2 litros al día.
- Más de 2 litros al día.

Dimensión:

- *Conocimiento sobre porción de sal:* busca conocer si el individuo sabe si existe una cantidad recomendada para el consumo de sal por persona por día.

Categorías:

- Menos de 5gr al día.
- 5gr al día.
- Más de 5gr al día.
- No lo sabe.

Dimensión:

- *Conocimiento sobre consumo de fiambres, embutidos y alimentos procesados:* busca conocer si el individuo sabe por qué se limita el consumo de dichos alimentos.

Dimensión:

- *Conocimiento sobre consumo de bebidas azucaradas, golosinas, productos de panadería y snacks:* busca conocer si el individuo sabe por qué se limita el consumo de dichos alimentos.

8.7. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Para realizar este trabajo de tesis se confeccionó una encuesta en formulario google (ANEXO II) con la intención de llegar al grupo de alumnos seleccionado del PUEF de ambas sedes (SC y CRG), en la cual se incluyeron, mediante preguntas cerradas y abiertas, las variables nombradas anteriormente y que forman parte de esta investigación.

8.8. Plan de Análisis

El análisis de los datos recolectados se realizó de forma descriptiva, aplicando la distribución de frecuencias, indicando el número de casos que hay en cada categoría de las variables y sus dimensiones. Además, se calcularon los porcentajes y se los incorporó en tablas.

La carga de datos, su edición, tabulación y análisis se realizó Microsoft Excel 2007 para Windows XP. También se elaboraron gráficos que facilitan la interpretación de los resultados.

8.9. Aspecto Ético de la Investigación

Durante el período que duró la investigación se trabajó con sentido ético, asegurando la participación voluntaria de los estudiantes, garantizando el anonimato y previo consentimiento informado. El uso de datos es confidencial y expresamente utilizado para lograr los objetivos de dicha investigación.

9. RESULTADOS OBTENIDOS Y DISCUSIÓN

El objetivo de la presente tesina ha sido describir los hábitos alimentarios, los conocimientos acerca de los mismos y valorar el estado nutricional de los estudiantes de tercer año del PUEF de la Universidad de Concepción del Uruguay de SC y CRG, durante el año 2021. A continuación, se presentan los resultados obtenidos de 36 alumnos pertenecientes a dichas sedes de UCU.

Edad, Sexo y Sede de estudio

Tabla 1

Edad actual de la población al momento del estudio.

EDAD	FRECUENCIA	
	N	%
19 años	1	2,8%
20 años	17	47,3%
21 años	5	13,8%
22 años	4	11,1%
23 años	2	5,5%
24 años	1	2,8%
25 años	1	2,8%
26 años	2	5,5%
27 años	1	2,8%
29 años	1	2,8%
30 años	1	2,8%

En la Tabla 1 se puede observar que el grupo encuestado de mayor frecuencia fue el conformado por los alumnos que poseen 20 años, seguido por el grupo que posee 21 años, luego los alumnos de 22 años y en menor cantidad lo alumnos de 19, 23, 24, 25, 26, 27, 29 y 37 años.

Estos resultados se relacionan con lo encontrado por Cervera Burriel, Serrano Urrea, Vico García, Milla Tobarra y García Meseguer (2013) en su estudio "Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria", donde luego de evaluar la edad, determinaron que la edad media de su población es de 21 años, abarcando, en su mayoría, a un grupo de estudio similar al del presente estudio.

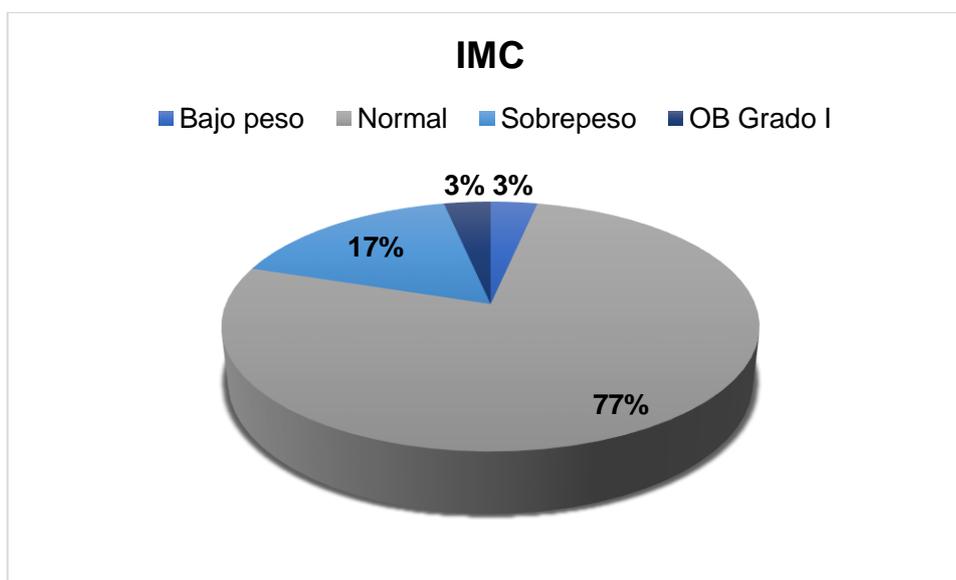
El 64% de los 36 alumnos encuestados es de sexo masculino, mientras que el 36% representa a 13 individuos de sexo femenino.

Por otro lado, respecto de la Unidad Académica en la que cursan el PUEF, el 67% de los alumnos encuestados corresponden a los 24 alumnos de Sede Central, mientras que el 33% representa a los 14 alumnos del Centro Regional Gualeguaychú.

Valoración del Estado Nutricional

Figura 1

Valoración del Estado Nutricional al momento del estudio.



En la Figura 2 se puede observar que el 77% de los alumnos encuestados se encuentran en normopeso. En este caso, se tomaron las respuestas de 30 alumnos, ya que el resto no respondió correctamente los datos solicitados. El 17% se encuentran con sobrepeso, representando a 5 alumnos. Además, uno se encuentra en obesidad grado I y otro en bajo peso.

Estos resultados se relacionan con lo encontrado por Montero Bravo, Úbeda Martín y García González (2006) en su estudio "Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales", donde luego de evaluar el Estado Nutricional a través del IMC, determinaron que casi el 80% de su población de estudio se encontraba en normopeso.

Hábitos Alimentarios**Tabla 2**

Frecuencia de consumo de las comidas que realiza diariamente la población encuestada.

COMIDA	SI LO REALIZA		A VECES LO REALIZA		NO LO REALIZA	
	N	%	N	%	N	%
DESAYUNO	20	55,6%	13	36,1%	3	8,3%
COL. ½ MAÑANA	6	16,7%	24	66,6%	6	16,7%
ALMUERZO	36	100%	-	-	-	-
COL. ½ TARDE	7	19,5%	15	41,6%	14	38,9%
MERIENDA	22	61,1%	14	38,9%	-	-
CENA	34	94,4%	1	2,8%	1	2,8%

En la Tabla 2 se puede observar que la mayoría de los alumnos encuestados realizan el almuerzo y la cena, mientras que en el desayuno y la merienda las cantidades disminuyen a la mitad. Respecto a las colaciones de media mañana y media tarde, predomina la opción de “a veces lo realiza”.

Estos resultados se relacionan con lo hallado por Montero Bravo, Úbeda Martín y García González (2006), donde luego de evaluar el número de comidas diarias, Estado Nutricional a través del IMC, comprobaron que el 43% de su población de estudio sólo realiza tres comidas al día. Por otro lado, hicieron hincapié en que casi el 85% de su población realizaba el desayuno diariamente y que sólo el 6% reconocía no realizarlo. En el presente estudio, sólo el 50% manifestó realizar dicha comida en forma diaria, y el 8,3% reconoció no realizarlo.

Tabla 3

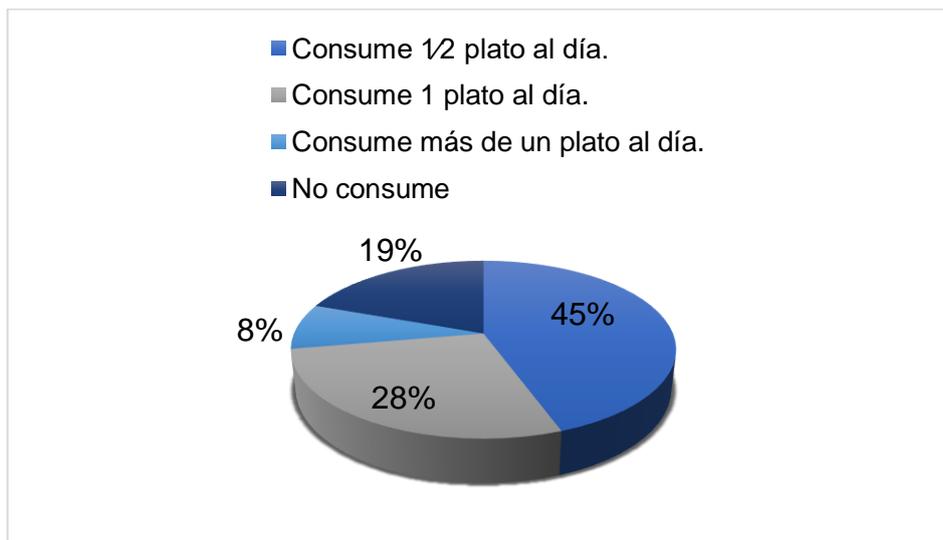
Lugar de consumo del desayuno, colación de media mañana y almuerzo.

COMIDA	EN EL HOGAR		EN LA FACULTAD		OTRO		NO LO REALIZA	
	N	%	N	%	N	%	N	%
DESAYUNO	31	86,1%	2	5,6%	-	-	3	8,3%
COL. ½ MAÑANA	6	16,7%	21	58,3%	3	8,3%	6	16,7%
ALMUERZO	34	94,4%	-	-	2	5,6%	-	-

En la Tabla 3 se puede observar la mayoría de los encuestados realizan el desayuno y el almuerzo en su hogar, mientras que la colación de media mañana la realizan mayormente en la facultad.

Figura 2

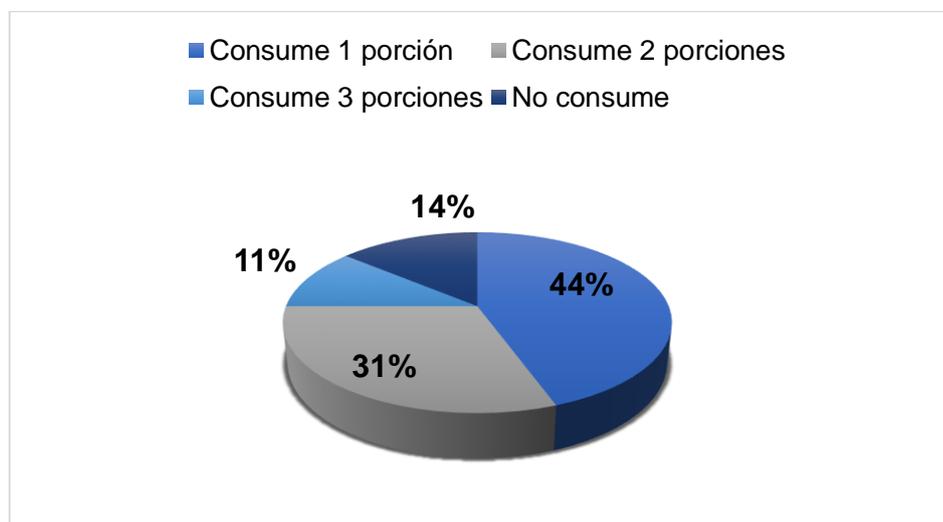
Consumo de verduras.



En la Figura 2 se puede observar que el 45% de los 36 alumnos encuestados consume medio plato de verduras al día, el 28% consume un plato al día, el 8% consume más de un plato al día y el 19% manifiesta no consumir este tipo de alimento. En relación con la recomendación diaria establecida por las GAPA (Ministerio de Salud, 2016), el consumo de verduras de la mayoría de los alumnos es insuficiente.

Figura 3

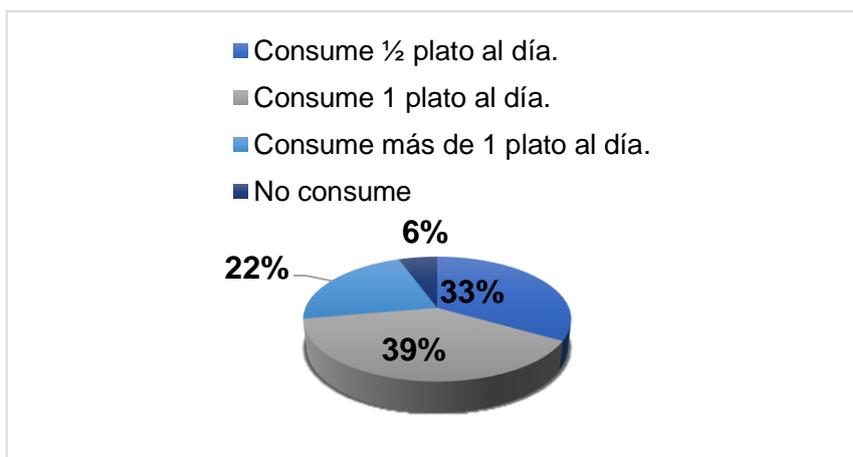
Consumo de frutas.



En la Figura 3 se puede observar que el 44% de los 36 alumnos encuestados consume una fruta al día, el 31% consume dos frutas al día, el 11% consume tres frutas al día y el 14% manifiesta no consumir este tipo de alimento. En relación con la recomendación diaria, el consumo de frutas de la mayoría de los alumnos es insuficiente.

Figura 4

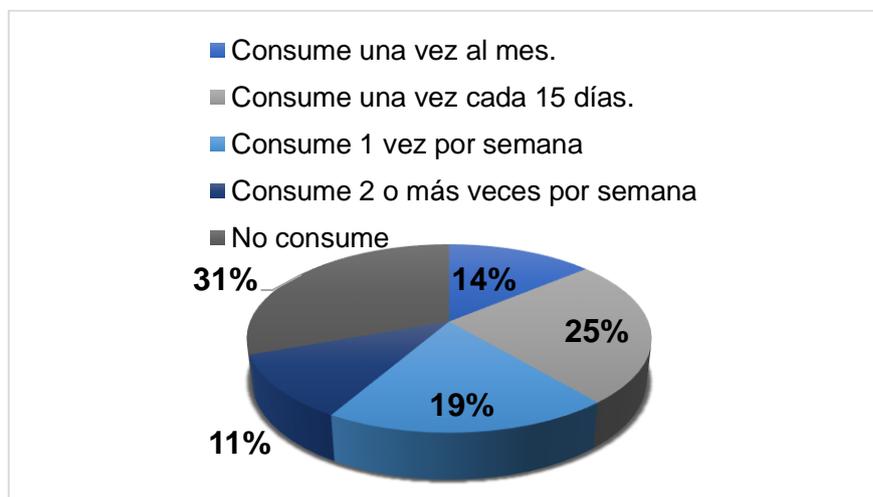
Consumo de Cereales.



En la Figura 4 se puede observar que el 39% de los 36 alumnos encuestados consume un plato de cereales al día, el 33% consume medio plato al día, el 22% consume más de un plato al día y el 6% manifiesta no consumir este tipo de alimento. En relación con la recomendación diaria, el consumo de cereales de la mayoría de los alumnos es adecuada.

Figura 5

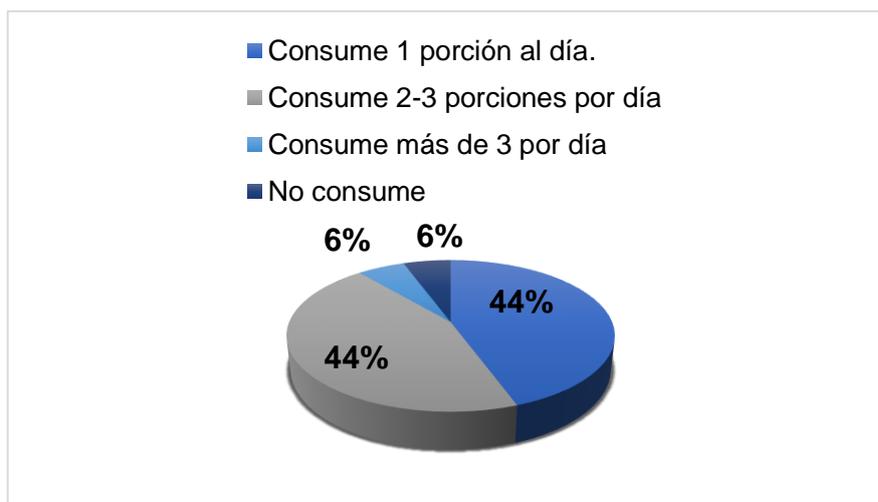
Consumo de Legumbres.



En la Figura 5 se puede observar que el 14% de los 36 alumnos encuestados consume legumbres una vez al mes, el 25% consume cada 15 días, el 19% consume una vez a la semana, el 11% consume dos o más veces a la semana y el 31% manifiesta no consumir este tipo de alimento. En relación con la recomendación diaria, el consumo de legumbres de la mayoría de los alumnos es insuficiente.

Figura 6

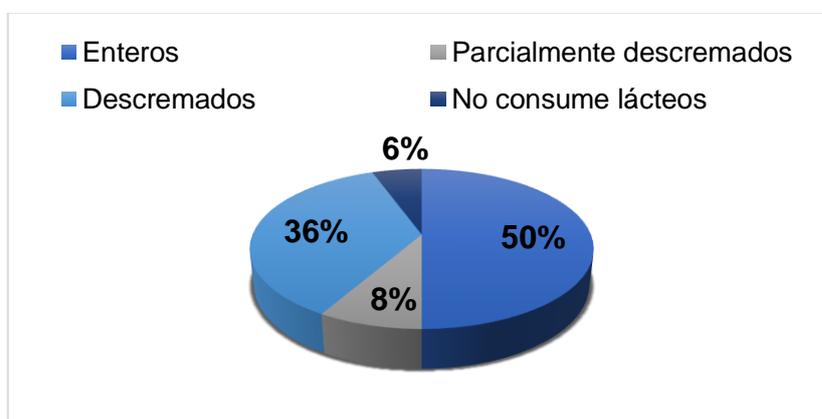
Consumo de Lácteos.



En la Figura 6 se puede observar que el 44% de los 36 alumnos encuestados consume una porción de lácteos al día, otro 44% consume dos a tres porciones al día, el 6% consume más tres porciones al día y otro 6% manifiestan no consumir este tipo de alimento. En relación con la recomendación diaria, el consumo de lácteos de la mayoría de los alumnos es adecuada.

Figura 7

Calidad de lácteos consumidos.

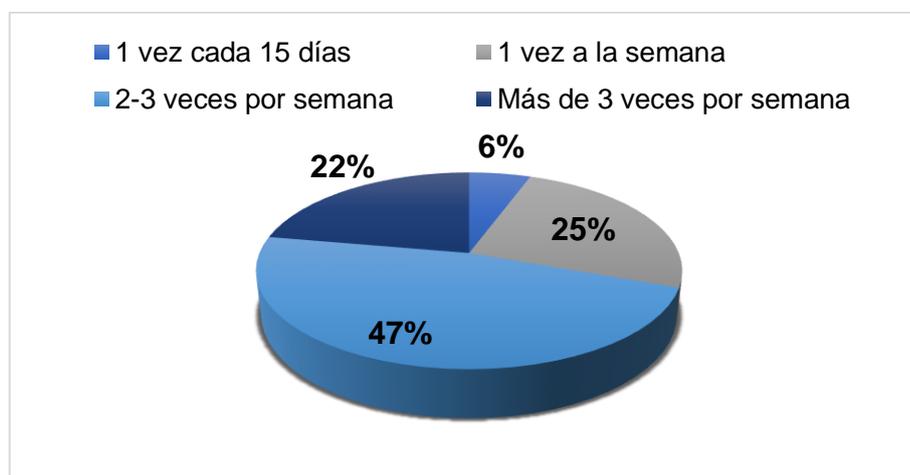


En la Figura 7 se puede observar que el 50% de los 36 alumnos encuestados consume lácteos enteros, el 36% consume descremados, el 8% consume parcialmente descremados y el 6% manifiesta no consumir lácteos. En relación con la recomendación, el consumo de lácteos enteros de la mayoría de los alumnos es excesiva, teniendo en cuenta que este tipo de lácteos posee grasas saturadas que resultan perjudiciales para la salud cardiovascular (Ministerio de Salud, 2016).

Respecto al Consumo de Carnes, el 89% de los 36 alumnos encuestados manifiesta consumir carnes, mientras que el 11% las consume a veces.

Figura 8

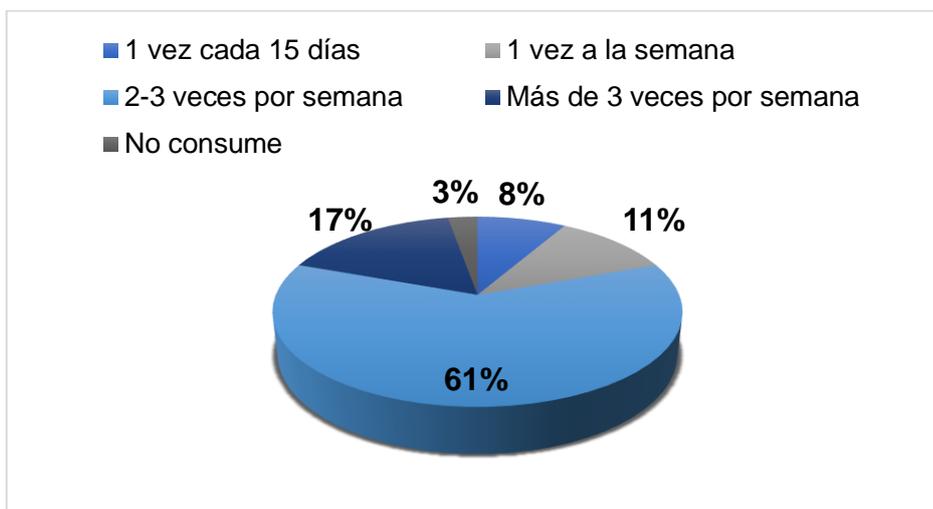
Consumo de Carne Vacuna.



En la Figura 8 se puede observar que el 47% de los 36 alumnos encuestados consume carnes rojas 2 a 3 veces por semana, el 25% consume una vez a la semana, el 22% consume una vez al mes y el 6% manifiesta consumirlas una vez cada 15 días. En relación con la recomendación diaria, el consumo de carne vacuna de la mayoría de los alumnos es adecuado.

Figura 9

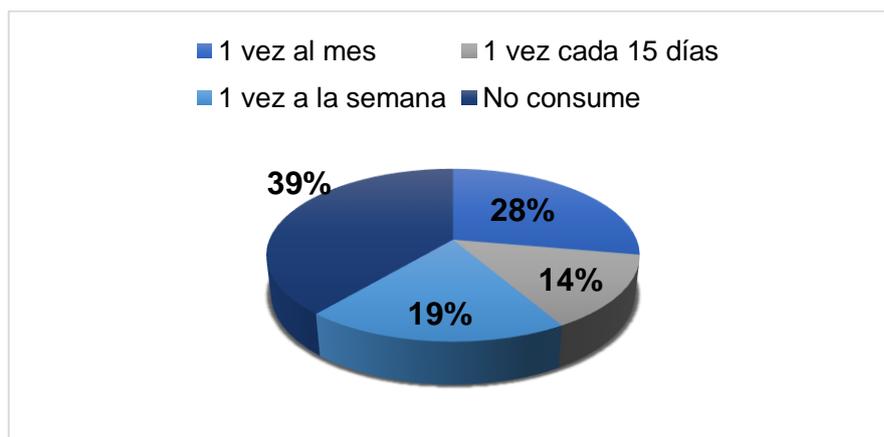
Consumo de Carne de Pollo.



En la Figura 9 se puede observar que el 61% de los 36 alumnos encuestados consume carne de pollo 2 a 3 veces por semana, el 17% consume más de 3 veces por semana, el 11% consume una vez a la semana, el 8% consumen una vez cada 15 días y el 3% manifiesta no consumir este tipo de carne. En relación con la recomendación diaria, el consumo de carne de pollo de la mayoría de los alumnos es adecuada.

Figura 10

Consumo de Carne de Pez.

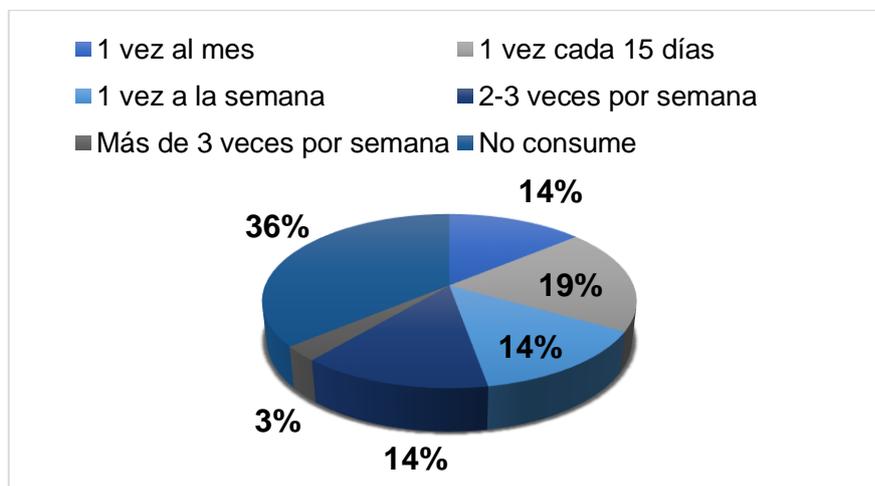


En la Figura 10 se puede observar que el 28% de los 36 alumnos encuestados consume carne de pez una vez al mes, el 14% consumen una vez cada 15 días, el 19% consumen una vez a la semana y el 39% manifiesta no consumir este tipo de carne. Si bien es conocido el importante aporte nutricional de este alimento, en

relación con la recomendación diaria, el consumo de carne de pez de la mayoría de los alumnos es insuficiente.

Figura 11

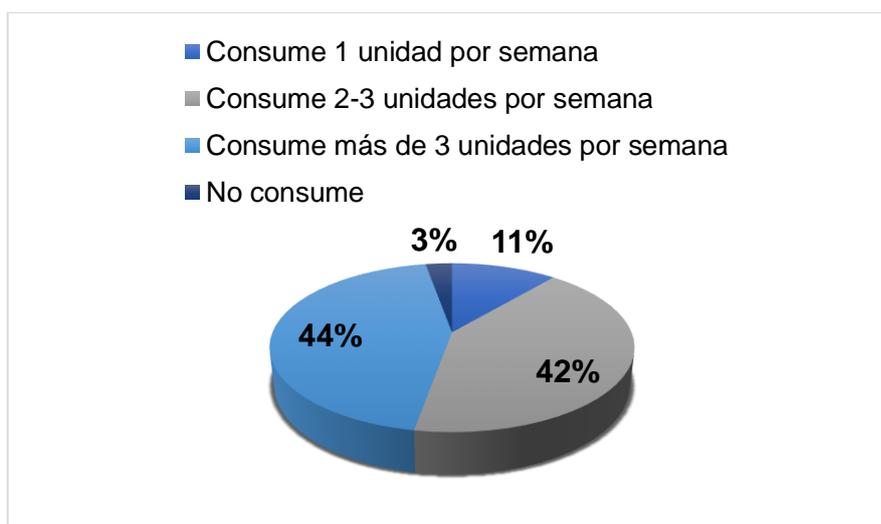
Consumo de otro tipo de Carne.



En la Figura 11 se puede observar que el 14% de los 36 alumnos encuestados consume otro tipo de carne una vez al mes, el 19% consume una vez cada 15 días, el 14% consumen una vez a la semana, otro 14% consumen 2 a 3 veces por semana, el 3% consume más de 3 veces por semana y el 36% manifiesta no consumir otro tipo de carne.

Figura 12

Consumo de Huevo.

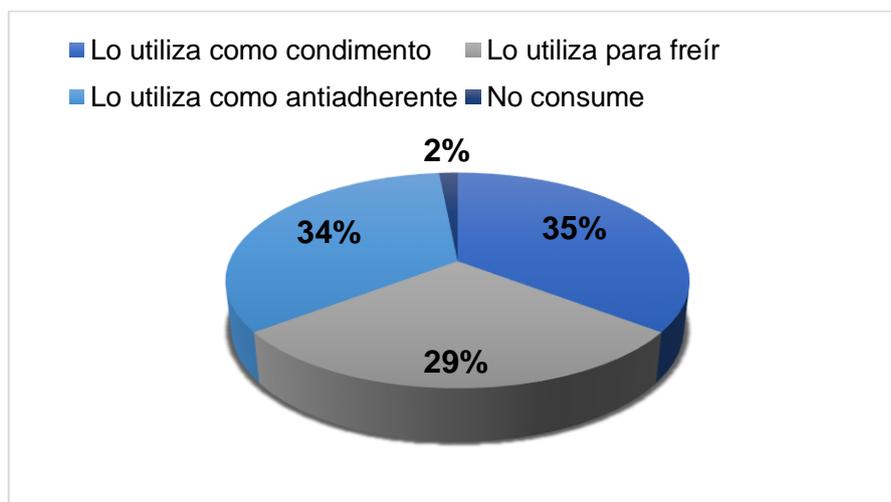


En la Figura 12 se puede observar que el 44% de los 36 alumnos encuestados consume más de 3 unidades por semana, el 42% consume 2 a 3 unidades por

semana, el 11% consumen una unidad por semana y el 3% manifiesta no consumir huevo. En relación con la recomendación diaria, el consumo de huevo de la mayoría de los alumnos es adecuada.

Figura 13

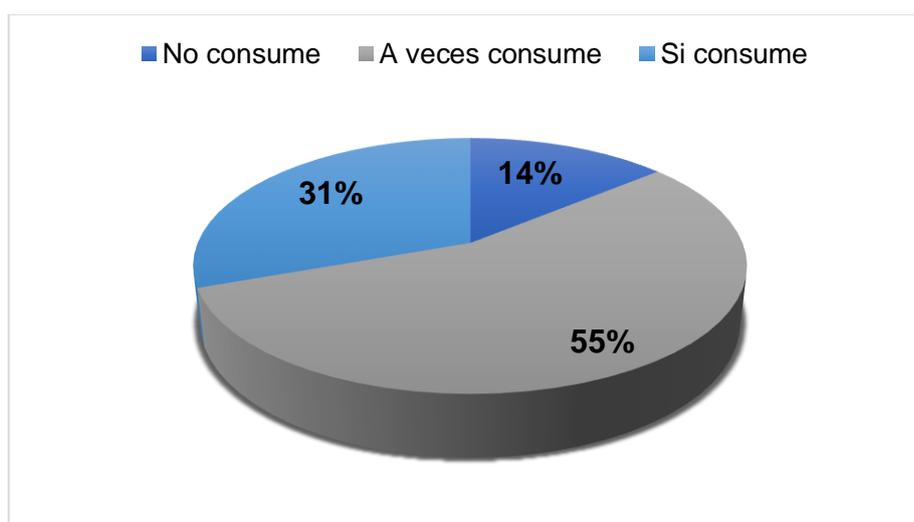
Consumo de Aceite.



En la Figura 13 se puede observar que el aceite es utilizado 35% como condimento, 34% como antiadherente y 29% para freír, mientras que un alumno manifestó no consumirlo.

Figura 14

Consumo de Frutos Secos y Semillas.

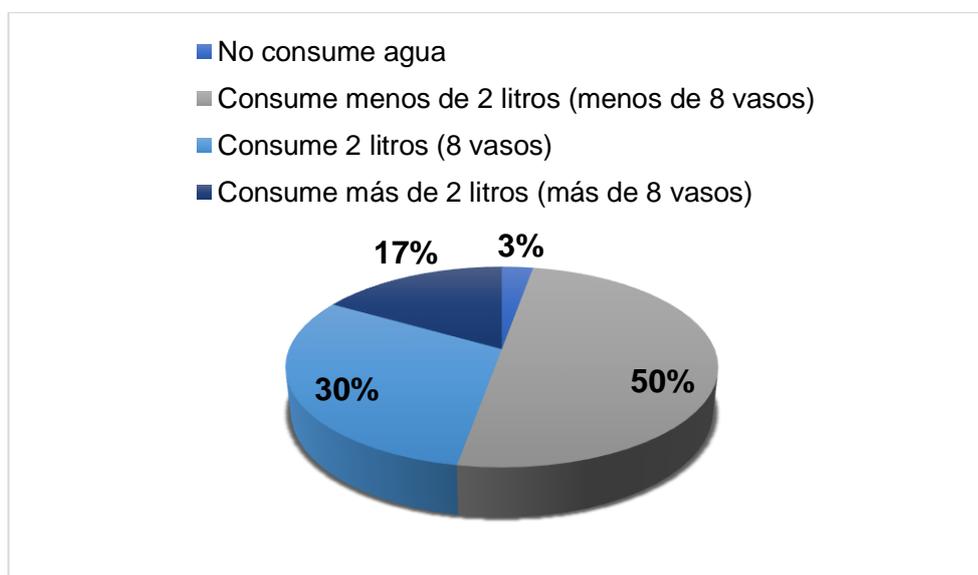


En la Figura 14 se puede observar que el 31% de los 36 alumnos encuestados consume frutos secos y semillas, el 55% consumen a veces y el 14% manifiestan no consumir este tipo de alimentos. En relación con la recomendación diaria, el consumo

de frutos secos y semillas de la mayoría de los alumnos es insuficiente. El consumo de este tipo de alimentos resulta importante durante la práctica de ejercicio físico por su gran aporte de minerales como el magnesio, el cual participa en la relajación muscular y contribuye al buen funcionamiento del miocardio, o el zinc que posee efectos antioxidantes y activa la regeneración muscular (Ruiz Herrero y Jiménez Ortega, 2016).

Figura 15

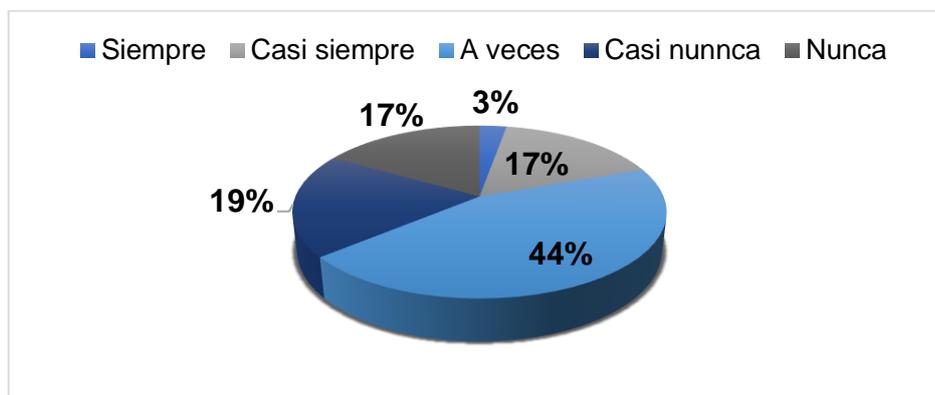
Consumo de Agua.



En la Figura 15 se puede observar que el 50% de los 36 alumnos encuestados consume menos de dos litros de agua al día, el 30% consumen dos litros por día, el 17% consumen más de 2 litros por día y el 3% manifiesta no consumirla. En relación con la recomendación diaria, el consumo de agua de la mayoría de los alumnos es insuficiente. La hidratación continua en alumnos que tienen altas cargas de práctica deportiva, como los alumnos del PUEF, es fundamental para evitar la deshidratación y el desmejoramiento en el rendimiento físico, previniendo lesiones inducidas por una hipohidratación (López Talva, 2010).

Figura 16

Necesidad de consumo de agua.



En la Figura 16 se puede observar que el 17% de los 36 alumnos encuestados nunca espera a sentir sed para beber agua, el 19% casi nunca espera a sentir sed, el 44% a veces espera a sentir sed, mientras que el 17% casi siempre y el 3% siempre espera a sentir sed para hidratarse.

Como lo manifiesta Cabrera Rojas (2015) en su estudio sobre conocimientos, actitudes, prácticas de hidratación y evaluación del estado nutricional en atletas de 13 a 19 años, es importante que, para tener un rendimiento deportivo adecuado, no se debe llegar jamás a la sensación de sed, ya que es signo de deshidratación. Con la pérdida de un 3% de líquidos se inicia el mecanismo de la sensación de sed y una pérdida del 2% implica una disminución del rendimiento físico, originando un conjunto de efectos negativos en el deportista como el aumento de la frecuencia cardiaca, la temperatura, la sensación de fatiga, el riesgo de golpe de calor y el riesgo de lesión.

Figura 17

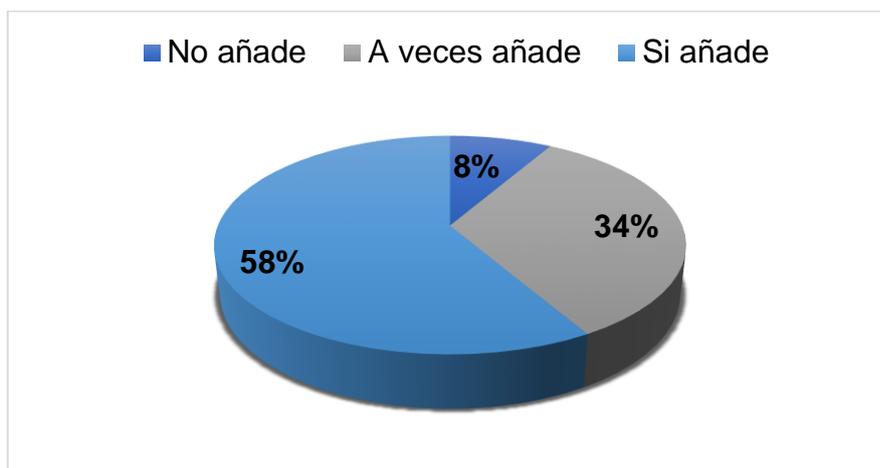
Consumo de Bebida Isotónica.



En la Figura 17 se puede observar que el 6% de los 36 alumnos encuestados consume bebidas isotónicas 3 o más veces por semana, el 17% consume 1 o 2 veces por semana y el 77% manifiesta no consumir este tipo de bebidas.

Figura 18

Agregado de Sal en cocción.



En la Figura 18 se puede observar que el 58% de los 36 alumnos encuestados añade sal a las comidas al cocinarlas, el 34% a veces añade, mientras el 8% manifiesta no hacerlo.

Figura 19

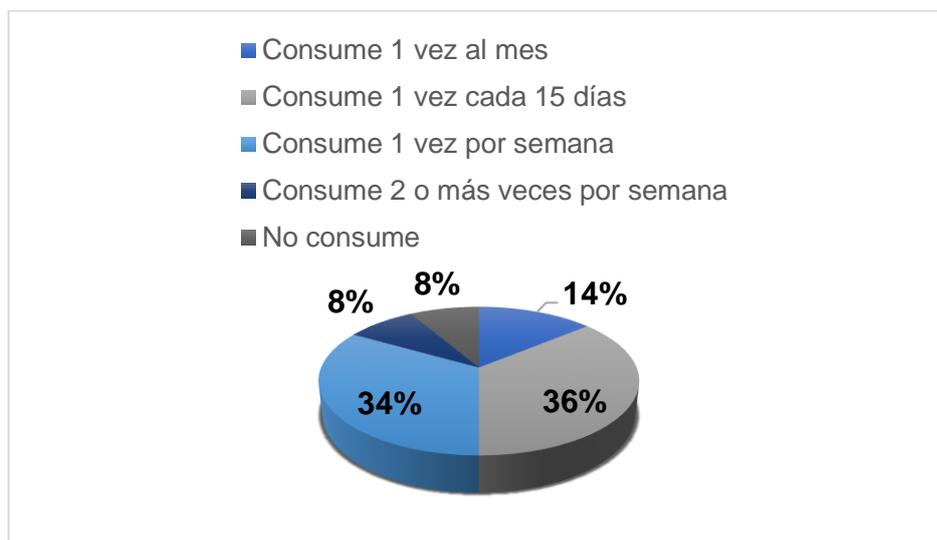
Agregado de Sal al momento del consumo del alimento.



En la Figura 19 se puede observar que el 33% de los 36 alumnos encuestados añade sal a los alimentos al momento de consumirlos, el 31% a veces añade y el 36% manifiesta no hacerlo.

Figura 20

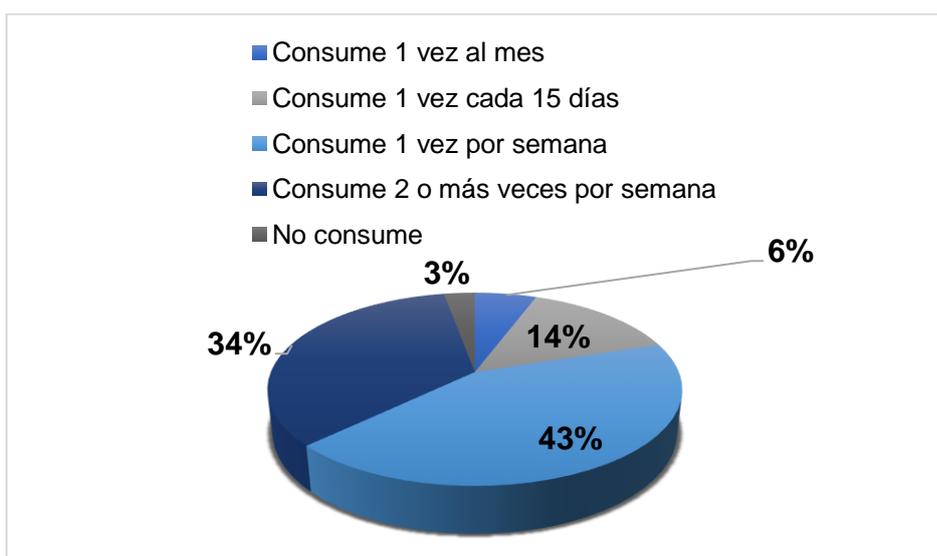
Consumo de Fiambres, Embutidos y Alimentos Procesados.



En la Figura 20 se puede observar que el 14% de los 36 alumnos encuestados consume fiambres, embutidos y alimentos procesados una vez al mes, el 36% los consume una vez cada 15 días, el 34% los hace una vez a la semana, el 8% lo hace 2 o más veces por semana y 8% restante manifiesta no consumirlos. En relación con la recomendación diaria, el consumo de este grupo de alimentos de la mayoría de los alumnos es apropiada.

Figura 21

Consumo de bebidas azucaradas, golosinas, productos de panadería o snacks.



En la Figura 21 se puede observar que el 34% de los 36 alumnos encuestados consume bebidas azucaradas, golosinas, productos de panadería o snacks dos o más

veces a la semana, el 43% los consume una vez a la semana, el 14% lo hace una vez cada 15 días, el 6% los consume una vez al mes y el 3% manifiesta no consumirlos. En relación con la recomendación diaria, el consumo de bebidas azucaradas, golosinas, productos de panadería o snacks de la mayoría de los alumnos es apropiada.

Conocimiento sobre hábitos alimentarios

Figura 22

Conocimiento sobre número de comidas.

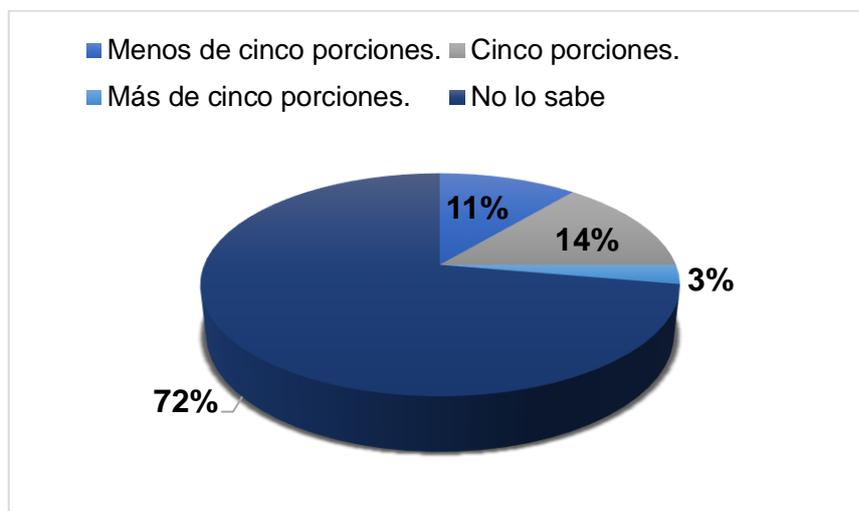


En la Figura 22 se puede observar que el 47% conoce cuál es la recomendación de comidas diarias, mientras el 39% opina que se deben realizar más de 4 comidas diarias, el 6% considera que hay que ingerir alimentos siempre que se sienta hambre y el 8% manifiesta no saber cuál es dicha recomendación.

Huanca Carhuapoma y Valero Quispe (2020) en su estudio sobre conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de enfermería evaluaron el conocimiento que tenían con respecto al número de comidas en el día y encontraron que el 49,5% se encontraba en un bajo nivel de conocimiento. Por el contrario, en el presente estudio, el 47% de los alumnos encuestados, manifestaron conocer cuál es la recomendación para el número de comidas diarias.

Figura 23

Conocimiento sobre porción de frutas y verduras.



En la Figura 23 se puede observar que el 14% conoce cuál es la recomendación diaria de frutas y verduras, mientras el 11% opina que se deben consumir menos de 5 porciones diarias, el 3% más de 5 porciones diarias y el 72% manifiesta no saber cuál es dicha recomendación.

Figura 24

Conocimiento sobre porción de cereales y legumbres.



En la Figura 24 se puede observar que el 8% conoce cuál es la recomendación diaria de consumo de cereales/legumbres, mientras el 22% opina que se deben consumir menos de 4 porciones diarias y el 70% manifiesta no saber cuál es dicha recomendación.

Figura 25

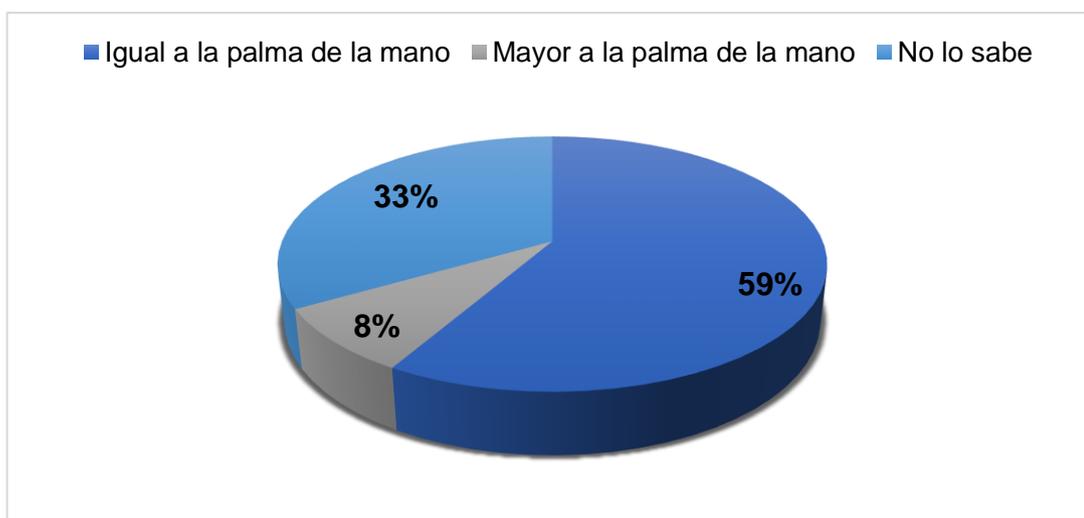
Conocimiento sobre porción de lácteos.



En la Figura 25 se puede observar que el 17% conoce cuál es la recomendación diaria de lácteos, mientras el 11% opina que se deben consumir menos de 3 porciones diarias, y el 72% manifiesta no saber cuál es dicha recomendación.

Figura 26

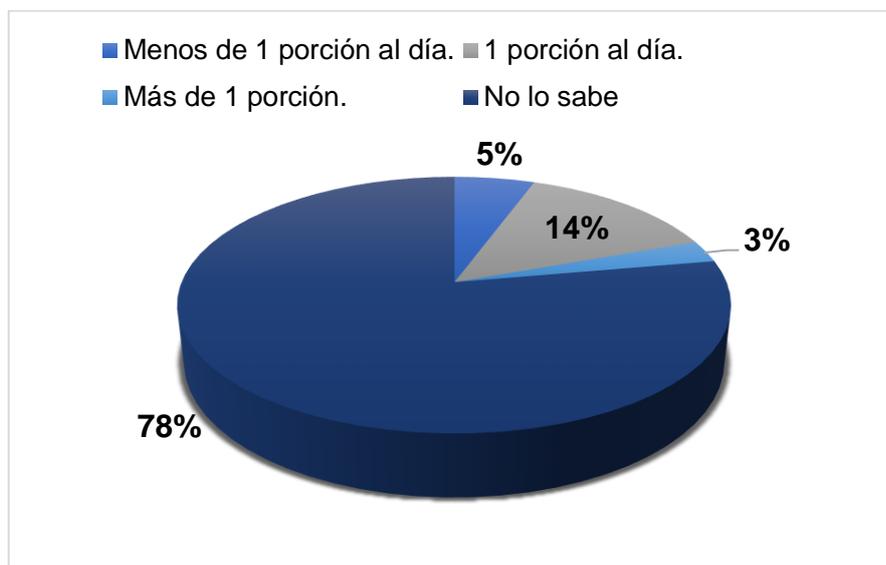
Conocimiento sobre el tamaño de porción de carne.



En la Figura 26 se puede observar que el 59% de los 36 alumnos encuestados conoce el tamaño de la porción de carne recomendada, el 8% consideran que el tamaño de la porción es superior a la palma de la mano y el 33% manifiestan no conocer cuál es el tamaño recomendado de dicha porción.

Figura 27

Conocimiento sobre porción de carne y huevo.



En la Figura 27 se puede observar que el 14% conoce cuál es la recomendación diaria de consumo de carne/huevo, mientras el 5% considera que se debe consumir menos de 1 porción al día, el 3% más de 1 porción al día y el 78% manifiesta no saber cuál es dicha recomendación.

Figura 28

Conocimiento sobre porción de frutos secos y semillas.

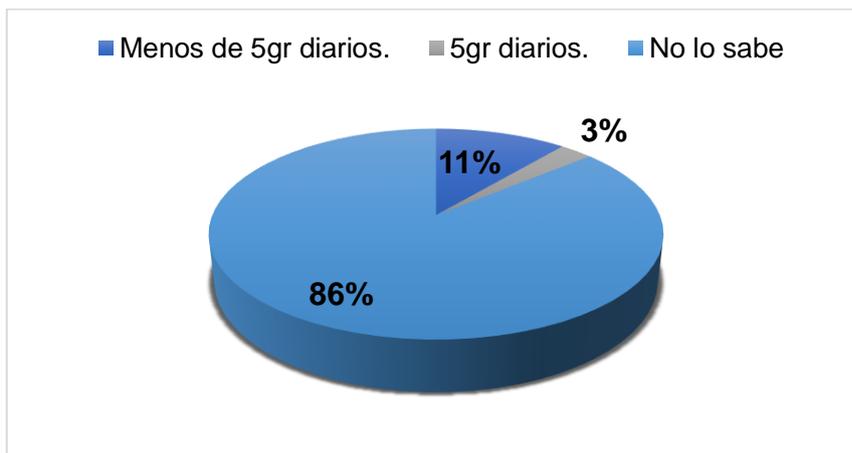


En la Figura 28 se puede observar que el 17% conoce cuál es la recomendación diaria de consumo de frutos secos y semillas, mientras el 16% opina que se deben consumir menos de 2 porciones diarias y el 67% manifiesta no saber cuál es dicha recomendación.

Respecto del conocimiento sobre porción de agua, el 92% de los alumnos encuestados conoce que la recomendación de consumo de agua es de 2 litros al día, mientras el 11% considera que se deben consumir más de 2 litros de agua al día.

Figura 29

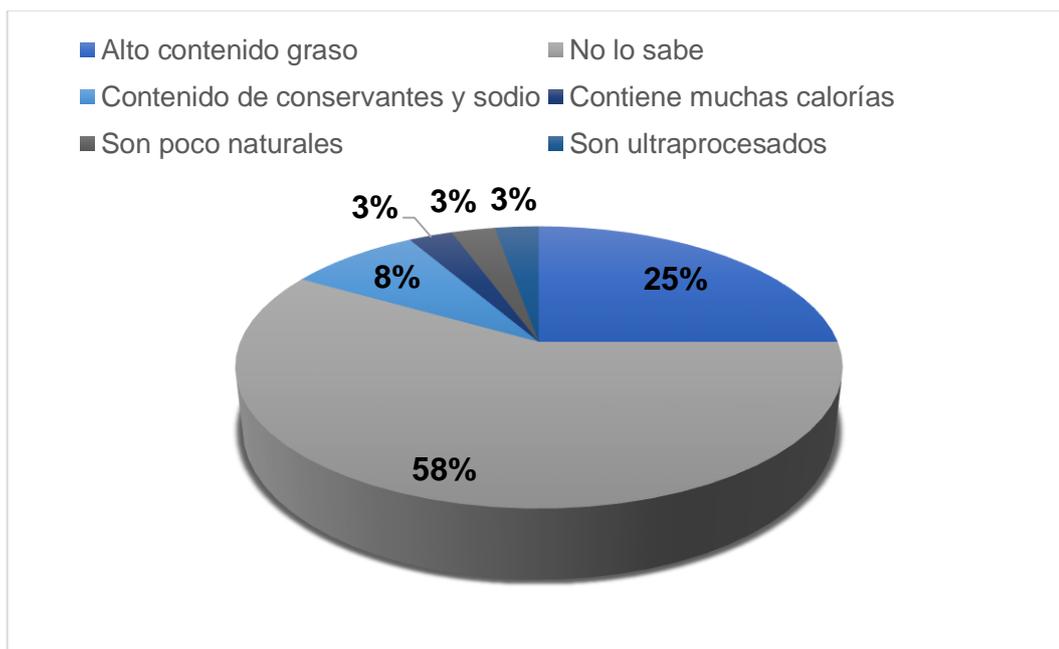
Conocimiento sobre porción de sal.



En la Figura 29 se puede observar que el 3% conoce cuál es la recomendación diaria de consumo de sal, mientras el 11% considera que debe ser menos de 5gr diarios. El 86% manifiesta no saber cuál es dicha recomendación.

Figura 30

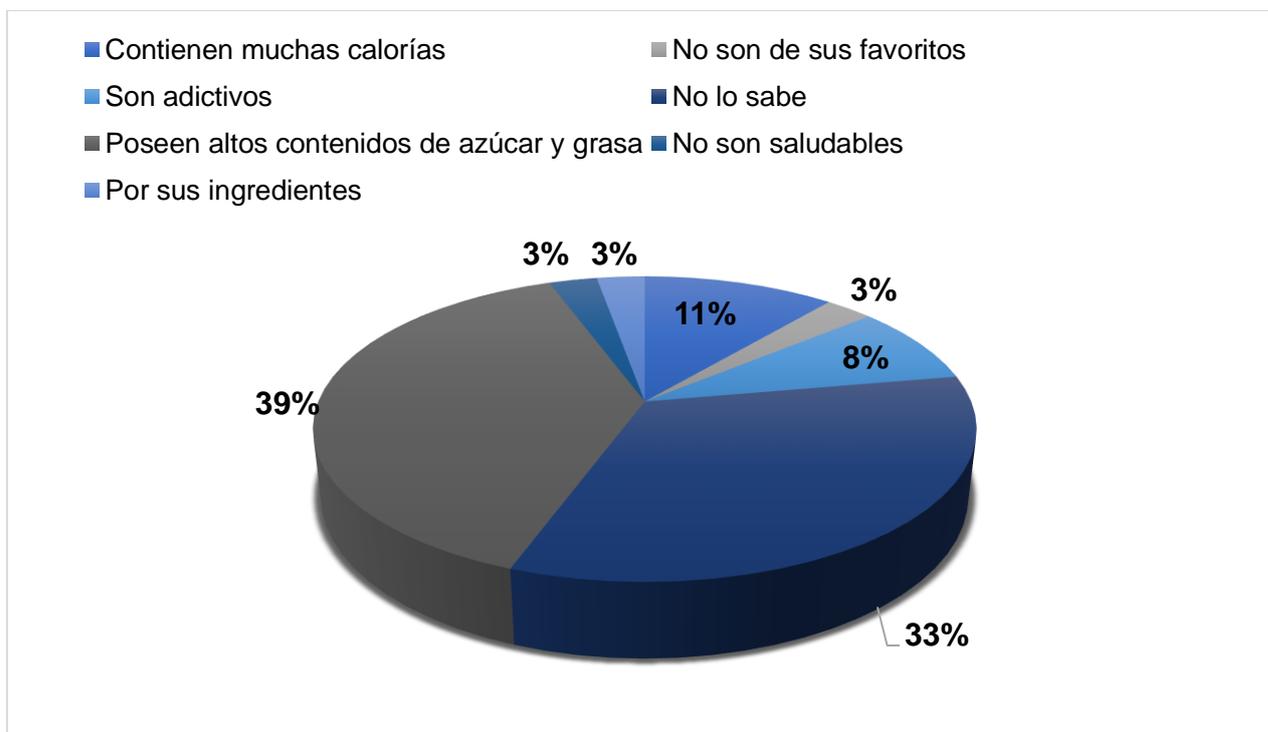
Conocimiento sobre consumo de fiambres, embutidos y alimentos procesados.



En la Figura 30 se puede observar que el 58% de los alumnos encuestados no conocen razones para limitar el consumo de este tipo de alimentos, mientras que el 25% considera que se deben limitar por su alto contenido graso. El resto de los alumnos manifestaron razones como el contenido de conservantes y sodio, alto contenido calórico y que son alimentos ultraprocesados y poco naturales.

Figura 31

Conocimiento sobre consumo de bebidas azucaradas, golosinas, productos de panadería o snacks.



En el Gráfico 31 se puede observar que el 39% de los alumnos encuestados consideran que este tipo de alimentos se deben limitar por su alto contenido de azúcar y grasa, mientras que el 33% manifestó no conocer razones para limitarlos. El resto de los alumnos manifestaron razones como el alto contenido de calorías, son adictivos, por los ingredientes que los componen, porque no son saludables y por no ser de sus favoritos.

Comparación entre hábitos alimentarios y conocimientos de los mismos**Tabla 4**

Relación entre el consumo de alimentos y el conocimiento que se tiene de los mismos.

VARIABLE	CONOCIMIENTO	CONSUMO		
		Insuficiente	Adecuado	Excesivo
Número de Comidas	Conoce	33,3%	8,3%	5,6%
	No conoce	13,9%	25%	13,9%
Frutas y Verduras	Conoce	8,3%	5,6%	---
	No conoce	69,4%	16,7%	---
Cereales y Legumbres	Conoce	2,8%	2,8%	2,8%
	No conoce	38,9%	52,7%	---
Lácteos	Conoce	5,6%	11,1%	---
	No conoce	44,4%	33,3%	5,6%
Carne y Huevo	Conoce	---	5,6%	8,3%
	No conoce	---	72,2%	13,9%
Frutos Secos y Semillas	Conoce	8,3%	8,3%	---
	No conoce	61,1%	22,3%	---
Agua	Conoce	47,2%	27,8%	16,6%
	No conoce	5,6%	2,8%	---
Sal	Conoce	---	---	2,8%
	No conoce	8,3%	66,7%	22,2%
Fiambres, embutidos y alim. procesados	Conoce	---	30,5%	2,8%
	No conoce	---	61,1%	5,6%
Bebidas azucaradas, golosinas, prod. de panadería o snacks	Conoce	---	38,9%	11,1%
	No conoce	---	27,8%	22,2%

En la Tabla 4 se puede observar que:

- El 33,3% de los encuestados conoce el número de comidas recomendadas, sin embargo, realiza un número menor de ellas al día. Por otro lado, el 25% realiza una cantidad adecuada de comidas, sin conocer cuál es el número recomendado.

- Respecto a la porción diaria de frutas y verduras, poco más del 20% de los alumnos encuestados consume la porción recomendada, de los cuales sólo el 5,6% conoce cuál es dicha porción.
- Más de la mitad de los alumnos encuestados consumen una porción adecuada de cereales y legumbres, sin conocer cuál es la cantidad recomendada.
- En cuanto al grupo de alimentos lácteos, más del 40% de los alumnos encuestados consumen una porción adecuada, pero sólo el 11% conoce cuál es la recomendación de ellos mismos.
- Respecto de la porción diaria de carnes y huevo, casi el 80% de los alumnos encuestados consume la porción recomendada, de los cuáles sólo el 5,6% conoce cuál es dicha recomendación.
- El 30% de los alumnos encuestados consume la porción diaria de frutos secos y semillas, de los cuáles sólo el 8,3% conoce cuál es dicha recomendación.
- El 47,2% de los encuestados conoce cuál es la cantidad de agua recomendada, sin embargo, consumen una cantidad diaria menor.
- Más de la mitad de los alumnos encuestados no conoce la recomendación diaria de sal, sin embargo, consumen una porción adecuada de ella.
- En cuanto al grupo de alimentos fiambres, embutidos y alimentos procesados, casi la totalidad de los alumnos encuestados consumen una porción adecuada de este tipo de alimentos, no obstante, sólo el 30,5% conoce cuáles son los motivos para limitar su consumo.
- En cuanto al grupo de alimentos bebidas azucaradas, golosinas, prod. de panadería o snacks, más de la mitad de los alumnos encuestados consumen una porción adecuada de este tipo de alimentos, no obstante, sólo el 38,9% conoce cuáles son los motivos para limitar su consumo.

10. CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES

El presente estudio tuvo por principal objetivo describir los hábitos alimentarios, los conocimientos acerca de los mismos y valorar el estado nutricional de los estudiantes de tercer año del PUEF de la Universidad de Concepción del Uruguay de SC y CRG, durante el año 2021. Al categorizar a la población según IMC, se concluyó que la mayoría del grupo evaluado se encuentra en normopeso.

Con respecto a los hábitos alimentarios practicados por los alumnos encuestados, se encontraron bajos niveles de consumo de verduras y frutas, legumbres, carne de pez, frutos secos y semillas y agua. Si bien las cantidades cereales, los demás tipos de carnes (vacuna, pollo y otros tipos de carne), huevo y lácteos son adecuadas, en este último es excesivo el consumo del tipo entero, conformado por grasas saturadas siendo perjudiciales para el funcionamiento del sistema cardiovascular.

Frente al estudio del nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios de la población evaluada, se halló un bajo nivel del mismo, ya que la mayoría de los alumnos han manifestado no conocer cuáles son las recomendaciones dispuestas por las Guías Alimentarias para la Población Argentina.

Sin embargo, al relacionar éstas últimas variables, se determinó que pese al bajo conocimiento que poseen los alumnos sobre las recomendaciones alimentarias propuestas por las GAPA, gran parte de ellos ponen en práctica hábitos alimentarios que condicen con dichas recomendaciones.

A partir de los resultados y las conclusiones obtenidos en el presente estudio, se recomienda:

- Analizar las posibilidades de incluir en el plan de estudios de la carrera una cátedra que abarque el desarrollo del conocimiento sobre hábitos alimentarios saludables.
- Desarrollar talleres de alimentación saludable donde los alumnos tengan acceso a información nutricional y conocer como influye en el rendimiento deportivo.
- Brindar charlas informativas sobre nutrición deportiva.

11. BIBLIOGRAFIA

Libros y Revistas

- Alvarez Li Frank Carlos (2012). Sedentarismo y Actividad Física. Cuba: Revista Científica Médica de Cienfuegos.
- De Girolami Daniel - González Infantino Carlos (2014). Clínica y Terapéutica en la nutrición del adulto. Buenos Aires: El Ateneo.
- López Laura Beatriz - Suárez Marta María (2012). Fundamentos de la nutrición normal. Buenos Aires: El Ateneo.
- Rodríguez Espinar Sebastián (2015). Los estudiantes universitarios de hoy: una visión multinivel. Barcelona: Revista de Docencia Universitaria.
- Ministerio de Salud, Presidencia de la Nación (2016). Guías Alimentarias para la Población Argentina.
- Ministerio de Salud, Presidencia de la Nación (2012). Manual de Universidades Saludables.
- Jamaica Mora Luisa Yamile (2012). Hábitos alimentarios y consumo de nutrientes de estudiantes de primer año de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de La Plata.
- Paccor Analía Carina (2012). Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de la carrera de Licenciatura en Nutrición. Universidad Abierta Interamericana.

Páginas Web

- <https://salud.nih.gov/articulo/como-sus-habitos-alimenticios-afectan-su-salud/> (Nationals Institutes of Health)
- <https://salud.nih.gov/articulo/crear-habitos-saludables/> (Nationals Institutes of Health)
- <https://www.fen.org.es/blog/habitosalimentarios/#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20son%20comportamientos,alimentarios%20comienza%20en%20la%20familia> (Fundación Española de la Nutrición)
- https://www.fundacionbengoia.org/informacion_nutricion/alimentacion_saludable.asp (Fundación José María Bengoa para la alimentación y nutrición)

- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
(Organización Mundial de la Salud)
- <http://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf> (Food and Agriculture Organization)

ANEXOS

ANEXO I: Gráfica de la Alimentación Saludable



“Gráfica de Alimentación Diaria” - Guías Alimentarias para la Población Argentina. Ministerio de Salud de la Presidencia de la Nación.

ANEXO II: Encuesta

Universidad de Concepción del Uruguay

Facultad de Ciencias Médicas. “Dr. Bartolomé Vasallo”

Licenciatura en Nutrición



ENCUESTA ANÓNIMA

Tesina: “Hábitos Alimentarios, conocimientos sobre los mismos y valoración del Estado Nutricional de los alumnos de 3er año el Profesorado Universitario de Educación Física 2021”

CONSENTIMIENTO: Esta investigación incluirá una serie de preguntas que les tomará aproximadamente 5 minutos en responder. El contar con su participación me permitirá obtener información de cuáles son sus hábitos alimentarios, del conocimiento que se posee sobre los mismos y cuál es su estado nutricional. Es importante señalar que su participación es totalmente VOLUNTARIA. Toda información que sea compartida en este estudio es totalmente CONFIDENCIAL, en ningún momento y por ningún medio se compartirá la información personal que conteste, por lo que sus datos serán tratados únicamente con fines de investigación. A continuación, se le solicita su respuesta. Muchas gracias por su colaboración.

- a) Acepto
- b) No acepto

1. ¿Cuál es su edad?

2. ¿Cuál es su sexo?

- a) Femenino
- b) Masculino
- c) NS/NC

3. ¿En qué sede cursa el Profesorado Universitario de Educación Física?
- Sede Central (Concepción del Uruguay)
 - Centro Regional Gualeguaychú

4. ¿Cuál es su peso?

5. ¿Cuál es su talla?

6. ¿Qué comidas realiza diariamente?

	Si lo realiza	A veces lo realiza	No lo realiza
Desayuno			
Colación de ½ mañana			
Almuerzo			
Colación de ½ tarde			
Merienda			
Cena			

7. ¿Dónde las realiza las siguientes comidas habitualmente?

	En su Hogar	En la Facultad	Otro	No lo realiza
Desayuno				
Colación de ½ mañana				
Almuerzo				

8. ¿Conoce cuantas veces se recomienda comer durante el día?

- Menos de 4 comidas al día.
- 4 comidas al día.
- Más de cuatro comidas al día.
- Siempre que sienta hambre.
- No lo sabe.

9. ¿Consume verduras?
- a) Consumo ½ plato al día.
 - b) Consumo 1 plato al día.
 - c) Consumo más de 1 plato al día.
 - d) No consumo.
10. ¿Consume frutas?
- a) Consumo 1 porción al día.
 - b) Consumo 2 porciones al día.
 - c) Consumo 3 porciones al día.
 - d) Consumo más de 3 porciones al día.
 - e) No consumo.
11. En relación al consumo de frutas y verduras, ¿conoce qué cantidad de porciones es recomendable consumir diariamente?
- a) Menos de 5 porciones al día.
 - b) 5 porciones al día.
 - c) Más de 5 porciones al día.
 - d) No lo sé.
12. ¿Consume cereales (arroz, pasta, etc)?
- a) Consumo ½ plato al día.
 - b) Consumo 1 plato al día.
 - c) Consumo más de 1 plato al día.
 - d) No consumo.
13. ¿Consume legumbres (porotos, garbanzos, lentejas, soja, etc)?
- a) Consumo 1 vez al mes.
 - b) Consumo 1 vez cada 15 días.
 - c) Consumo 1 vez a la semana.
 - d) Consumo 2-3 veces por semana.
 - e) No consumo.

14. ¿Conoce cuál es la cantidad de porciones que se debe consumir diariamente del grupo de alimentos cereales/legumbres?
- a) Menos de 4 porciones al día.
 - b) 4 porciones al día.
 - c) Más de 4 porciones al día.
 - d) No lo sé.
15. ¿Consume lácteos? Una porción equivale a 1 taza de leche líquida, 1 vaso de yogur, 1 rodaja de queso cremoso tamaño mazo de cartas, 2 cucharadas tipo postre de queso crema.
- a) Consumo 1 porción al día.
 - b) Consumo 2-3 porciones al día.
 - c) Consumo más de 3 porciones al día.
 - d) No consumo.
16. ¿Qué tipo de lácteos consume?
- a) Enteros
 - b) Parcialmente descremados
 - c) Descremados
 - d) No consumo lácteos.
18. ¿Conoce cuál es la porción que debe consumirse por día de leche, yogur y queso?
- a) Menos de 3 porciones al día.
 - b) 3 porciones al día.
 - c) Más de 3 porciones al día.
 - d) No lo sé.
19. ¿Consume carnes?
- a) Si consumo.
 - b) A veces consumo.
 - c) No consumo.

20. Teniendo en cuenta la cantidad de días de la semana... ¿Cuántas veces por semana consume Carne Roja (Vacuna)?
- a) Consumo 1 vez al mes.
 - b) Consumo 1 vez cada 15 días.
 - c) Consumo 1 vez a la semana.
 - d) Consumo 2-3 veces por semana.
 - e) Consumo más de 3 veces por semana.
 - f) No consumo.
21. Teniendo en cuenta la cantidad de días de la semana... ¿Cuántas veces por semana consume Carne de Pollo?
- a) Consumo 1 vez al mes.
 - b) Consumo 1 vez cada 15 días.
 - c) Consumo 1 vez a la semana.
 - d) Consumo 2-3 veces por semana.
 - e) Consumo más de 3 veces por semana.
 - f) No consumo.
22. Teniendo en cuenta la cantidad de días de la semana... ¿Cuántas veces por semana consume Carne de Pez?
- a) Consumo 1 vez al mes.
 - b) Consumo 1 vez cada 15 días.
 - c) Consumo 1 vez a la semana.
 - d) Consumo 2-3 veces por semana.
 - e) Consumo más de 3 veces por semana.
 - f) No consumo.
23. Teniendo en cuenta la cantidad de días de la semana... ¿Cuántas veces por semana consume otro tipo de Carne?
- a) Consumo 1 vez al mes.
 - b) Consumo 1 vez cada 15 días.
 - c) Consumo 1 vez a la semana.
 - d) Consumo 2-3 veces por semana.
 - e) Consumo más de 3 veces por semana.

f) No consumo.

24. La porción que se consume de carne, debe ser:

- a) Menor a la palma de la mano.
- b) Igual a la palma de la mano.
- c) Mayor a la palma de la mano.
- d) No lo sé.

25. ¿Consume huevos?

- a) Consumo 1 porción a la semana.
- b) Consumo 2-3 porciones a la semana.
- c) Consumo más de 3 porciones a la semana.
- d) No consumo.

26. ¿Conoce cuál es la recomendación diaria de carne y huevo?

- a) Menos de 1 porción al día.
- b) 1 porción al día.
- c) Más de 1 porción al día.
- d) No lo sé.

27. ¿Cómo consume el aceite? Marque todas las opciones que considere.

- a) Lo utilizo como condimento.
- b) Lo utilizo para freír.
- c) Lo utilizo como antiadherente.
- d) No consumo.

28. ¿Consume frutos secos y semillas?

- a) No consumo.
- b) A veces consumo.
- c) Sí consumo.

29. ¿Conoce cuántas porciones diarias se debe consumir de semillas y frutos secos? (Una porción de este grupo de alimentos, equivale a 1 cucharada sopera de aceite o de semillas, o un puñado (puño cerrado) de frutos secos).

- a) Menos de 2 porciones al día.
 - b) 2 porciones al día.
 - c) Más de 2 porciones al día.
 - d) No lo sé.
30. ¿Qué cantidad de agua bebe en el día?
- a) No consume agua.
 - b) Consume menos de 2 litros al día.
 - c) Consume 2 litros al día.
 - d) Consume más de 2 litros al día.
31. ¿Espera a sentir sed para beber agua?
- a) Siempre.
 - b) Casi siempre.
 - c) A veces.
 - d) Casi nunca.
 - e) Nunca
32. ¿Conoce qué cantidad de agua se recomienda beber durante el día?
- a) Menos de 2 litros al día.
 - b) 2 litros al día.
 - c) Más de 2 litros al día.
33. ¿Consume bebidas isotónicas (Powerade, Gatorade)?
- a) No consumo.
 - b) 1 o 2 veces a la semana.
 - c) 3 veces o más en la semana.
34. ¿Añade sal a los alimentos en el momento de cocinarlos?
- a) No añadido.
 - b) A veces añadido.
 - c) Si añadido.

35. ¿Añade sal a la comida en la mesa?
- a) No añadido.
 - b) A veces añadido.
 - c) Si añadido.
36. ¿Conoce cuál es la cantidad recomendada para el consumo de sal por persona por día?
- a) Menos de 5gr al día.
 - b) 5gr al día.
 - c) Más de 5gr al día.
 - d) No lo sabe.
37. ¿Consume fiambres, embutidos (salame, chorizo, etc) y alimentos procesados (caldos, sopas, conservas, etc)?
- a) Consumo 1 vez al mes.
 - b) Consumo 1 vez cada 15 días.
 - c) Consumo 1 vez a la semana.
 - d) Consumo 2-3 veces por semana.
 - e) No consumo.
38. ¿Conoce por qué se debe limitar el consumo de fiambres, embutidos y alimentos procesados?
39. ¿Consume bebidas azucaradas (jugos-gaseosas), golosinas, productos de panadería (facturas, bizcochos, etc) o snacks (papas fritas, palitos, chizitos, etc)?
- a) Consumo 1 vez al mes.
 - b) Consumo 1 vez cada 15 días.
 - c) Consumo 1 vez a la semana.
 - d) Consumo 2-3 veces por semana.
 - e) No consumo.
40. ¿Por qué cree que se limita el consumo de estos productos?