

**CARACTERIZACIÓN EN HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ESTUDIANTES  
USUARIOS DEL GIMNASIO DEL ITM. FRATERNIDAD, MEDELLÍN 2016.**

Trabajo para optar al título de Especialista en Gerencia de Servicios de Salud

**Por**

**Merly Juliette Arboleda Ruiz**

**Nutricionista Dietista**

**Asesora de investigación**

**ALBA EMILSE GAVIRIA MENDEZ**

Médica, Bioenergética, Mg. en Salud Pública

**FUNDACION UNVERSITARIA LUIS AMIGO  
FACULTAD CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y CONTABLES  
ESPECIALIZACION GERENCIA SERVICIOS DE SALUD  
MEDELLIN  
2016**

## TABLA DE CONTENIDO

Índice de tablas .....	4
Índice de Graficas .....	6
<b>Resumen</b> .....	8
<b>Abstract</b> .....	9
1. Introducción.....	10
2. Problema de investigación.....	13
<b>2.1. Antecedentes del estudio</b> .....	13
<b>2.1.1. En el mundo.</b> .....	13
<b>2.1.2. En Latinoamérica.</b> .....	14
<b>2.1.3. En Colombia.</b> .....	14
<b>2.1.4. En Antioquia.</b> .....	15
<b>2.1.5. Medellín.</b> .....	15
<b>2.2. Antecedentes investigativos</b> .....	16
<b>2.2.1. En el mundo.</b> .....	16
<b>2.2.2. En Latinoamérica.</b> .....	17
<b>2.2.3. En Colombia.</b> .....	18
<b>2.2.4. En Antioquia.</b> .....	19
<b>2.2.5. En Medellín.</b> .....	19
<b>2.3. El problema como tal y preguntas de investigación.</b> .....	20
3. Justificación.....	22
4. Objetivos .....	23
<b>4.1. Objetivo general.</b> .....	23
<b>4.2. Objetivos específicos.</b> .....	23
5. Marco teórico.....	24
<b>5.1. Marco conceptual.</b> .....	24
<b>5.2. Marco contextual</b> .....	27

5.3.	<b>Marco Legal</b> .....	29
5.4.	<b>Marco Ético</b> .....	30
6.	Metodología.....	30
6.1.	<b>Tipo de Estudio</b> .....	30
6.2.	<b>Fuentes de Información</b> .....	30
6.3.	<b>Población</b> .....	30
6.4.	<b>Criterios de Inclusión y Exclusión</b> .....	31
6.5.	<b>Variables</b> .....	31
6.6.	<b>Instrumento de recolección</b> .....	35
7.	Plan de Análisis .....	35
8.	Análisis de Resultados.....	36
8.1.	<b>Análisis de las variables socio demográficas</b> .....	36
8.2.	<b>Análisis de las variables de hábitos alimentarios y de vida</b> .....	43
9.	Discusión.....	67
9.1.	<b>Limites del estudio</b> .....	70
9.2.	<b>Dificultades</b> .....	70
9.3.	<b>Propuestas de nuevas investigaciones</b> .....	71
10.	Conclusiones .....	71
11.	Recomendaciones.....	74
11.1.	<b>Para el Instituto Tecnológico Metropolitano</b> .....	74
11.2.	<b>Para la fundación Luis amigo</b> .....	74
11.3.	<b>Para nuevas investigaciones</b> .....	75
12.	Referencias .....	75
13.	Anexos.....	78

## Índice de tablas

Tabla 1 Edad de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	36
Tabla 2 Distribución porcentual por género de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	37
Tabla 3 Distribución porcentual por zona de residencia de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	38
Tabla 4 Distribución porcentual por estrato socioeconómico de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	39
Tabla 5 Distribución porcentual por estado civil de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	40
Tabla 6 Distribución porcentual por Régimen de salud de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	40
Tabla 7 Distribución porcentual por programa académico al que pertenecen los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	41
Tabla 8 Distribución porcentual por número de días que realizan actividad física los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	44
Tabla 9 Distribución porcentual por tiempo dedicado a la práctica de actividad física de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016, que asisten 5 veces a la semana. ....	44
Tabla 10 Distribución porcentual por tiempo que dedican a la práctica de actividad física los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	45
Tabla 11 Distribución porcentual por Consumo de agua al día de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	46
Tabla 12 Distribución porcentual según comidas que realizan al día los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	47
Tabla 13 Porcentaje de estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016, con horarios fijos para las comidas. ....	48
Tabla 14 Distribución porcentual por consumo de comidas rápidas a la semana de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	49
Tabla 15 Distribución porcentual por Consumo de gaseosas a la semana de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	50
Tabla 16 Distribución porcentual por consumo de bebidas alcohólicas a la semana de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	51
Tabla 17 Distribución porcentual por Consumo de vitaminas o suplementos nutricionales a la semana de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	52

Tabla 18 Porcentaje de estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016, que fuman. ....	53
Tabla 19 Distribución porcentual por Cantidad de cigarrillos que consumen al día los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	53
Tabla 20 Distribución porcentual por método de preparación más utilizado por los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	54
Tabla 21 Distribución porcentual de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016 que adiciona sal antes de consumir a los alimentos ya preparados .....	55
Tabla 22 Distribución porcentual por consumo de cereales, raíces, plátanos y tubérculos a la semana de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016 .....	56
Tabla 23 Distribución porcentual por consumo de hortalizas y verduras a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016 .....	57
Tabla 24 Distribución porcentual por consumo de frutas a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.....	58
Tabla 25 Distribución porcentual por consumo de leguminosas a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	59
Tabla 26 Distribución porcentual por consumo de lácteos a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.....	60
Tabla 27 Distribución porcentual por consumo de huevo a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.....	61
Tabla 28 Distribución porcentual por consumo de carnes a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.....	62
Tabla 29 Distribución porcentual por consumo de grasas a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.....	63
Tabla 30 Distribución porcentual por consumo de azúcares y dulces a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	64
Tabla 31 Distribución porcentual del lavado de manos de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	65

## Índice de Graficas

Gráfico 1 Distribución porcentual por género de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	37
Gráfico 2 Distribución porcentual por zona de residencia de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	38
Gráfico 3 Distribución porcentual por estrato socioeconómico de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	39
Gráfico 4 Distribución porcentual por Régimen de salud de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	40
Gráfico 5 Distribución porcentual por semestre académico al que pertenecen los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	41
Gráfico 6 Distribución porcentual por promedio de ingresos en el hogar de estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	42
Gráfico 7 Distribución porcentual por número de días que realizan actividad física los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	44
Gráfico 8 Distribución porcentual por tiempo dedicado a la práctica de actividad física de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016, que asisten 5 veces a la semana.....	45
Gráfico 9 Distribución porcentual por tiempo que dedican a la práctica de actividad física los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	46
Gráfico 10 Distribución porcentual por Consumo de agua al día de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	46
Gráfico 11 Distribución porcentual según comidas que realizan al día los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	47
Gráfico 12 Porcentaje de estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016, con horarios fijos para las comidas. ....	48
Gráfico 13 Distribución porcentual por consumo de comidas rápidas a la semana de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	49
Gráfico 14 Distribución porcentual por Consumo de gaseosas a la semana de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	50
Gráfico 15 Distribución porcentual por consumo de bebidas alcohólicas a la semana de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016. ....	52
Gráfico 16 Distribución porcentual por consumo de vitaminas o suplementos nutricionales a la semana de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016 .....	52

Gráfico 17 Porcentaje de estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016, que fuman. ....	54
Gráfico 18 Distribución porcentual por método de preparación más utilizado por los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.....	55
Gráfico 19 Distribución porcentual de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016 que adiciona sal antes de consumir a los alimentos ya preparados .....	56
Gráfico 20 Distribución porcentual por consumo de cereales, raíces, plátanos y tubérculos a la semana de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.....	57
Gráfico 21 Distribución porcentual por consumo de hortalizas y verduras a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016 .....	58
Gráfico 22 Distribución porcentual por consumo de frutas a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.....	59
Gráfico 23 Distribución porcentual por consumo de leguminosas a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016 .....	59
Gráfico 24 Distribución porcentual por consumo de lácteos a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.....	60
Gráfico 25 Distribución porcentual por consumo de huevo a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.....	61
Gráfico 26 Distribución porcentual por consumo de carnes a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.....	62
Gráfico 27 Distribución porcentual por consumo de grasas a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.....	63
Gráfico 28 Distribución porcentual por consumo de azúcares y dulces a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.....	64
Gráfico 29 Distribución porcentual del lavado de manos de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.....	65

## Resumen

Esta investigación sobre hábitos alimentarios se planteó con estudiantes usuarios del gimnasio del ITM sede Fraternidad, pues su preocupación por el cuerpo y el uso indiscriminado de suplementos, representa un riesgo para su salud, a partir de trastornos alimentarios y problemas osteo-musculares, endocrinos, y metabólicos.

Tuvo como objetivo identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM sede Fraternidad, describiendo las características de su alimentación y determinando el consumo de suplementos nutricionales. Se trató de un estudio cuantitativo, descriptivo mediante encuestas con diseño transversal.

La investigación reveló que la población ha adoptado hábitos alimentarios regulares dados por el alto consumo de comidas rápidas, la baja ingesta de frutas, verduras y agua, la omisión de comidas y el no establecimiento de horarios para estas. Mostró que la práctica de ejercicio es adecuada y acorde a lo recomendado por la OMS y que el consumo de suplementos nutricionales representa un riesgo para el bienestar de los participantes.

De acuerdo a la discusión se presentaron semejanzas, pero también diferencias en los resultados obtenidos con otras investigaciones, coincidiendo en lo relacionado con la omisión de comidas, el alto consumo de comidas rápidas y dulces y la baja ingesta de frutas y verduras. La diferencia se enmarcó en la práctica de actividad física.

Se concluye que la dieta de los usuarios es de baja calidad y se recomienda brindar atención individual para promover mejores hábitos de alimentación.

**Palabras claves:** estado nutricional, estudiantes universitarios, hábitos alimentarios, actividad física, suplementos.

## **Abstract**

This research about eating habits was developed with students who went to the gym of the Instituto Tecnológico Metropolitano, Fraternidad Site, located in Medellín, Antioquia.

These students have health risks, because their excessive concerns about physical appearance and the overuse of nutritional supplements that could lead to osteo- muscular, endocrinologic and metabolic problems.

The objective of this research was to identify eating habits of students who went regularly to the gym of ITM, Fraternidad, describing student's eating habits and the type of nutritional supplements used by them.

This research is a quantitative and descriptive cross-sectional study. It was developed through surveys. The research allowed us to understand, how these people has adopted regular eating habits such high intake of fast food, low intake of fruits, vegetables and water and not having scheduled their foods, because of their concerns about their physical appearance.

This research showed that the exercise habits in these students are as similar as recommended by the WHO and the use of nutritional supplements means a risk factor to the health of people.

According to the discussion, there were similarities, but also differences in the results obtained with other investigations, coinciding with the lack of food, the high consumption of fast and sweet foods and the low intake of fruits and vegetables. The difference was framed in the practice of physical activity.

Finally, as a conclusion, diet of students is inadequate. It is recommended to give personal assessment in order to improve these eating habits.

Key words: Nutritional status, university students, eating habits, physical activity, nutritional supplements.

## 1. Introducción

La nutrición es un factor relacionado íntimamente con la salud, al igual que la herencia, la higiene y el ejercicio físico. Desde el campo biológico, una nutrición adecuada está relacionada con el crecimiento y desarrollo óptimo de órganos y el funcionamiento armónico de los mismos.

Los hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios pueden verse condicionados por la influencia de sus pares en el comportamiento alimentario y por la modernidad alimentaria, entendida esta última como la transformación de los alimentos en cuanto su producción, distribución, preparación y consumo. Diversos estudios desarrollados en países latinoamericanos plantean que la dieta de la población universitaria es de baja calidad y obliga hacer cambios hacia un patrón alimentario más saludable. (Cervera, Serrano, Vico, Milla, García, 2013 p.438), (Anigstein, 2013 p.243), (Durán, Valdés, Godoy, Herrera, 2014 p.251).

En Colombia, según los resultados de la ENSIN 2010 (Encuestas Nacional de la Situación Nutricional en Colombia), existe una transición nutricional debido a que la población presenta al mismo tiempo problemas por déficit y exceso de peso; actualmente uno de cada dos colombianos (adultos de 18 a 64 años) presenta exceso de peso y no lleva a cabo una alimentación saludable.

A nivel local y de acuerdo con el Perfil de Seguridad Alimentaria y Nutricional del 2015 (SAN), en Medellín el 65,1% de los individuos tuvieron riesgo de deficiencia en la ingesta de energía y el 16,2% superó la recomendación diaria de kilocalorías. (Gaviria, Giraldo, Betancur, Hoyos, 2015, p.59).

El Instituto tecnológico metropolitano – ITM-, de Medellín, es una institución universitaria de carácter público y del orden municipal, que ofrece el servicio de educación superior para la formación integral del talento humano. Actualmente en su sede Fraternidad, se presenta una situación problemática relacionada con los estudiantes usuarios del gimnasio, pues se

desconoce si sus hábitos alimentarios son apropiados en coherencia con sus prácticas de ejercicio y a su vez no se cuenta con información frente al uso de suplementos nutricionales dentro de este espacio deportivo. Esta situación va en contravía de la adopción de estilos de vida saludables y generó la necesidad de desarrollar esta investigación, la cual tuvo como objetivo identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM, sede Fraternidad, así como describir las características de su alimentación y determinar el consumo de suplementos nutricionales. Desde luego, el tema fue importante para el ITM ya que se logró contar con información asociada a posibles factores de riesgo que afectan el bienestar del grupo poblacional objeto y de esta manera se sugirieron nuevas estrategias de atención.

El estudio fue de tipo cuantitativo, descriptivo con aplicación de encuesta y de diseño transversal, ya que los datos se toman en un solo momento. La población objeto fueron los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM sede Fraternidad, pertenecientes a diferentes programas y semestres académicos.

La investigación arrojó como principales resultados que los participantes pertenecen a estratos socioeconómicos bajos y tienen un promedio de ingresos de entre 1 a 2 SMLV, factores que condicionan la cantidad y calidad de alimentos consumidos y la adopción de hábitos alimentarios adecuados. A su vez mostró que tienen una práctica de ejercicio de 5 veces a la semana más de 1 hora, que su dieta es de baja calidad por el alto consumo de comidas rápidas y azúcares y que no hay un aporte significativo de vitaminas, minerales y fibra ya que solo el 18 y 28% de los participantes consumen todos los días frutas y verduras respectivamente. Por otra parte se evidenció que el 18% consumen vitaminas y suplementos sin seguimiento, reafirmando la necesidad de actividades de formación y educación para evitar el consumo excesivo de los mismos y que la ingesta de calcio, hierro y proteína a base

de carnes y lácteos es adecuado ya que un 36 y 42% de los usuarios del gimnasio consumen diariamente estos dos grupos de alimentos.

Por otra parte, cabe mencionar que se presentaron semejanzas, pero también diferencias en los resultados obtenidos en el estudio con los de otras investigaciones en universitarios.

Específicamente coincidieron los hallazgos en lo relacionado con la omisión de comidas, el alto consumo de comidas rápidas y dulces y la baja ingesta de frutas y verduras. La principal diferencia se enmarcó en la práctica de actividad física, ya que la investigación actual sugirió una práctica de ejercicio activa por parte de los usuarios, mientras que otras investigaciones como la realizada por Faustino Cervera Burriel, de nombre “Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria, en el año 2013” expuso que más de la mitad de la población universitaria son sedentarios, un tercio tienen actividad moderada y algo más del diez por ciento es intensa.

Se puede concluir que los participantes del estudio presentan hábitos alimentarios regulares dados por el alto consumo de comidas rápidas, la baja ingesta de frutas, verduras y agua, la omisión de comidas y el no establecimiento de horario para estas. A su vez que el número de días y el tiempo dedicado a la práctica de ejercicio va acorde con lo establecido por la organización mundial de la salud y que el consumo de vitaminas y suplemento en el espacio deportivo genera un riesgo para la salud y el bienestar de los estudiantes usuarios.

Por todo lo anterior se plantean recomendaciones para el ITM frente a la necesidad de crear estrategias de atención exclusivas para la población usuaria del gimnasio, tal como la consulta nutricional individualizada. Para la FUNLAM frente al fortalecimiento del proceso investigativo a través de la exigencia de temáticas relacionadas con el área de estudio y

futuras investigaciones en cuanto a los cambios que se generan en los hábitos de alimentación cuando se ingresa a una institución universitaria.

La investigación presenta las siguientes secciones: problema de investigación, justificación, objetivos, marco teórico, metodología, plan de análisis y anexos.

## **2. Problema de investigación**

### **2.1. Antecedentes del estudio**

#### **2.1.1. En el mundo.**

Los seres humanos desde pequeños adquieren hábitos y conductas alimentarias que poco a poco integran a su estilo de vida. Promover en todas las etapas del crecimiento del ser humano, la adopción de adecuados hábitos alimentarios, permite desarrollar estilos de vida saludables que se reflejarán en un buen estado nutricional y de salud y que se asociarán con una mejor calidad de vida.

Gomez (2008) y Bolaños (2009) plantean que a nivel mundial y de forma histórica el significado de la alimentación ha cambiado, cobrando un sentido nuevo que ha ido en paralelo al ascenso económico y la disponibilidad de muchos más recursos, pasando de un ser humano preocupado solo por la cantidad de alimento, a realizar una elección basada en la calidad del mismo, se puede decir que somos una sociedad de sobreabundancia alimentaria. No obstante la presencia de enfermedades asociadas a la alimentación sigue siendo prevalente en la actualidad, ya que elegir según la calidad, no implica que se coma mejor.

En relación a los hábitos alimentarios de los jóvenes en el mundo, estos responden fundamentalmente, a la disponibilidad de alimentos y a la elección final del individuo, lo que determina el perfil de su dieta. La disponibilidad de alimentos varía según el clima, las tradiciones, las características geográficas y las comunicacionales; mientras que la elección

del individuo se ve influenciada por la educación nutricional, el marco social y familiar, las costumbres y la disponibilidad económica (Mesana, 2013 p. 21).

### **2.1.2. En Latinoamérica.**

En relación con los hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios a nivel de Latinoamérica, estos pueden verse condicionado por la influencia de sus pares en el comportamiento alimentario y por la modernidad alimentaria, entendida esta última como la transformación de los alimentos en cuanto su producción, distribución, preparación y consumo. Diversos estudios desarrollados en países latinoamericanos plantean que la dieta de la población universitaria es de baja calidad y obliga hacer cambios hacia un patrón alimentario más saludable. A su vez dan cuenta de que los hábitos alimentarios de estudiantes, en especial universitarios, por considerarlos una población susceptible de adquirir costumbres poco saludables, debido a encontrarse en un periodo sujeto a constantes cambios como es; largas horas de estudio, clases en horarios diversos, aumento de la vida nocturna, escases de presupuesto, entre otros; redundan en ayunos prolongados, saltarse comidas y consumir alimentos ricos en grasa. (Cervera, Serrano, Vico, Milla, García, 2013 p. 438), (Anigstein, 2013 p. 243), (Durán, Valdés, Godoy, Herrera, 2014 p. 251).

### **2.1.3. En Colombia.**

En Colombia, según los resultados de la ENSIN 2010 (Encuestas Nacional de la Situación Nutricional en Colombia), existe una transición nutricional debido a que la población presenta al mismo tiempo problemas por déficit y exceso de peso; actualmente uno de cada dos colombianos (adultos de 18 a 64 años) presenta exceso de peso y no lleva a cabo una alimentación saludable, pues hay una mayor prevalencia en el consumo de comidas rápidas, gaseosas y refrescos, alimentos de paquete, golosinas y dulces, comparado con la ingesta de frutas, verduras y hortalizas.

Esta dinámica alimentaria puede conllevar a cambios conductuales en los jóvenes desde dos perspectivas:

La primera tiene que ver con la adopción de conductas llevadas a cabo para dar respuesta a las irregularidades nutricionales mencionadas anteriormente, como son planes de alimentación acordes a la necesidad del individuo y prácticas de ejercicios controlados.

La segunda da respuesta al imaginario estético, donde se adquieren comportamientos inadecuados que podrían considerarse patológicos, como la práctica excesiva de ejercicio físico, las dietas extremas y el consumo indiscriminado de suplementos proteicos.

#### **2.1.4. En Antioquia.**

A nivel departamental, de acuerdo a la revisión documental realizada hasta el momento, no se ha logrado visualizar estudios que se relacionen con el proyecto de investigación, sin embargo se continuará con la búsqueda para descartar la existencia de estos o retomarlos en caso tal que se asocien con el objetivo del estudio en mención.

#### **2.1.5. Medellín.**

De acuerdo al Perfil de Seguridad Alimentaria y Nutricional del 2015 (SAN), en Medellín el 65,1% de los individuos encuestados tuvieron riesgo de deficiencia en la ingesta de energía y el 16,2% superó la recomendación diaria de kilocalorías. Respecto a la población objeto del estudio, (grupo de edad de 19 a 30 años) dicho perfil mostró las siguientes prevalencias de riesgo de deficiencia: proteína de 58.4%, Calcio con un 86.0%, Zinc de 65.8%, Folato de 67.0%, y Vitamina A con un 49.4%; generando la necesidad de priorizar acciones de educación nutricional para la población de este grupo de edad teniendo en cuenta que representa la etapa de edades de mayor productividad, como también el ciclo de vida para la edad reproductiva de las mujeres. (Gaviria, Giraldo, Betancur, Hoyos, 2015, p.59).

## **2.2. Antecedentes investigativos**

Para identificar los antecedentes de investigación del problema en estudio se realizó un rastreo bibliográfico que permitió identificar que sobre la temática en específico, existe una producción científica significativa. A continuación, se enunciarán algunos elementos propios de dichas investigaciones que soportarán teóricamente la situación objeto de estudio:

### **2.2.1. En el mundo.**

- El estudio en “Hábitos alimentarios y psicológicos en personas que realizan ejercicio físico”, realizado por Ismael San Mauro Martín en el 2014 en centros deportivos de la Comunidad de Madrid (España), concluyó que los hábitos analizados ponen de manifiesto una tendencia al culto del cuerpo, más próximo al extremo patológico que al aspecto saludable, provocando alteraciones sobre la percepción, que traen como consecuencia la realización de dietas y la aparición de alteraciones como los TCA. (Trastornos de la conducta alimentaria). Como resultados presenta que de la totalidad de los encuestados un 25% consumían suplementos nutricionales (proteína, glutamina, vitaminas, carnitina) y que cerca de la mitad llevaban a cabo un tratamiento (dieta) sin supervisión de un profesional idóneo (San Mauro et al., 2014 p. 1331).
- La investigación en “Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios” realizado por Fernández, en el 2002 en la Universidad de Vigo España, describe que los adolescentes manifiestan su afinidad hacia una determinada estética corporal impuesta por la sociedad contemporánea; esto hace que los más jóvenes presenten una preocupación excesiva por su cuerpo y lleven a cabo conductas de riesgo para el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria. Dicho estudio mostro como resultados una

mayor preocupación de las mujeres por el peso y la imagen corporal, siendo ellas además las que en mayor medida recurren a las dietas para alcanzar el peso ideal. Así mismo presentan variables cognoscitivas como comportamentales de riesgo para el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, lo que justifica la necesidad de implementar programas de prevención al colectivo de estudiantes universitarias (Lameiraz, Calado, Rodríguez, Fernández, 2002 p. 1).

### **2.2.2. En Latinoamérica.**

- El estudio “Imagen corporal, hábitos alimentarios y hábitos de ejercicio físico en hombres usuarios de gimnasio y hombres universitarios no usuarios”, realizado por José Ignacio Baile Ayensa en 2011, en la Universidad del Valle de Atemajac (Guadalajara, México) plantea según *McCreary, Hildebrandt, Heinberg, Boroughs y Thompson*, que el patrón de belleza en la mujer es la delgadez, en el caso de los hombres, es el incremento de la masa muscular y el escaso vello corporal. De igual manera cita a autores como *Mcdonald y Thompson (1990)* que estudiaron a personas que hacían ejercicio de forma periódica, comprobando que quienes lo hacían por controlar el peso, el tono muscular o razones de atractivo físico, tenían más probabilidad de tener alteraciones del comportamiento alimentario y mayor insatisfacción corporal, que quienes lo hacían por motivos de salud, estado de ánimo o diversión. Dentro de las conclusiones de mayor relevancia se describe que:
  - Los usuarios de gimnasio tienen peores hábitos alimentarios que los sujetos no usuarios.
  - Los usuarios de gimnasio tienen peores hábitos de ejercicio que los sujetos no usuarios.

- Los usuarios de gimnasio, realizan dicho deporte fundamentalmente con fines estéticos y por tanto alteran también su alimentación con el objeto de perder grasa y mejorar su musculatura. (Baile, Gonzalez, Ramirez, Suarez, 2011 p. 359).
- La investigación “Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios ” realizado por Claudia Troncoso P en el 2009, en la Universidad Católica de la Santísima Concepción, Concepción (Chile), tuvo como objetivo interpretar la percepción de los estudiantes universitarios de las condicionantes que el entorno familiar, social y del plantel educacional, ejercen en sus conductas alimentarias. Según los resultados y la conclusión del estudio, la familia, amigos y plantel universitario condicionan las conductas alimentarias de los estudiantes, interpretando estas influencias como favorables en el caso de la familia y desfavorables por parte del plantel universitario y los amigos de aulas para mantener conductas alimentarias saludables. En este mismo estudio de acuerdo a la percepción del entorno universitario en las conductas alimentarias de los estudiantes, se plantea que la mayoría de los entrevistados perciben que la Institución Universitaria influye en sus conductas alimentaria, donde mencionan la falta de información para mantener o realizar una alimentación saludable y a su vez la poca disponibilidad de tiempo para realizar los horarios de alimentación. (Troncoso, Amaya, 2009 p.6)

### **2.2.3. En Colombia.**

- La investigación denominada “Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque durante sus proceso de formación académica, Bogotá D.C”, realizada por por Cecilia Saad Acosta en el 2008, mostró que los estudiantes de enfermería tienen hábitos alimentarios

inadecuados, atribuyéndolos a la falta de tiempo y la poca variedad en la oferta de platos dentro de la universidad. (Saad, Ibañez, Leon, Colmenares, Vega, Díaz, 2008 p. 6).

#### **2.2.4. En Antioquia.**

- El estudio “Indicadores de ortorexia en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Medellín”, realizado por López García en el 2013, tuvo como resultados que, en cuanto a los indicadores de ortorexia, son las personas jóvenes y las mujeres las que más se acercan a padecer dicho trastorno, como también se han practicado cirugías estéticas y se encuentran asistiendo continuamente al gimnasio. La intensidad de la alteración de comer se vincula con el deseo de tener una vida sana, un cuerpo perfecto, sumando una autoestima alta, sin darse cuenta de la relevancia que está cobrando la adopción de posturas extremas con el fin de mejorar su calidad de vida (López, D. & Medina, O. 2013 p. 1).

#### **2.2.5. En Medellín.**

- En el Instituto Tecnológico Metropolitano de Medellín (ITM), en la investigación llamada “Caracterización en hábitos alimentarios y estilos de vida - Población ITM 2014”, realizada por Merly Arboleda Ruiz en el 2014, cual tuvo como objetivo general identificar los hábitos y conductas en estilos de vida saludables de la comunidad académica y empleados del Instituto Tecnológico Metropolitano (ITM), se presentaron como principales resultados los siguientes:
  - Solo el 8%(81) de la población, realiza las 5 comidas diarias recomendadas por la O.M.S. Con prevalencia de frituras (40%).
  - El 72,31% de la población ITM consumen gaseosas.

- El 42,9% de la población ITM consume bebidas alcohólicas, en su mayoría lo hacen una vez por semana.
- El 56,3% de la población ITM no realiza actividad física. (Arboleda, Oquendo, 2014 p. 5, 6, 7, 8).

### **2.3. El problema como tal y preguntas de investigación.**

El Instituto tecnológico metropolitano – ITM-, de Medellín, es una institución universitaria de carácter público y del orden municipal, que ofrece el servicio de educación superior para la formación integral del talento humano. Cuenta con diversas dependencias, entre ellas la Dirección de bienestar institucional que busca la formación integral y el mejoramiento continuo de la calidad de vida de estudiantes, docentes, administrativos y egresados del ITM, a través de diferentes programas. Uno de ellos es el Programa de Promoción salud, en el cual se desarrollan actividades para toda la comunidad académica cuyo objetivo principal es la promoción de estilos de vida saludable y la prevención de factores o conductas de riesgo para el bienestar bio-psico-social. Dentro de estas propuestas de estilos de vida saludable esta la promoción de una alimentación sana, que busca la regulación de los procesos vitales para un buen funcionamiento del organismo y la práctica de actividad física que previene la aparición de enfermedades y permite el mantenimiento de un peso saludable.

Actualmente en la sede Fraternidad, se presenta una situación problemática relacionada con los estudiantes usuarios del gimnasio, pues se desconoce si sus hábitos alimentarios son apropiados en coherencia con sus prácticas de ejercicio y a su vez no se cuenta con información frente al uso de suplementos nutricionales dentro de este espacio deportivo. Esta situación va en contravía de la adopción de estilos de vida saludables y por ende del objetivo del programa de Promoción Salud.

Los usuarios del gimnasio son jóvenes activos de ambos sexos, pertenecientes a diferentes programas y semestres académicos, que buscan mejorar su estado físico y en especial su masa muscular, desde la observación puede plantearse que es el ejercicio diario es el método utilizado para alcanzar sus deseos de mejorar el cuerpo, pero su alimentación no es clara, ya que se desconocen sus preferencias alimentarias, el tipo y la cantidad de alimentos consumidos, los horarios y espacios establecidos para la ingesta, la distribución según los grupos de alimentos, las porciones entre otros aspectos.

Según el enfoque de que la nutrición como ciencia busca mejorar la dieta humana a partir de estudios que reconozcan la fisiología de los alimentos y de sus componentes, al tiempo que las necesidades cuantitativas y cualitativas del ser humano (*Menéndez, 2008*), la presente investigación pretenden identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM, sede fraternidad, puesto que la práctica de ejercicio aumenta sus requerimientos energéticos y proteicos y por ende obliga a una mayor ingesta de alimentos, que debe ser programada y supervisada por un profesional idóneo, pues el consumo excesivo de los mismo y el uso indiscriminados de suplementos nutricionales, se asocia directamente con problemas de salud, tales como el aumento de peso (sobrepeso u obesidad), la descalcificación ósea, el daño renal entre otros. Así mismo el reconocimiento de dichos hábitos alimentarios permitirá fortalecer los procesos actuales de atención del Programa Promoción Salud y crear nuevas estrategias de formación que prevengan la aparición de enfermedades y disminuyan los factores de riesgo en la población objeto.

A partir de lo anterior se generan las siguientes preguntas de investigación:

¿Cómo son los hábitos alimentarios de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM, sede Fraternidad?

¿Existe un consumo indiscriminado de suplementos nutricionales en los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM, sede Fraternidad?

### **3. Justificación**

Caracterizar los hábitos alimentarios de estudiantes que asisten al Gimnasio del Instituto Tecnológico Metropolitano ITM sede Fraternidad, es pertinente desde tres perspectivas argumentativas, tales como; las necesidades del entorno nacional, departamental y local, la academia y el rol que asume la investigadora, quien a la fecha se encuentra realizando su proceso de especialización en Gerencia en Servicios de Salud.

De esta manera se puede plantear en primera instancia, que el estudio se reviste de importancia porque generará aprendizajes y reflexiones sobre una población que a nivel nacional, departamental y local ha crecido exponencialmente, en coherencia con las imposiciones culturales actuales, donde estar esbelto, bello y musculoso, ha conllevado a que la mayoría de las universidades en el país cuenten con gimnasios y por ende con estudiantes que asisten a estos, adoptando hábitos alimentarios que en algunas ocasiones se encuentran en contraposición con su bienestar. El presente estudio será aportarte para esas universidades que puedan estar evidenciando condiciones similares con la población ya enunciada.

Para el Instituto tecnológico metropolitano - ITM es importante el presente estudio ya que este dará a conocer información asociada con posibles factores de riesgo que afecten el bienestar del grupo poblacionales objeto, de esta manera podrá crear nuevas estrategias de atención que minimicen dichos riesgo y contribuyan al mejoramiento continuo de la calidad de vida de os estudiantes.

Para la FUNLAM el estudio será relevante desde dos puntos de vista; el primero es por la necesidad de atender de forma oportuna e integral a la comunidad estudiantil que frecuenta su

Gimnasio y que puede estar incurriendo en inadecuados hábitos de alimentación y en el manejo indiscriminado de suplementos nutricionales, afectando sus condiciones alimentarias y su estado nutricional. El segundo punto de vista está asociado con el rol investigativo de impacto social que adopta la FUNLAM para abordar las problemáticas de carácter comunitario; pues contar con un estudio pensado y construido desde las directrices investigativas y académicas de profesionales amigonianos, contribuirá a los principios misionales de la Universidad y a su responsabilidad con la sociedad.

Como especialista en gerente en servicios de salud en proceso, este estudio aplicado será la oportunidad de comprender la realidad social desde una óptica gerencial, crítica, propositiva, reflexiva y generadora de transformaciones, con el enfoque auténtico y sensible que otorga formase como especialista amigonianos.

## **4. Objetivos**

### **4.1. Objetivo general.**

Identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM, sede Fraternidad, Medellín. 2016

### **4.2. Objetivos específicos.**

- Establecer las características socio-demográficas (edad, sexo, programa académico, semestre entre otras) de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM sede Fraternidad.
- Describir las características de la alimentación (variedad, balance, adecuación, moderación, inocuidad) que llevan a cabo los estudiantes usuarios del gimnasio de la sede Fraternidad.

- Determinar el consumo de suplementos nutricionales en la dieta de los estudiantes usuarios del gimnasio de la sede Fraternidad.
- Realizar recomendaciones a la Dirección de Bienestar Institucional para que así se puedan generar nuevas estrategias de atención para los estudiantes usuarios del gimnasio, a través del programa de Promoción Salud, acordes a los resultados obtenidos.

## **5. Marco teórico**

### **5.1. Marco conceptual.**

#### **5.1.1. Estado nutricional.**

El crecimiento del ser humano resulta de una compleja interacción de factores genéticos, hormonales y ambientales, destacando en este último el papel de la nutrición, al reconocer que existe una estrecha relación entre el crecimiento físico y el estado nutricional, el cual se entiende como el “resultado del equilibrio o desequilibrio entre el consumo de alimentos y el respectivo aprovechamiento de los nutrientes” (Restrepo, 2000, p.2). La calidad nutricional se ha visto relacionada con las diferencias en el crecimiento de los individuos y a su vez con la aparición de enfermedades como la obesidad, el sobrepeso y aquellas crónicas de difícil manejo y alto costo.

#### **5.1.2. El estado nutricional en la población universitaria.**

La población universitaria no solo está sujeta a cambios fisiológicos propios de la etapa de vida, sino también a modificaciones en su estilo de vida y en especial en la ingesta de alimentos, al estar expuestos a factores psicológicos, sociales, económicos y propios del plantel educativo, que influyen de forma negativa o positiva en la adopción de hábitos alimentarios. Son considerados como un “grupo poblacional de alto riesgo nutricional” (Ruiz, 2014, p.32).

Diversos estudios concluyen que existe una preocupación por la imagen corporal en este grupo poblacional y una percepción errada del estado nutricional que repercute en conductas alimentarias inadecuadas, (Atalah, Urteaga y Rebolledo 2004 p. 1386), en rutinas de ejercicio extremas y en el uso de suplementos sin supervisión profesional.

### **5.1.3. Hábitos alimentarios.**

La adopción de hábitos alimentarios condiciona el estado nutricional en todas las etapas de la vida. Los factores sociales, económicos y culturales, así como el ámbito universitario y la publicidad, son determinantes en el aprendizaje de los mismos. Los hábitos alimentarios consideran todos los aspectos relacionados con la selección e ingestión de los alimentos. En este caso, el tipo, la calidad y la cantidad de alimento, así como los espacios y horarios de consumo son claves y no solo fundamentan la adopción de hábitos alimentarios saludables, sino que también satisfacen las necesidades energéticas y de nutrientes para el desarrollo de las funciones vitales y del estado nutricional y de salud.

La población del Instituto Tecnológico Metropolitano ITM presenta inadecuado hábitos alimentarios basados en un alto consumo de grasas y azúcares y una baja ingesta de fruta y verduras, de acuerdo a los resultados de la investigación realizada en el año 2014 denominada caracterización de los hábitos alimentarios de la población ITM. Para esta ocasión la investigación se plantea específicamente en los jóvenes usuarios del gimnasio, ya que su preocupación excesiva por el cuerpo y al uso indiscriminado de suplementos, representa un riesgo para la salud de dicha población que puede manifestarse con la aparición de trastornos alimentarios y problemas osteo-musculares, endocrinos, metabólicos entre otros. Así mismo y teniendo en cuenta los motivos de consulta en el servicio de nutrición, puede decirse que los universitarios del Instituto tecnológico metropolitano ITM, pasan por una transición en su estado nutricional, ya que presentan problemas tanto por déficit como por exceso de peso, lo que a su vez se asocia con alteraciones de salud, pues asumen posturas

extremas como dietas hipocalóricas y/o hiperproteicas o la práctica de ejercicio excesivo, para mitigar o disminuir dichas problemáticas. (Arboleda, Oquendo, 2014 p. 8)

#### **5.1.4. Actividad física.**

La organización mundial de la salud define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. En este sentido, la actividad física incluye acciones como bailar, jugar, hacer tareas domésticas y actividades recreativas y se diferencia del ejercicio ya que este es planeado, repetitivo y su principal función es mejorar algún elemento del estado físico o del cuerpo.

La actividad física se asocia con una mejor calidad de vida y con la reducción de la aparición de enfermedades crónicas, metabólicas y coronarias, así mismo permite mantener un peso saludable y genera un efecto regulador emocional, no obstante la práctica excesiva puede asociarse con arritmias, problemas cardiacos, trastornos del sueño y de la conducta alimentaria así como lesiones en articulaciones y músculos. (OMS, 2014 p. 1).

#### **5.1.5. Los hábitos alimenticios y la actividad física.**

Valorar el estado nutricional permite de cierta forma verificar aspectos propios de los estilos de vida, entre ellos los hábitos alimentarios y las rutinas de actividad física de la población, identificando si la ingesta de alimentos es apropiada y con calidad nutricional y si el ejercicio físico contribuye al mantenimiento de un peso saludable.

#### **5.1.6. Los hábitos saludables y el modelo de promoción salud.**

El Modelo de Promoción de la Salud propuesto por Nola Pender expone cómo las características y experiencias individuales así como los conocimientos y aspectos específicos de la conducta llevan al individuo a participar o no en comportamientos saludables. (Ruiz, 2014). En este sentido y para efectos del presente estudio dicho modelo expone que la modificación de la conducta de los universitarios, en relación con sus hábitos alimentarios y

con la práctica de actividad física está vinculada con el deseo de alzar el bienestar y un mayor potencial humano.

#### **5.1.7. Suplementos dietarios o nutricionales.**

El ministerio de protección social en su resolución 3096 define los suplementos dietarios como “aquel producto cuyo propósito es adicionar la dieta normal y que es fuente concentrada de nutrientes y otras sustancias con efecto fisiológico o nutricional que puede contener vitaminas, minerales, proteínas, aminoácidos, otros nutrientes y derivados de nutrientes, plantas, concentrados y extractos de plantas solas o en combinación” (Ministerio de Protección Social, 2007, p.3).

Las ayudas ergogénicas “son un serie de productos y prácticas a las que se atribuye la capacidad de favorecer el desarrollo de la fuerza muscular y la potencia necesarias para incrementar el rendimiento físico; puede incluir los suplementos deportivos así como drogas y métodos ilegales” (Kammerer, 2010, p.4).

Los suplementos deportivos a base de proteína y aminoácidos son los de mayor uso en los espacios deportivos cuando la finalidad es la ganancia de masa muscular. Sin embargo la utilización de productos no seguros también es recurrente en los mismo escenarios y se pueden asociar con contraindicaciones y problemas de salud, de ahí que la indagación del uso de dichos productos en el gimnasio del ITM, permite reconocer los riesgos para el bienestar de la población usuaria y al tiempo definir medidas de prevención, control y educación.

## **5.2. Marco contextual**

### **5.2.1. Instituto Tecnológico Metropolitano ITM.**

El Instituto tecnológico metropolitano – ITM-, de Medellín, es una institución universitaria de carácter público y del orden municipal, que ofrece el servicio de educación superior para la formación integral del talento humano. Tiene como visión ser para año 2021

una Institución de Educación Superior con vocación tecnológica, reconocida nacional e internacionalmente por la excelencia académica centrada en la calidad y pertinencia de sus programas y de sus funciones de docencia, investigación, extensión y administración. El ITM contará con un modelo flexible y eficiente de organización basado en el liderazgo y aprendizaje permanentes, que le permitirá cumplir con responsabilidad y equidad social su misión formativa.

La institución cuenta con varias sedes donde presta sus servicios de formación, entre ellas la sede Fraternidad, que es el lugar establecido para la recolección de datos e información del presente estudio. Dentro de sus dependencias, existe la Dirección de bienestar institucional que busca la formación integral y el mejoramiento continuo de la calidad de vida de estudiantes, docentes, administrativos y egresados del ITM, a través de diferentes programas.

Uno de ellos es el Programa de Promoción salud, en el cual se desarrollan actividades para toda la comunidad académica cuyo objetivo principal es la promoción de estilos de vida saludable y la prevención de factores o conductas de riesgo para el bienestar bio-psico-social. Dentro de la propuesta de estilos de vida saludable esta la promoción de una alimentación sana, que busca la regulación de los procesos vitales para un buen funcionamiento del organismo y la práctica de actividad física que previene la aparición de enfermedades y permite el mantenimiento de un peso saludable. Teniendo en cuenta estas dos propuestas, se llevará a cabo la investigación, para realzar un reconocimiento en hábitos alimentarios de un grupo poblacional específico (usuarios del gimnasio), con el fin de fortalecer el programa de promoción salud a partir de la creación de nuevas estrategias de atención.

### **5.2.2. Gimnasio ITM- Fraternidad.**

La dirección de Bienestar Institucional del Instituto Tecnológico Metropolitano brinda los espacios necesarios para la práctica de acciones relacionadas con la actividad física, la recreación y el deporte como un medio de formación integral entre ellos se encuentra el gimnasio ubicado en la sede Fraternidad el cual cuenta con una dotación apropiada y dispone de un coordinador y diversos profesionales del área de educación física que actúan como instructores. En promedio asisten 150 usuarios en el día y el horario de atención comprende de lunes a viernes de 8:00 de la mañana a 8:30 de la noche y los sábados de 9:00am a 2:00pm.

### **5.3. Marco Legal**

Para efectos del presente estudio se presentan a continuación algunas políticas, planes y resoluciones que sustentan la base legal del mismo.

#### **5.3.1. Política nacional de seguridad alimentario y nutricional 2012-2019**

El 13 de marzo de 2013 la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CISAN) lanza oficialmente el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2012 - 2019, en cumplimiento a lo establecido en el CONPES 113 de 2008, por el cual se adopta la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. Su objetivo es “contribuir al mejoramiento de la situación alimentaria y nutricional de toda la población colombiana, en especial, de la más pobre y vulnerable”. (Gobierno Nacional, 2012, p.21).

#### **5.3.2. Plan de seguridad alimentaria y nutricional de municipio de Medellín 2016-2028**

Tiene como objetivo “garantizar la Seguridad Alimentaria y Nutricional de la población del Municipio de Medellín, en especial aquella que presenta mayores inequidades económicas y sociales”. (Gaviria, 2015, p.71).

#### **5.4. Marco Ético**

De acuerdo con la resolución número 8430 de 1993, la cual establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud y teniendo en cuenta el artículo 11, se puede plantear que el presente estudio es una investigación con riesgo mínimo, ya que emplea un registro de datos a través de procedimientos comunes y no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan del mismo. (Ministerio de Salud, 1993 p. 3). (Ver anexo 1).

### **6. Metodología**

#### **6.1. Tipo de Estudio**

La investigación es de tipo cuantitativa ya que recoge, procesa y analiza datos. Es descriptiva no experimental. De acuerdo a la dirección temporal, el estudio es transversal, ya que los datos se toman en un solo momento, buscando describir las variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Teniendo en cuenta la cronología, la investigación es prospectiva.

#### **6.2. Fuentes de Información**

Las fuentes de información de la investigación, son de tipo primario, ya que hay un contacto directo con los usuarios

#### **6.3. Población**

Para la investigación el universo son los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM sede Fraternidad.

##### **6.3.1. Unidad de análisis**

En el estudio la unidad de análisis corresponde a cada uno de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM sede Fraternidad.

#### 6.4. Criterios de Inclusión y Exclusión

El estudio cuenta con los siguientes criterios de inclusión:

- Ser estudiante matriculado del ITM en la sede Fraternidad.
- Ser estudiante usuario del gimnasio del ITM de la sede Fraternidad.

Los motivos de exclusión serán:

- No ser estudiante matriculado del ITM en la sede Fraternidad.
- No ser estudiante usuario del gimnasio del ITM sede Fraternidad.
- Ser estudiante usuario del gimnasio del ITM sede Robledo.

#### 6.5. Variables

Las variables del estudio son las siguientes:

<b>Variable</b>	<b>Naturaleza</b>	<b>Escala de medición</b>	<b>Unidad de medida</b>
Género	Cualitativa	Nominal	Femenino Masculino
Edad	Cuantitativa	Razón	Años
Estado civil	Cualitativa	Nominal	Soltero Casado Unión libre Viudo Otros____
Estrato socioeconómico	Cualitativa	Ordinal	1 2 3 4 5 6
Régimen de salud	Cualitativa	Nominal	Subsidiado Contributivo Vinculado

Zona de residencia	Cualitativa	Nominal	Nororiental Noroccidental Centroriental Centroccidental Suroriental Suroccidental Distrito rural.
Semestre Académico	Cualitativa	Ordinal	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Programa Académico	Cualitativo	Nominal	Gestión administrativa___ Análisis de costos y presupuestos ___ Administración Tecnológica_ Electrónica___ Otro: ___ Cual:___
Promedio de ingresos en el hogar	Cuantitativa	Razón	Menos del SMLV___ 1 SMLV___ Entre 1 y 2 SMLV _ Entre 2 y 3 SMLV___ Mas de 3 SMLV ___
Cuántos días a la semana realiza actividad física	Cuantitativa	Razón	1__ 2__ 3__ 4__ 5__ Más___
Tiempo dedicado a la práctica de actividad física.	Cuantitativa	Razón	30 min ___ 30 a 60 min___ Más de 1 hora ___
Cuántos vasos de agua consume durante el día	Cuantitativa	Razón	1__ 2__ 3__ 4__ 5__ 6__ Más___
Nº de comidas que realiza al día	Cuantitativa	Razón	Menos de 3 Comidas ___ 3 Comidas ___ 4 Comidas ___ 5 Comidas ___ 6 Comidas Más de 6 comidas___
Tiene horarios fijos para el consumo de	Cualitativa	Nominal	Sí ___ No___

los alimentos			
Cuántas veces por semana consume comidas rápidas (hamburguesa, perros, salchipapas, pizza)	Cuantitativa	Razón	1 Vez__ 2 a 3 Veces __ 3 a 4 veces __ 5 a 6 veces __ Todos los días __      No consume __
Cuántas veces a la semana consume gaseosas	Cuantitativa	Razón	1 Vez__ 2 a 3 Veces __ 3 a 4 veces __ 5 a 6 veces __ Todos los días __ No consume
Cuántas veces a la semana consume bebidas alcohólicas	Cuantitativa	Razón	1 Vez__ 2 a 3 Veces __ 3 a 4 veces __ 5 a 6 veces __ Todos los días __ No consume__
Consume alguna vitamina o suplementos nutricional	Cualitativa	Nominal	Sí __ No__ Cuales__
Cuántas veces a la semana las consume	Cuantitativa	Razón	1 Vez__ 2 a 3 Veces __ 3 a 4 veces __ 5 a 6 veces __ Todos los días __
Fuma	Cualitativa	Nominal	Sí __ No__
Cuántos cigarrillos fuma diariamente	Cuantitativa	Razón	1 a 5 5 a 10 10 a 20 Mas 20
Cuál es el método de cocción más utilizado para preparar sus alimentos.	Cualitativa	Nominal	Fritura__ Salteado__ Asado__ Cocido__ Horneado__ Vapor__
Adiciona sal antes de consumir los alimentos ya preparados	Cualitativa	Nominal	Sí__ No__
Cuántas veces a la semana consume cereales, raíces,	Cuantitativa	Razón	1 vez__ 2 a 3 veces__ 4-6 veces

tubérculos y plátanos (Arepa, avena, arroz, galletas, maíz, pan, tostadas, espaguetis, all-bran, arracacha, guineo, ñame, papa, plátano y yuca)			Diario No consume___
Cuántas veces a la semana consume Hortalizas ó Verduras (Acelga, apio, ahuyama, coliflor, champiñón, espinaca, habichuela, lechuga, pepino, pimentón, cebolla, rábano, remolacha, repollo, tomate, zanahoria)	Cuantitativa	Razón	1 vez___ 2 a 3 veces___ 4-6 veces Diario No consume___
Cuántas veces a la semana consume Frutas	Cuantitativa	Razón	1 vez___ 2 a 3 veces___ 4-6 veces Diario No consume___
Cuántas veces a la semana consume Leguminosas (Fríjol, garbanzo, arveja seca, lentejas, soya)	Cuantitativa	Razón	1 vez___ 2 a 3 veces___ 4-6 veces Diario No consume___
Cuántas veces a la semana consume Lácteos, derivados lácteos y sustitutos (Queso, quesito, cuajada, salchicha, salchichón, leche, yogurt, kumis, queso, jamón, salchicha, mortadela)	Cuantitativa	Razón	1 vez___ 2 a 3 veces___ 4-6 veces Diario No consume___
Cuántas veces a la semana consume Huevo	Cuantitativa	Razón	1 vez___ 2 a 3 veces___ 4-6 veces Diario No consume___
Cuántas veces a la semana consume Carnes(Carne de res, carne de cerdo,	Cuantitativa	Razón	1 vez___ 2 a 3 veces___ 4-6 veces Diario

pollo, pescado, atún, vísceras)			No consume___
Cuántas veces a la semana consume Grasa (Crema de leche, margarina, mayonesa, mantequilla, tocineta)	Cuantitativa	Razón	1 vez___ 2 a 3 veces___ 4-6 veces Diario No consume___
Cuántas veces a la semana consume Azúcares y dulces	Cuantitativa	Razón	1 vez___ 2 a 3 veces___ 4-6 veces Diario No consume___
Se lava las manos con agua y jabón antes de consumir sus alimentos.	Cualitativa	Ordinal.	Siempre___ Casi siempre___ Algunas veces Pocas veces___ Nunca__

## 6.6. Instrumento de recolección

Se aplicará una encuesta para la recolección de datos que constará de 13 preguntas sociodemográficas y 24 propias de la investigación. Su diligenciamiento tardará entre 30 a 60 minutos. (Ver Anexo 2).

## 7. Plan de Análisis

Para desarrollar el análisis de datos de la investigación se utilizará la herramienta Microsoft Excel; con esta se llevará a cabo el proceso de tabulación y análisis de resultados, así como su representación en tablas y gráficas.

## 8. Análisis de Resultados

La nutrición es un factor relacionado íntimamente con la salud, al igual que la herencia, la higiene y el ejercicio físico. Desde el campo biológico, una nutrición adecuada está relacionada con el crecimiento y desarrollo óptimo de órganos y el funcionamiento armónico de los mismos.

Los hábitos alimentarios y la dieta de la población universitaria se han caracterizado por ser de baja calidad, sugiriendo la creación de nuevas alternativas y estrategias de atención en materia de formación y educación nutricional.

A continuación se describen los resultados obtenidos de la caracterización en hábitos alimentarios de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM, sede Fraternidad.

### 8.1. Análisis de las variables socio demográficas

Respecto a las variable sociodemograficas, se observó:

#### 8.1.1. Distribución porcentual por género y edad de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín. 2016

De acuerdo a la información obtenida los participantes de la investigación tenían edades comprendidas entre los 17 y 47 años, de estos el 64% fueron hombres y el 36% mujeres. (Ver tabla 1 y 2 y gráfico 1).

**Tabla 1 Edad de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**

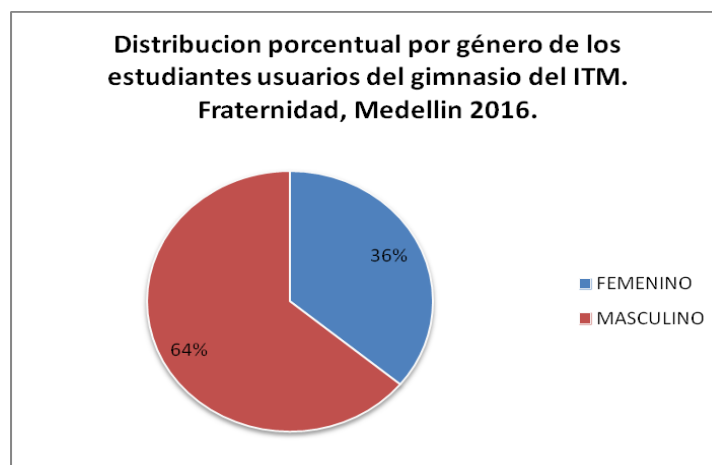
Edad	Cantidad de participantes	%
17	4	8%
18	13	26%

19	8	16%
20	8	16%
22	2	4%
23	2	4%
24	5	10%
25	1	2%
26	3	6%
27	1	2%
28	1	2%
29	1	2%
47	1	2%
Total general	50	100%

**Tabla 2 Distribución porcentual por género de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**

<b>Genero</b>	<b>Cantidad de participantes</b>	<b>%</b>
Femenino	18	36%
Masculino	32	64%
Total	50	100%

**Gráfico 1 Distribución porcentual por género de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**



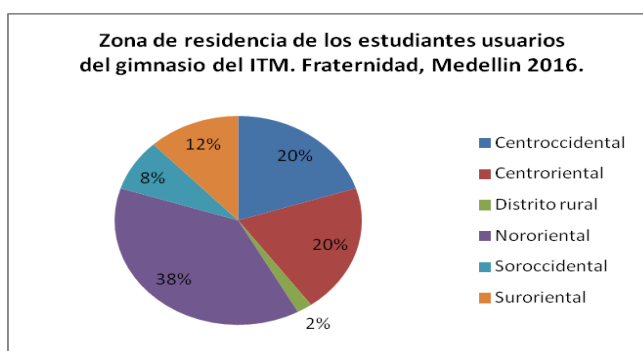
**8.1.2. Distribución porcentual por zona de residencia, estrato socioeconómico, estado civil y régimen de salud, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín. 2016**

De acuerdo con la zona de residencia la mayoría de los estudiantes participantes de la investigación viven en la zona nororiental de la ciudad (38%), seguido de un 20% que se ubican en la zona centrooriental y centroccidental respectivamente. (Ver tabla 3 y gráfico 2).

**Tabla 3 Distribución porcentual por zona de residencia de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**

Zona de residencia	Cantidad de participantes	%
Centroccidental	10	20%
Centrooriental	10	20%
Distrito rural	1	2%
Nororiental	19	38%
Suroccidental	4	8%
Suroriental	6	12%
Total general	50	100%

**Gráfico 2 Distribución porcentual por zona de residencia de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**



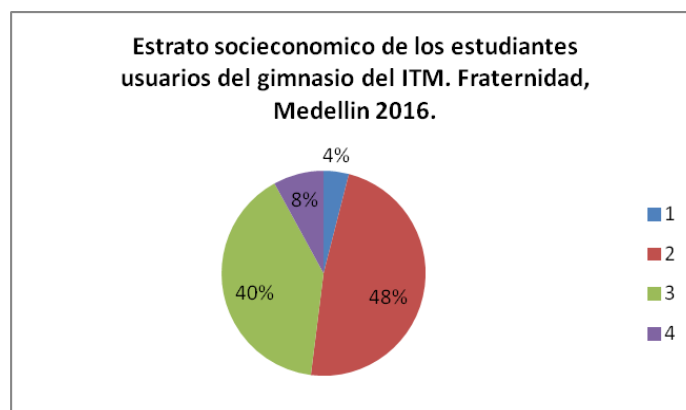
Frente al estrato socioeconómico, se observó que el 48% de los estudiantes participantes de la investigación, pertenecen a un estrato socioeconómico número 2, seguido de un 40% que tiene un nivel 3. Solo el 8% son estrato 4. Es importante mencionar que existen diferencias entre las distintas clases sociales en lo relativo al consumo de alimentos y nutrientes. En particular, los grupos de nivel bajo tienen una tendencia mayor a llevar una dieta desequilibrada y con poca ingesta de frutas y verduras, lo que puede provocar tanto desnutrición (carencia de micronutrientes) como sobrealimentación (consumo energético excesivo que deriva en

sobrepeso y obesidad). Así mismo las personas con un menor nivel socioeconómico pueden desarrollar enfermedades crónicas a edades más tempranas que las de los grupos de mayor nivel. Cabe mencionar que los bajos niveles socioeconómicos se pueden asociar una baja adquisición económica, lo cual podría influir en la elección de alimentos poco nutritivos y de bajo aporte nutricional (Ver tabla 4 y gráfico 3).

**Tabla 4 Distribución porcentual por estrato socioeconómico de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**

Estrato socioeconómico	Cantidad de participantes	%
1	2	4%
2	24	48%
3	20	40%
4	4	8%
Total general	50	100%

**Gráfico 3 Distribución porcentual por estrato socioeconómico de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**



De acuerdo a la información obtenida, la mayoría (98%) de los estudiantes usuarios del gimnasio son solteros. Condición que podría relacionarse con mayor disponibilidad de tiempo para la práctica de actividad física. (Ver tabla 5).

**Tabla 5 Distribución porcentual por estado civil de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**

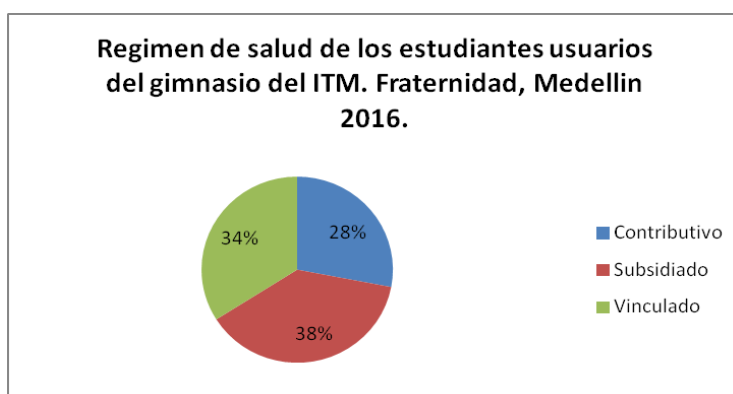
Estado civil	Cantidad de participantes	%
Soltero	49	98%
Viudo	1	2%
Total general	50	100%

El 38% de la población participante de la investigación pertenecen al régimen de salud subsidiado, seguido de un 34% y 28% que se hacen parte del régimen vinculado y contributivo respectivamente. (Ver tabla 6 y gráfico 4).

**Tabla 6 Distribución porcentual por Régimen de salud de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**

Régimen de salud	Cantidad de participantes	%
Contributivo	14	28%
Subsidiado	19	38%
Vinculado	17	34%
Total general	50	100%

**Gráfico 4 Distribución porcentual por Régimen de salud de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**



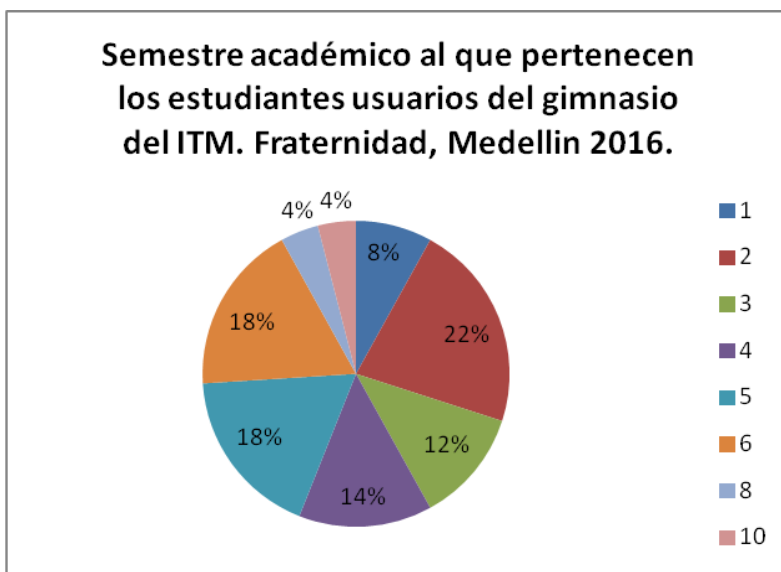
### 8.1.3. Distribución porcentual por programa y semestre académico de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín. 2016

De acuerdo al programa académico, la mayoría de los participantes (34%) pertenecían al programa de gestión administrativa, seguido de análisis de costos y sistemas de información con un 18 y 14% respectivamente. Según el semestre académico, fueron los estudiantes pertenecientes al segundo semestre los de mayor participación en la investigación (22%), seguido de un 18% que pertenecían al quinto y sexto semestre respectivamente. (Ver tabla 7 y gráfico 5).

**Tabla 7 Distribución porcentual por programa académico al que pertenecen los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016**

<b>Programa académico</b>	<b>Cantidad de participantes</b>	<b>%</b>
Administración tecnológica	6	12%
Análisis del costo	9	18%
Construcción de acabados arquitectónicos	1	2%
Electrónica	4	8%
Gestión administrativa	17	34%
Ingeniería de sistemas	2	4%
Ingeniería financiera	1	2%
Ingeniería financiera	2	4%
Sistemas de información	7	14%
Telecomunicaciones	1	2%
Total general	50	100%

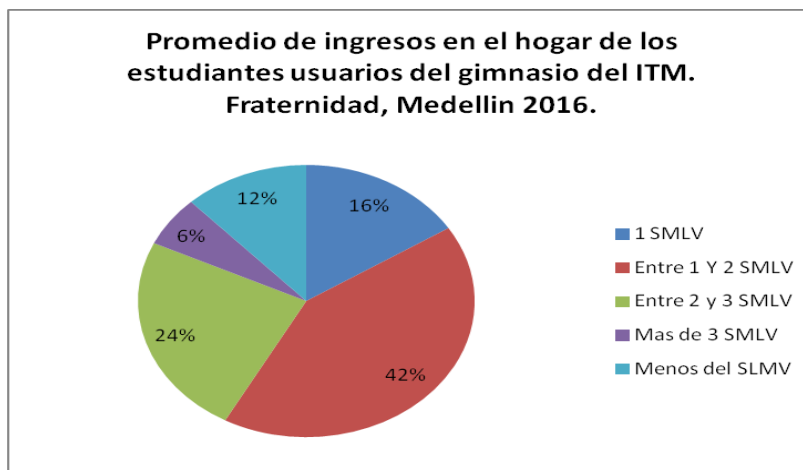
**Gráfico 5 Distribución porcentual por semestre académico al que pertenecen los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**



#### 8.1.4. Distribución porcentual por promedio de ingresos en el hogar de estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.

Respecto al promedio de ingresos en el hogar, se obtuvo que el 42% del total de los participantes tienen un promedio de ingresos familiar entre 1 y 2 SMLV, el 24% entre 2 y 3 SMLV y 16% 1 SMLV. Cabe mencionar que el 12% presenta un promedio de ingresos de menos de 1 SMLV lo cual podría relacionarse con afectación en la cantidad y calidad de alimentos consumidos y a su vez en la adopción de hábitos alimentarios adecuados. (Gráfico 6).

**Gráfico 6 Distribución porcentual por promedio de ingresos en el hogar de estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**



## 8.2. Análisis de las variables de hábitos alimentarios y de vida

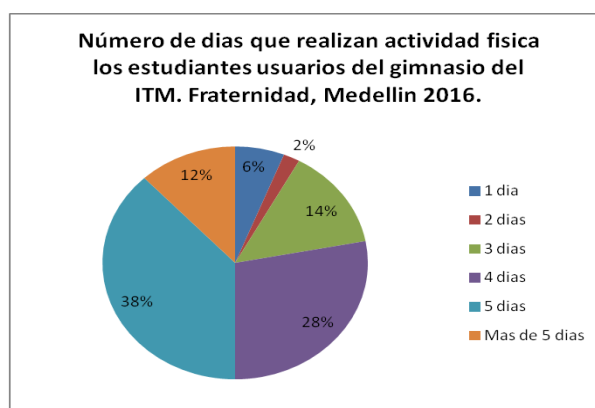
### 8.2.1 Distribución porcentual por número de días que realizan actividad física los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016

Del total de participantes el 38% realizan actividad física 5 veces a la semana, seguido de un 28% que practican 4 días a la semana. Sólo un 12% realiza actividad física más de 5 días y un 6% una vez a la semana. Cabe mencionar que del total de los estudiantes usuarios del gimnasio que realizan actividad física 5 veces a la semana, el 84% tiene una práctica de más de 1 hora de intensidad, esto implica un gasto energético y de micronutrientes considerable, que crea la necesidad de estrategias de atención para los mismos; tales como la consulta nutricional, donde se emita un plan de alimentación que potencie y/o dirija su actividad física. (Ver tabla 8 y 9; y gráfico 7 y 8). En relación con el número de días de práctica de la mayoría de los participantes, se considera que es una actividad física adecuada y en concordancia con lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud.

**Tabla 8 Distribución porcentual por número de días que realizan actividad física los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**

<b>Número de días a la semana</b>	<b>Cantidad de participantes</b>	<b>%</b>
1 día	3	6%
2 días	1	2%
3 días	7	14%
4 días	14	28%
5 días	19	38%
Más de 5 días	6	12%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

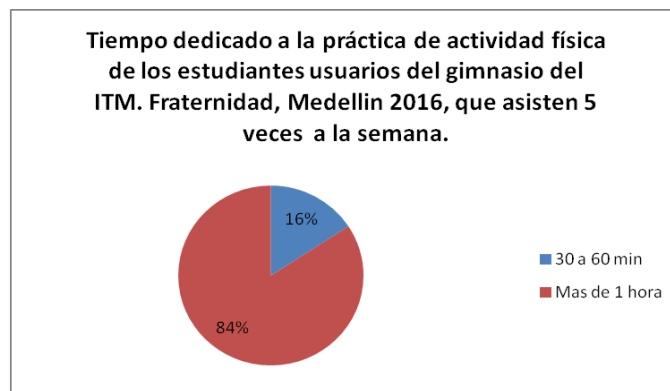
**Gráfico 7 Distribución porcentual por número de días que realizan actividad física los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**



**Tabla 9 Distribución porcentual por tiempo dedicado a la práctica de actividad física de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016, que asisten 5 veces a la semana**

<b>Tiempo dedicado a la práctica de actividad física.</b>	<b>Cantidad de participantes</b>	<b>%</b>
30 a 60 min	3	16%
Más de 1 hora	16	84%
<b>Total general</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

**Gráfico 8 Distribución porcentual por tiempo dedicado a la práctica de actividad física de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016, que asisten 5 veces a la semana**



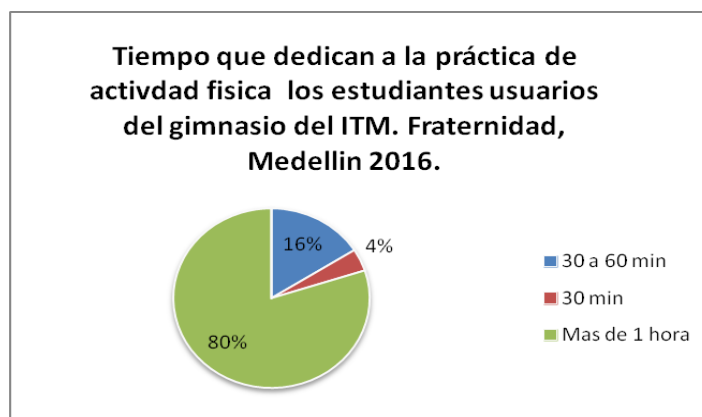
### 8.2.1 Distribución porcentual por tiempo que dedican a la práctica de actividad física los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.

Frente al tiempo de actividad física, se observó que el 80% de los participantes practican más de 1 hora de ejercicio, seguido de un 16% que realiza entre 30 a 60 minutos de practica. Esto implica un alto gasto energetico y de nutrientes y por tanto la necesidad de adoptar una dieta sana y suficientne para cubrir los requerimientos de macro y micronuentreestes. Solo el 4% hacen 30 minutos de ejercicio (Ver tabla 10 y gafico 9)

**Tabla 10 Distribución porcentual por tiempo que dedican a la práctica de actividad física los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**

Tiempo	Cantidad de participantes	%
30 a 60 min	8	16%
30 min	2	4%
Más de 1 hora	40	80%
TOTAL	50	100%

**Gráfico 9 Distribución porcentual por tiempo que dedican a la práctica de actividad física los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**



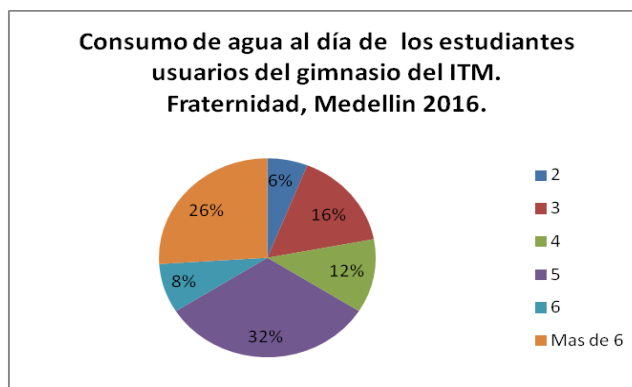
**8.2.2 Distribución porcentual por consumo de agua al día de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**

Se observó que el 32% de los estudiantes usuarios del gimnasio consumen 5 vasos de agua al día, solo el 26% ingieren más de 6 vasos diarios, como lo recomiendan las guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años. (Ver tabla 11 y gráfico 10).

**Tabla 11 Distribución porcentual por Consumo de agua al día de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**

No. vasos de agua	Cantidad de participantes	%
2	3	6%
3	8	16%
4	6	12%
5	16	32%
6	4	8%
Más de 6	13	26%
TOTAL	50	100%

**Gráfico 10 Distribución porcentual por Consumo de agua al día de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**



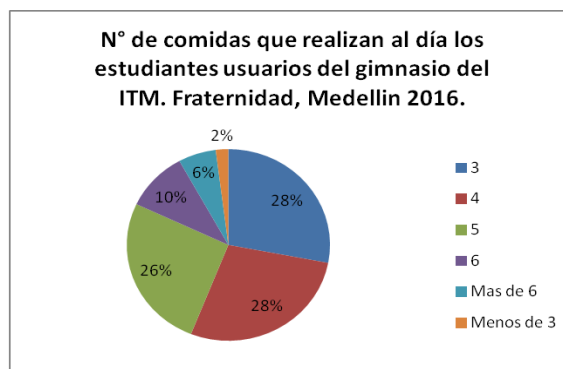
### 8.2.3 Distribución porcentual según comidas que realizan al día los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016

La mayoría de los participantes consumen entre 3 a 4 comidas al día (28%); lo cual puede sugerir un riesgo para la aparición de enfermedades como gastritis, colon irritable, hipoglicemias, estreñimiento entre otras. Solo el 26% ingieren 5 comidas diarias tal como lo establece una dieta sana. (Ver tabla 12 y gráfico 11).

**Tabla 12 Distribución porcentual según comidas que realizan al día los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**

N° de comidas que realiza al día	Cantidad de participantes	%
3	14	28%
4	14	28%
5	13	26%
6	5	10%
Más de 6	3	6%
Menos de 3	1	2%
Total general	50	100%

**Gráfico 11 Distribución porcentual según comidas que realizan al día los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**



#### **8.2.4 Distribución porcentual de estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016, con horarios fijos para las comidas.**

De acuerdo a la información obtenida, la mayoría de los estudiantes usuarios del gimnasio (64%) no tienen establecidos horarios para su alimentación, lo cual sugiere ayunos prolongados y omisión de comidas que se pueden asociar con alteraciones de tipo gastrointestinal, solo el 36% de los participantes tienen horarios establecidos para sus comidas. (Ver tabal 13 y gráfico 12).

**Tabla 13 Porcentaje de estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016, con horarios fijos para las comidas.**

<b>Categoría</b>	<b>Cantidad de participantes</b>	<b>%</b>
NO	32	64%
SI	18	36%
Total	50	100%

**Gráfico 12 Porcentaje de estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016, con horarios fijos para las comidas.**



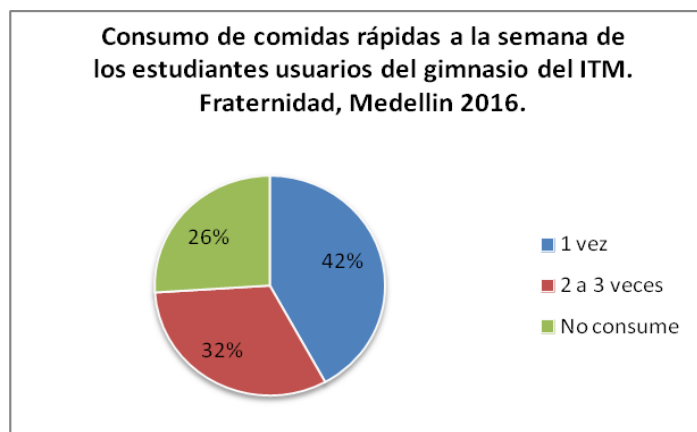
### **8.2.5 Distribución porcentual por Consumo de comidas rápidas a la semana de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**

Del total de los participantes el 42% consumen 1 vez a la semana comidas rápidas, lo que sugiere mayor riesgo de sobrepeso y obesidad, a lo cual se suma los ayunos prolongados y la relación de estas dos condiciones con la aparición de enfermedades crónicas tipo diabetes, hipertensión arterial entre otras. El 32% ingiere este tipo de preparaciones de 2 a 4 veces a la semana, representando un inadecuado hábito de alimentación y aumentando aún más el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Solo el 13% no las consume. (Ver tabla 14 y gráfico 13).

**Tabla 14 Distribución porcentual por consumo de comidas rápidas a la semana de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**

No. De veces por semana	Cantidad de participantes	%
1 vez	21	42%
2 a 3 veces	16	32%
No consume	13	26%
Total	50	100%

**Gráfico 13 Distribución porcentual por consumo de comidas rápidas a la semana de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**



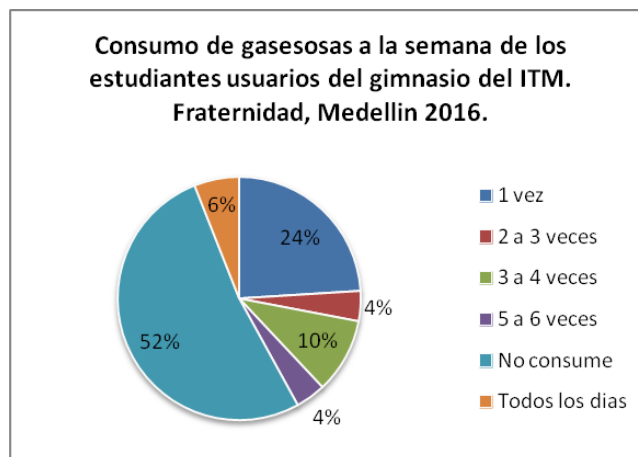
### 8.2.6 Distribución porcentual por consumo de gaseosas a la semana de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.

Respecto al consumo de gaseosas se observó que el 52% de los participantes no las consumen, lo que puede representar un factor protector para la salud de los usuarios del gimnasio. No obstante, el 24% las consume 1 vez a la semana y un 6% lo hace diariamente. (Ver tabla 15 y grafico 14).

**tabla 15 Distribución porcentual por Consumo de gaseosas a la semana de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016**

No. De veces	Cantidad de participantes	%
1 vez	12	24%
2 a 3 veces	2	4%
3 a 4 veces	5	10%
5 a 6 veces	2	4%
No consume	26	52%
Todos los días	3	6%
Total	50	100%

**Gráfico 14 Distribución porcentual por Consumo de gaseosas a la semana de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**



### **8.2.7 Distribución porcentual por consumo de bebidas alcohólicas a la semana de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016**

Del total de la población el 74% no consumen bebidas alcohólicas, sin embargo, el 26% lo hacen 1 vez a la semana, lo que puede sugerir mayor riesgo de enfermedades tales como hígado graso, cirrosis hepática, hipertensión y daño renal. A su vez, dicha conducta podría favorecer la ganancia inadecuada de peso y aumentar el riesgo de malnutrición. Cabe mencionar que la realización de actividad física luego de ingerir alcohol se puede relacionar con cardiopatías y menor rendimiento en la práctica de ejercicio. (Ver tabla 16 y grafico 15).

**Tabla 16 Distribución porcentual por consumo de bebidas alcohólicas a la semana de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**

No. De veces	Cantidad de participantes	%
1 vez	13	26%
No consume	37	74%
Total	50	100%

**Gráfico 15 Distribución porcentual por consumo de bebidas alcohólicas a la semana de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**



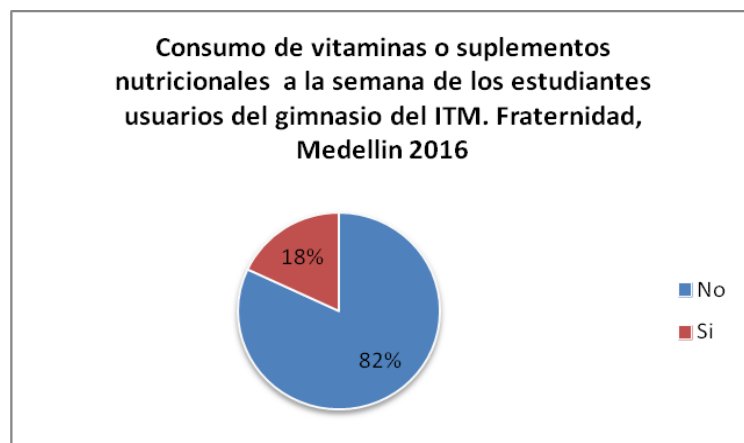
**8.2.8 Distribución porcentual por consumo de vitaminas o suplementos nutricionales a la semana de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016**

La información obtenida mostró que solo un 18% de los estudiantes usuarios del gimnasio consumen vitaminas o suplementos nutricionales, lo cual sugiere actividades de formación y educación para evitar el consumo excesivo y sin seguimiento de los mismos, el 82% no ingiere ningún tipo de suplementación representando un factor protector para la salud de los usuarios del gimnasio. (Ver tabla 17 y gráfico 16).

**Tabla 17 Distribución porcentual por Consumo de vitaminas o suplementos nutricionales a la semana de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016**

Categoría	Cantidad de participantes	%
No	41	82%
Si	9	18%
Total general	50	100%

**Gráfico 16 Distribución porcentual por consumo de vitaminas o suplementos nutricionales a la semana de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016**



**8.2.9 Distribución porcentual de estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016, que fuman.**

La mayoría de los estudiantes usuarios del gimnasio no fuman (96%), lo cual puede sugerir un factor protector para la salud. El 4% consumen de 1 a 5 cigarrillos al día lo que implicaría particularmente enfermedades cardiovasculares, respiratorias y cáncer. (Ver tabla 18 y 19 y grafico 17).

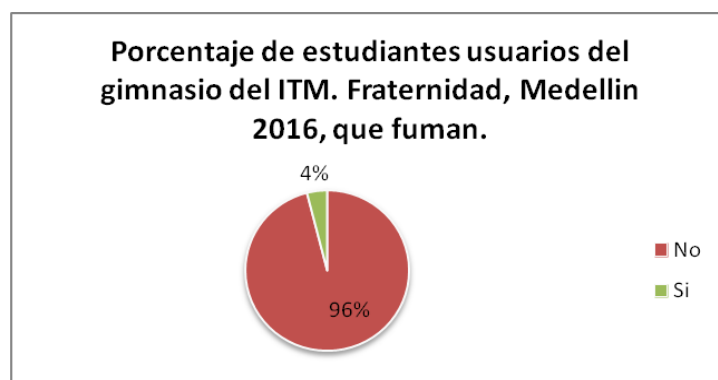
**Tabla 18 Porcentaje de estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016, que fuman.**

Categoría	Cantidad de participantes	%
No	48	96%
Si	2	4%
Total general	50	100%

**Tabla 19 Distribución porcentual por Cantidad de cigarrillos que consumen al día los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**

No. De cigarrillos	Cantidad de participantes	%
1 a 5	2	4%
No fuma	48	96%
Total general	50	100%

**Gráfico 17 Porcentaje de estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016, que fuman.**



#### **8.2.10 Distribución porcentual por método de preparación más utilizado por los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016**

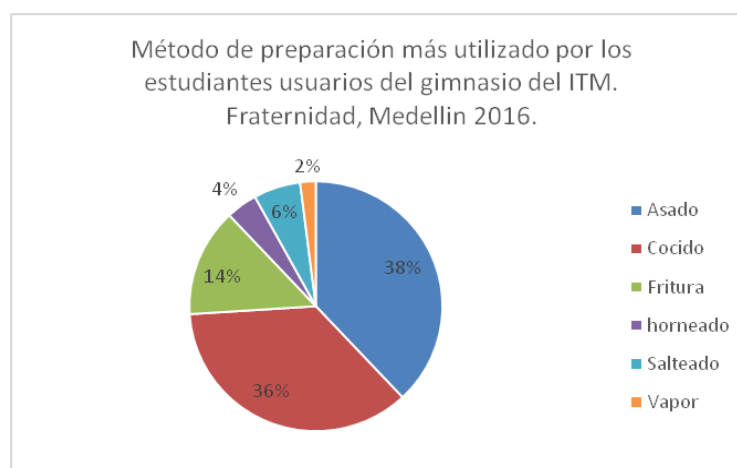
Se observó que hay uso de todos los métodos de preparación de alimentos por parte de los usuarios del gimnasio, no obstante, la mayoría (38%) utilizan el asado como método de preparación de sus alimentos, seguido del cocido con un 36%, conductas que podrían garantizar calidad y mayor aporte nutricional en las preparaciones. Sin embargo un 14% utilizan la fritura como método de preparación más frecuente, lo cual aumenta el contenido de grasas en los alimentos y por ende su aporte energético o de calorías, a su vez se genera pérdida de nutrientes importante para la ganancia a de masa muscular como la proteína. (Ver tabla 20 y gráfico 18).

**Tabla 20 Distribución porcentual por método de preparación más utilizado por los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**

Método de preparación	Cantidad de participantes	%
Asado	19	38%
Cocido	18	36%
Fritura	7	14%
Horneado	2	4%

Salteado	3	6%
Vapor	1	2%
Total general	50	100%

**Gráfico 18 Distribución porcentual por método de preparación más utilizado por los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016**



### 8.2.11 Distribución porcentual de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016 que adiciona sal antes de consumir a los alimentos ya preparados

Del total de los participantes el 48% adicionan sal a sus alimentos ya preparados antes de consumirlos, lo que puede generar mayor riesgo de hipertension arterial, enfermedad renal y retension de liquitos. El 52% no adiciona sal a sus alimentos despues de preprados y listo para el consumo, esto representa menor cantidad de sodio en las preparacionaes lo cual es positivo porque reduce el riesgo de padecer las enfermedades mencionadas anterioremente. (Ver tabla 21 y grafico 19).

**Tabla 21 Distribución porcentual de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016 que adiciona sal antes de consumir a los alimentos ya preparados**

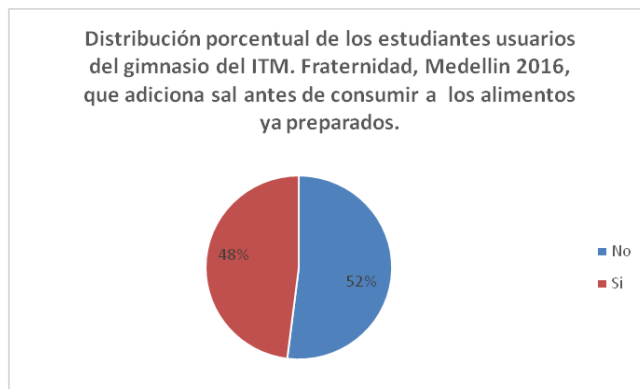
Categoría	Cantidad de participantes	%
No	26	52%
Si	24	48%

Total general

50

100%

**Gráfico 19 Distribución porcentual de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016 que adiciona sal antes de consumir a los alimentos ya preparados**



**8.2.12 Distribución porcentual por consumo de cereales, raíces, plátanos y tubérculos a la semana de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016**

Respecto al consumo de cereales, raíces, plátanos y tubérculos, se observó que el 58% de los participantes consumen diariamente este grupo de alimentos, lo cual puede ser adecuado ya que son la base de alimentación colombiana y los encargados de brindar la energía, el 20% ingieren este grupo de alimentos de 2 a 3 veces y 4 a 6 veces a la semana respectivamente. Solo un 2% lo consume 1 vez a la semana lo que podría relacionarse con poca activación del metabolismo y por ende fallida pérdida de peso. (Ver tabla 22 y grafico 20).

**Tabla 22 Distribución porcentual por consumo de cereales, raíces, plátanos y tubérculos a la semana de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016**

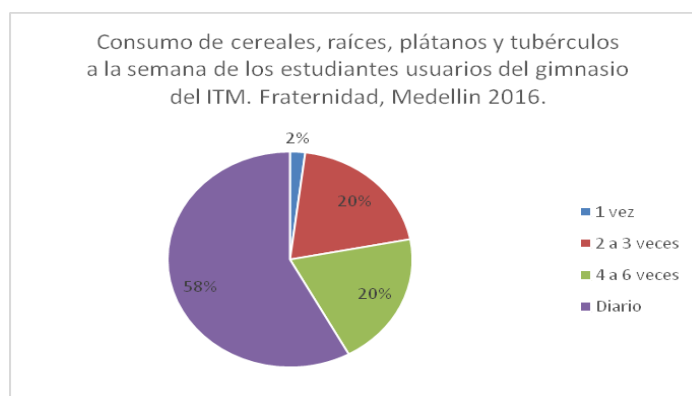
No. de veces	Cantidad de participantes	%
1 vez	1	2%
2 a 3 veces	10	20%
4 a 6 veces	10	20%
Diario	29	58%

Total general

50

100%

**Gráfico 20 Distribución porcentual por consumo de cereales, raíces, plátanos y tubérculos a la semana de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016**



**8.2.13 Distribución porcentual por consumo de hortalizas y verduras a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016**

Del total de participantes el 34% consumen verduras 2 a 3 veces a la semana; solo el 28% las ingiere diariamente y el 20% lo hace de 4 a 6 veces a la semana. Esto puede sugerir una baja ingesta de vitaminas, minerales y fibra en la dieta de los usuarios del gimnasio y por ende un aprovechamiento parcial de los nutrientes aportados por los demás grupos de alimentos. (Ver tabla 23 y gráfico 21).

**Tabla 23 Distribución porcentual por consumo de hortalizas y verduras a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016**

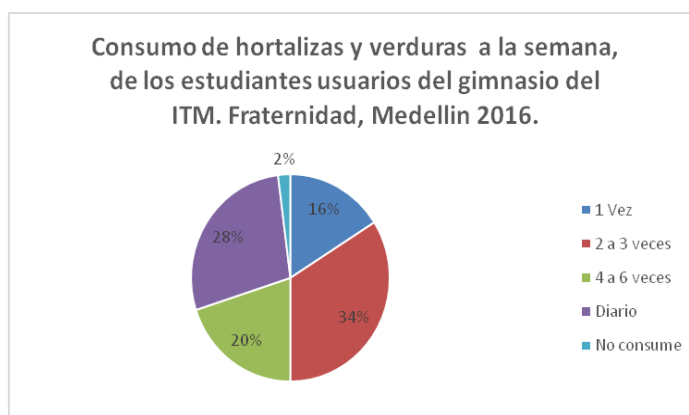
No. de veces	Cantidad de participantes	%
1 Vez	8	16%
2 a 3 veces	17	34%
4 a 6 veces	10	20%
Diario	14	28%
No consume	1	2%

Total general

50

100%

**Gráfico 21 Distribución porcentual por consumo de hortalizas y verduras a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016**



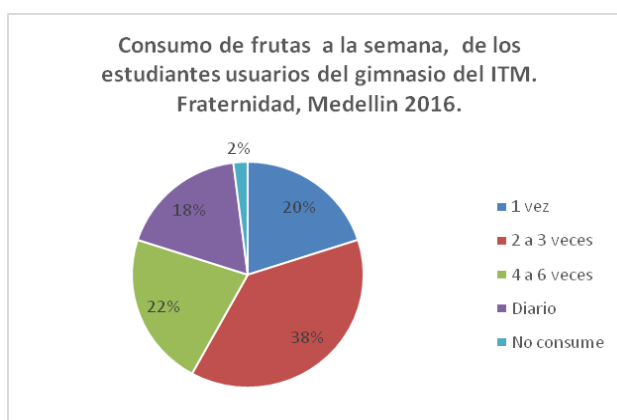
#### 8.2.14 Distribución porcentual por consumo de frutas a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016

La mayoría de los participantes solo consumen frutas de 2 a 3 veces a la semana, esto sugiere dietas con aportes insuficientes de vitaminas, minerales y fibra. A su vez se puede relaciona con aparición de enfermedades de tipo gastrointestinal como gastritis, estreñimiento, colon irritable entre otras.. El 22% las ingiere de 4 a 6 veces a la semana y solo el 18% consume diariamente. (Ver tabla 24 y grafico 22).

**Tabla 24 Distribución porcentual por consumo de frutas a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016**

No. de veces	Cantidad de participantes	%
1 vez	10	20%
2 a 3 veces	19	38%
4 a 6 veces	11	22%
Diario	9	18%
No consume	1	2%
Total general	50	100%

**Gráfico 22 Distribución porcentual por consumo de frutas a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**



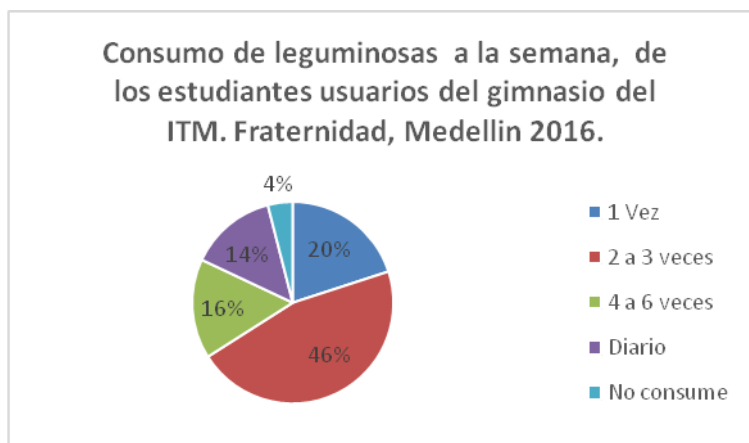
**8.2.15 Distribución porcentual por consumo de leguminosas a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**

Frente a la ingesta de leguminosas (frijoles, garbanzos, lentejas etc), el 46% de los usuarios del gimnasio las consume entre 2 a 3 veces a la semana, lo cual va acorde con las recomendaciones de las guías alimentarias para la población colombiana. El 20% las ingiere 1 vez a la semana y solo un 4% no las consume. (Ver tabla 25 gráfico 23).

**Tabla 25 Distribución porcentual por consumo de leguminosas a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**

No. de veces	Cantidad de participantes	%
1 Vez	10	20%
2 a 3 veces	23	46%
4 a 6 veces	8	16%
Diario	7	14%
No consume	2	4%
Total general	50	100%

**Gráfico 23 Distribución porcentual por consumo de leguminosas a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016**



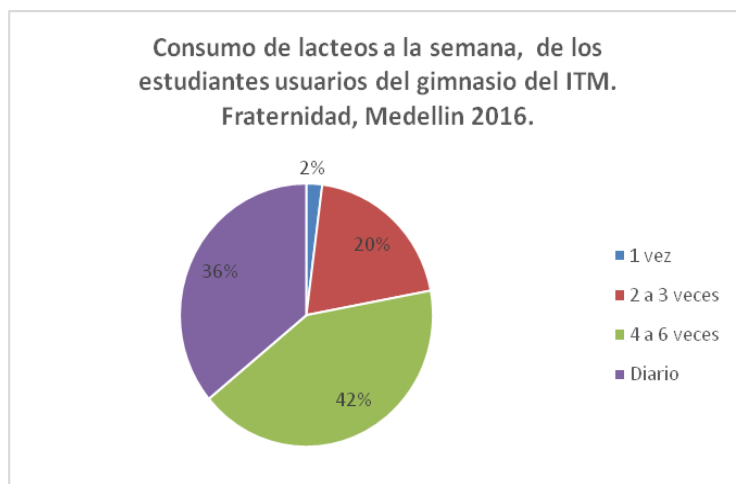
### **8.2.16 Distribución porcentual por consumo de lácteos a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016**

La mayoría de los estudiantes usuarios del gimnasio (42%), consumen lácteos (leche, yogur, kumis, queso) de 4 a 6 veces a la semana, esto sugiere un aporte de calcio y proteína adecuado. El 36% los ingiere diariamente, lo cual está acorde con las recomendaciones de las guías alimentarias y solo un 2% consume este grupo 1 vez a la semana. Esta última condición podría representar un aporte insuficiente de calcio en la dieta y por ende riesgo de aparición de afecciones como descalcificación ósea y deterioro dental. (Ver tabla 26 y gráfico 24).

**Tabla 26 Distribución porcentual por consumo de lácteos a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016**

No. de veces	Cantidad de participantes	%
1 vez	1	2%
2 a 3 veces	10	20%
4 a 6 veces	21	42%
Diario	18	36%
Total general	50	100%

**Gráfico 24 Distribución porcentual por consumo de lácteos a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**



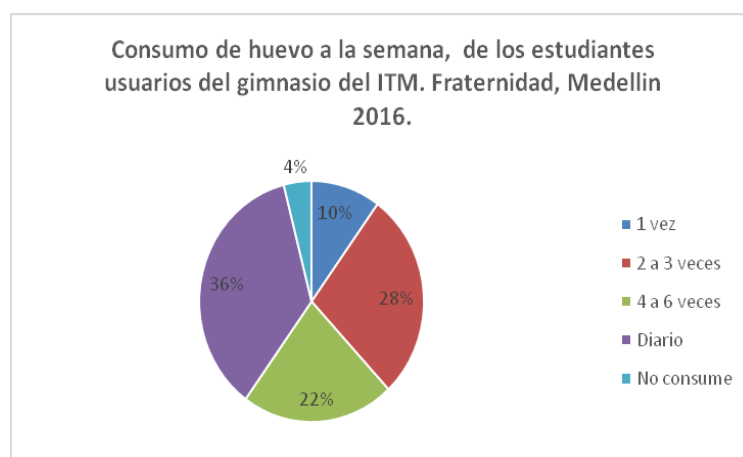
### **8.2.17 Distribución porcentual por consumo de huevo a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternalidad, Medellín 2016**

Respecto a la ingesta de huevo, la mayoría de los participantes (36%) lo consume diariamente. Esto está acorde al lo recomendado en las guías alimentario para la población colombiana mayor de 2 años y representa en la dieta un aporte considerable de proteína. El 28% lo consumen de 2 a 3 veces a la semana seguido de un 22% que lo ingiere de 4 a 6 veces. Solo un 4% no lo consume. (Ver tabla 27 y gráfico 25).

**Tabla 27 Distribución porcentual por consumo de huevo a la semana, de los  
estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternalidad, Medellín 2016**

No. de veces	Cantidad de participantes	%
1 vez	5	10%
2 a 3 veces	14	28%
4 a 6 veces	11	22%
Diario	18	36%
No consume	2	4%
Total general	50	100%

**Gráfico 25 Distribución porcentual por consumo de huevo a la semana, de los  
estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternalidad, Medellín 2016**



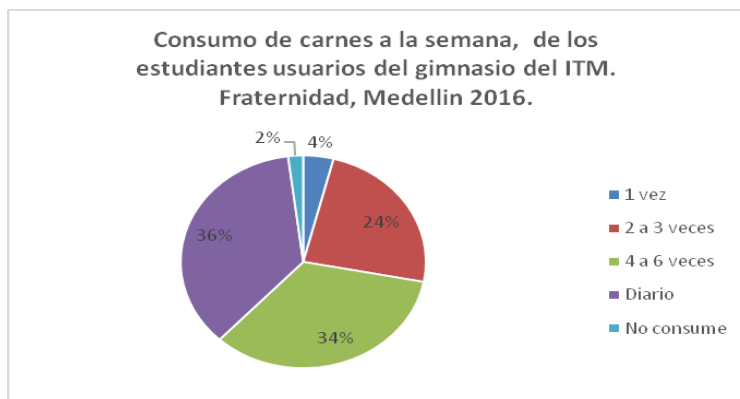
### **8.2.18 Distribución porcentual por consumo de carnes a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016**

Del total de los participantes el 36% consumen carnes diariamente, el 34% lo hacen de 4 a 6 veces a la semana y el 24% de 2 a 3 veces a la semana. Esto sugiere un aporte de hierro y proteína adecuado en la dieta de los usuarios. (Ver tabla 28 y gráfico 26).

**Tabla 28 Distribución porcentual por consumo de carnes a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016**

No. de veces	Cantidad de participantes	%
1 vez	2	4%
2 a 3 veces	12	24%
4 a 6 veces	17	34%
Diario	18	36%
No consume	1	2%
Total general	50	100%

**Gráfico 26 Distribución porcentual por consumo de carnes a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016**



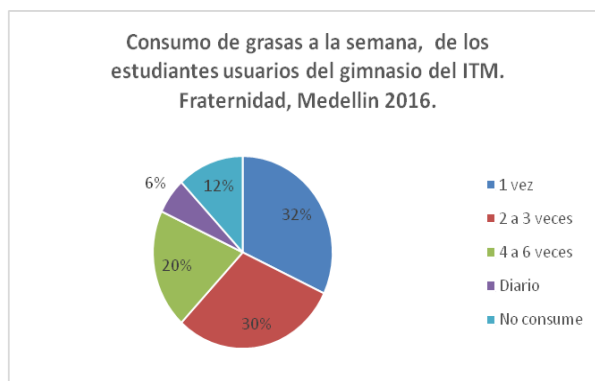
### **8.2.19 Distribución porcentual por consumo de grasas a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016**

Respecto al consumo de grasas el 32% de los participantes las consumen 1 vez a la semana y el 30% de 2 a 3 veces, lo cual puede deberse al deseo de mantener una dieta sana ajustada a la rutina de ejercicio. Solo el 6% las consume diariamente lo que implica mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, malnutrición por exceso y niveles elevados de colesterol y triglicéridos. (Ver tabla 29 y gráfico 27).

**Tabla 29 Distribución porcentual por consumo de grasas a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016**

No. de veces	Cantidad de participantes	%
1 vez	16	32%
2 a 3 veces	15	30%
4 a 6 veces	10	20%
Diario	3	6%
No consume	6	12%
Total general	50	100%

**Gráfico 27 Distribución porcentual por consumo de grasas a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**



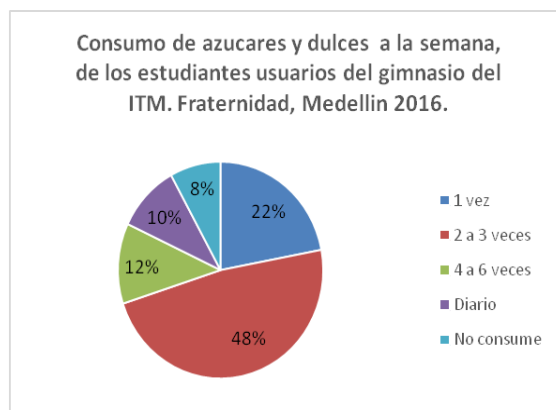
**8.2.20 Distribución porcentual por consumo de azúcares y dulces a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**

Frente al consumo de azúcares el 48% de los usuarios los consume de 2 a 3 veces a la semana, esto puede asociarse con mayor riesgo de diabetes, sobrepeso y obesidad. El 22% lo hacen 1 vez a la semana y solo el 8% no ingiere este grupo de alimentos. (Ver tabla 30 y gráfico 28).

**Tabla 30 Distribución porcentual por consumo de azúcares y dulces a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**

No. de veces	Cantidad de participantes	%
1 vez	11	22%
2 a 3 veces	24	48%
4 a 6 veces	6	12%
Diario	5	10%
No consume	4	8%
Total general	50	100%

**Gráfico 28 Distribución porcentual por consumo de azúcares y dulces a la semana, de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016**



### 8.2.21 Distribución porcentual del lavado de manos de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016

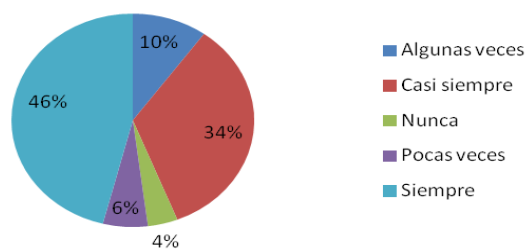
El 46% de los estudiantes usuarios del gimnasio refieren que lavan sus manos con agua y jabón siempre antes de consumir sus alimentos, seguido de un 34% que lo hace casi siempre, esto puede prevenir la aparición de enfermedades de tipo viral e infecciosas. El 10% solo lo hace algunas veces seguido de un 6 y 4% que se lavan las manos pocas veces y nunca. Esto último sugiere desarrollar actividades de educación que promuevan el lavado de manos y disminuya la aparición de enfermedades de tipo gastrointestinal. (Ver tabla 31 y gráfico 29).

**Tabla 31 Distribución porcentual del lavado de manos de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**

Categoría	Cantidad de participantes	%
Algunas veces	5	10%
Casi siempre	17	34%
Nunca	2	4%
Pocas veces	3	6%
Siempre	23	46%
Total general	50	100%

**Gráfico 29 Distribución porcentual del lavado de manos de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**

**Distribucion porcentual del lavado de manos de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellin 2016.**



## 9. Discusión

De acuerdo a los resultados de la presente investigación se puede establecer que los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM sede Fraternidad, viven en su mayoría en la zona nororiental de la ciudad y pertenecen a estratos socioeconómicos bajos, lo último condiciona la elección y el consumo de alimentos y crea una tendencia de dieta desequilibrada y con poca ingesta de frutas y verduras. Esto coincide con lo expuesto por María Sol Anigstein en su estudio “Alimentación de estudiantes de pregrado chilenos en el contexto de la modernidad alimentaria” realizado en el año 2013. De igual manera, la información obtenida coincide con el estudio planteado anteriormente, respecto a los hábitos de alimentación, pues se puede afirmar que los participantes de la investigación presentan hábitos alimentarios regulares, dados por el alto consumo de comidas rápidas, la baja ingesta de frutas, verduras y agua, la omisión de comidas y el no establecimiento de horario para estas.

En lo concerniente al consumo de suplementos, la investigación mostro que un 18% de los estudiantes usuarios del gimnasio consumen vitaminas o suplementos nutricionales, reafirmando la necesidad de actividades de formación y educación para evitar el consumo excesivo y sin seguimiento de los mismos. Al indagar en los estudios similares este se puede evidenciar que la variable en cuestión no está presente, siendo no viable la realización del análisis comparativo.

Respecto a los resultados expuestos sobre el número de días y el tiempo dedicado a la práctica de actividad física por parte de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM sede Fraternidad, puede decirse que son adecuados y concuerdan con lo recomendado por la organización mundial de la salud. Así mismo estos resultados son positivos y difieren del estudio realizado por Faustino Cervera Burriel, de nombre “Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria, en el año 2013” en la facultad de enfermería Albacete España, que expuso que más de la mitad de la población universitaria son sedentarios, un tercio tienen actividad moderada y algo más del diez por ciento es intensa, lo que está alejado de la recomendación general. (Cervera, F. 2013 p. 441).

Es así como los hallazgos planteados anteriormente de forma general, permiten alcanzar los objetivos y dar respuesta a las preguntas de investigación propuestas en el estudio.

Por otra parte, diversas investigaciones en universitarios, de nombre “Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física”, realizada por Duran en el año 2014 y “Caracterización en hábitos alimentarios y estilos de vida - Población ITM”, desarrollada por Arboleda y Oquendo en el 2014, señalan que los estudiantes tienden a elegir alimentos ricos en grasas, carbohidratos y bajos en fibra (Duran, S 2014; Arboleda, R.M 2014 p. 255). Sin embargo, este estudio muestra a diferencia de ellos, que la ingesta de carbohidratos a base de cereales, raíces, plátanos y tubérculos, es apropiada y representa el aporte energético de su dieta, favoreciendo la actividad metabólica y la ganancia de masa muscular. Así mismo, difiere de dichos estudios en lo relacionado con el consumo de grasas, ya que la ingesta de este grupo de alimentos en la investigación actual, muestra que es de solo 1 vez a la semana en el 32% de los participantes, lo que se asocia con el deseo de complementar sus rutinas de ejercicio con dietas hipograsas e hipocalóricas. No obstante, coincide con ellos, en la baja ingesta de frutas y verduras, donde solo el 28% y el 18% de los participantes respectivamente consumen de forma diaria estos dos grupos de alimentos, por ende, el aporte de fibra, minerales y vitaminas es insuficiente y se relacionada con un aprovechamiento parcial de los nutrientes que aportan los demás grupos de alimentos además de aumentar la absorción de glucosa y colesterol por la ausencia de fibra.

En coincidencia con otro estudio de nombre “Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación académica”, llevada a cabo por Cecilia Saad Acosta y colaboradores en el año 2008; (Saad,C. 2008 p. 55), se encontró que los participantes realizan solo de 3 a 4 comidas al día (28%), reflejando ayunos prolongados y omisión de comidas que se relacionan con un mayor riesgo para la aparición de enfermedades como gastritis, colon irritable, hipoglicemias, estreñimiento entre otras.

Respecto al consumo de leguminosas, lácteos, carnes y huevo, no se encuentran estudios que discriminen dichas variables de forma individual y por ende no se pueden comparar los resultados de la investigación. Sobre lo obtenido se afirma que la ingesta de estos grupos de alimentos por parte de los estudiantes participantes es adecuada y representa un factor protector para la salud de los mismos, pues se asume un aporte de proteína, hierro y calcio satisfactorio y apropiado para el uso del gimnasio.

Es importante enfatizar que el desequilibrio en la dieta (ya sea por exceso y déficit de alimentos) es un factor de riesgo para el desarrollo de diversas enfermedades, por lo tanto la elección e ingesta de alimentos debe cubrir los requerimientos tanto energético como de nutrientes que el organismo necesita para mantener un buen estado nutricional, de salud y de bienestar.

### **9.1. Límites del estudio**

Por ser un estudio descriptivo no permite establecer relaciones causales entre las variables, ni informa acerca de la posible relación o asociación entre el factor de riesgo o variable y la consecuencia.

### **9.2. Dificultades**

- El diseño del instrumento de recolección de la información (encuesta) no permite ampliar el análisis en términos de las porciones o cantidades de los grupos de alimentos.
- El proceso de recolección de la información se llevó a cabo a través de una encuesta enviada a los participantes por correo electrónico, esto hizo que la información llegara a destiempo e incompleta.

- Por lo anterior, se llevo a cabo un nuevo diligenciamiento la encuesta con los participantes en los medios de computo e instalaciones de la universidad, esto hizo que la tabulacion de los resultados se aplazara generando retrocesos en el proceso y perdida de tiempo.
- A pesar de las indicaciones dadas para el diligenciamiento de la encuesta, algunos participantes dejaron casillas sin informacion. En algunos casos se contacto al participante y se completo la informacion, sin embargo con otros no fue posible y fueron excluidos de la investigacion.

### **9.3. Propuestas de nuevas investigaciones**

Es necesario realizar mayores estudios acerca de este tema, ya que por los resultados que se obtuvieron es evidente que falta información. Se requieren de otras estrategias de investigación de tipo cuantitativa que permitan profundizar en el tema y abordar de forma precisa las ideas y percepciones que tienen las personas frente al tema de hábitos de alimentarios. Los grupos focales podrían ser un opción, para ampliar las respuesta y generar mayor analisis y discusion frente al tema.

## **10. Conclusiones**

- Los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM sede Fraternidad, viven en su mayoría en la zona nororiental de la ciudad (38%) y pertenecen a estratos socioeconómicos bajos (48%), condicionando la elección y el consumo de alimentos y creando una tendencia de dieta desequilibrada con poca ingesta de frutas y verduras.
- Los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM sede Fraternidad, tienen un promedio de ingresos de entre 1 a 2 SMLV, factor que condicionan la cantidad y calidad de alimentos consumidos y a su vez la adopción de hábitos alimentarios adecuados.

- Los usuarios del gimnasio del ITM sede Fraternidad, participantes de la investigación, fueron en su mayoría hombres solteros de 17 a 47 años de edad (64%). Condición que se asocia con mayor disponibilidad de tiempo para la práctica de actividad física.
- El programa académico con mayor participación en la investigación fue el de gestión administrativa (34%). Respecto al semestre fueron los pertenecientes al segundo semestre los de mayor vinculación en el estudio (22%).
- El número de días (5 veces a la semana) y el tiempo (más de 1 hora) dedicado a la práctica de actividad física por parte de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM sede Fraternidad, son adecuados y concuerdan con lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud,
- Respecto a los hábitos alimentarios se afirma que los participantes de la investigación presentan hábitos alimentarios regulares dados por el alto consumo de comidas rápidas, la baja ingesta de frutas, verduras y agua, la omisión de comidas y el no establecimiento de horario para estas.
- Si bien el consumo de gaseosas y bebidas alcohólicas se presenta en porcentajes bajos, 24 y 26 % respectivamente, dicha conducta podría favorecer la ganancia inadecuada de peso y aumentar el riesgo de malnutrición.
- El consumo de vitaminas y suplementos nutricionales se presenta en un 18% de los participantes de la investigación, reafirmando la necesidad de actividades de formación y educación para evitar el consumo excesivo y sin seguimiento de los mismos.

- No hay consumo de tabaco por la mayoría de los participantes, lo que crea un factor protector para la salud de los mismos.
- La preferencia por métodos de preparación de alimentos como el asado y el cocidos (38% y 36% respectivamente), son conductas que garantizan calidad y mayor aporte nutricional en las preparaciones.
- Existe un riesgo de hipertensión arterial, enfermedad renal y retención de líquidos en los participantes del estudio, ya que casi la mitad de estos adiciona sal a sus alimentos ya preparados antes de consumirlos.
- Teniendo en cuenta el consumo actual de fruta y verduras, (18% y 28% respectivamente en ingesta diaria), la dieta de los usuarios del gimnasio es baja en vitaminas, minerales y fibra, lo que conlleva a un aprovechamiento parcial de los demás nutrientes provenientes de otros alimentos.
- El consumo de cereales, raíces, plátanos y tubérculos (58%) es adecuado en los usuarios del gimnasio y representa el aporte energético de la dieta.
- El consumo de leguminosas (46%) y huevo (36%) es adecuado y acorde con las recomendaciones establecidas en las guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años.
- El aporte de calcio, hierro y proteína puede considerarse adecuado teniendo en cuenta el consumo de lácteos (42%) y carnes (36%) de los usuarios del gimnasio.
- El deseo de mantener una dieta sana ajustada a la rutina de ejercicio refiere una baja ingesta de grasas. No obstante, el consumo de azúcares (48%) representa un riesgo de diabetes, sobrepeso y obesidad.

- La práctica del lavado de manos (46%) es una constante en los usuarios del gimnasio, lo cual disminuye el riesgo de enfermedad.

## **11. Recomendaciones**

### **11.1. Para el Instituto Tecnológico Metropolitano**

- Crear estrategias de atención exclusivas para la población usuaria del gimnasio, como la consulta nutricional individualizada, de forma tal que fomente la adopción de mejores hábitos de alimentación en la población.
- Aumentar los espacios de formación a partir de encuentros pedagógicos, que permitan brindar mayor educación nutricional e información en temas de interés, tales como efectos del consumo indiscriminado de vitaminas y suplementos, alteraciones por la ingesta excesiva de azúcares y grasas entre otros.
- Realizar actividades prácticas como talleres gastronómicos donde se fomente el consumo de frutas y verduras a través de preparaciones creativas, fáciles y económicas
- Crear espacio de articulación entre el área de nutrición y deporte (gimnasio), que incentiven y promuevan conductas saludables en materia de alimentación y ejercicio seguros.

### **11.2. Para la fundación Luis amigo**

- Fortalecer el proceso investigativo de la especialización en gerencia de servicios de salud, exigiendo temáticas relacionadas con el área, de forma tal que permita la ampliación y actualización de los conocimientos obtenidos durante la formación.
- Continuar con el proceso de asesoría y seguimiento por parte del docente durante el

proceso de investigación.

### 11.3. Para nuevas investigaciones

- Identificar las necesidades del sistema de salud para definir las temáticas a investigar y de esta forma impactar en el contexto y generar espacios de discusión que fortalezcan y mejoren los procesos.
- Llevar a cabo investigaciones tanto cuantitativas como cualitativas de tipo descriptivo que permitan profundizar en el tema y abordar de forma precisa las ideas y percepciones que tienen las personas frente al tema de hábitos de alimentarios. Una de las temáticas de interés para investigar sería las variaciones y /o cambios que se presentan en los hábitos de alimentación y estilo de vida cuando se ingresa a una institución universitaria. Por otro lado sería ideal involucrar a toda la comunidad ITM, abordando los diferentes grupos representativos en la institución (grupo orquesta ITM, deportistas de alto rendimiento, grupo de danza, grupo de cuerdas, coro, teatro entre otros).

## 12. Referencias

- Anigstein, M. S. (2013). Alimentación de estudiantes de pregrado chilenos en el contexto de la modernidad alimentaria. *Revista chilena de nutrición*, 40 (3), 0717-7518. Recuperado de <http://www.scielo.cl/>.
- Arboleda, R. M. (2014). *Caracterización en hábitos alimentarios y estilos de vida - Población ITM 2014*. Medellín.
- Atalah, E. (2004). Auto percepción del estado nutricional en adultos de Santiago. *Revista médica de Chile*, 132(2), 1383-1388. Recuperado de <http://www.scielo.cl/>.

- Baile, A. J. (2011). Imagen corporal, hábitos alimentarios y hábitos de ejercicio físico en hombres usuarios de gimnasio y hombres universitarios no usuarios. *Revista de Psicología del deporte*, 20(2), 353-366. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/download/783/774>.
- Bolaños, P. (2009). *Evolución de los hábitos alimentarios. De la salud a la enfermedad por medio de la alimentación*. Recuperado de <http://www.tcsevillla.com/>.
- Cervera, F. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Humana*, (28), 438-446.
- Durán, S. (2014). *Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física*. *Revista chilena de nutrición*, 41(3), 0717-7518. Recuperado de <http://www.scielo.cl/>.
- Gómez, C.(2088). La alimentación y la salud en las sociedades modernas. *Colección Estudios Sociales*, (24), 11 -21. Recuperado de <http://www.fapaes.net/>.
- Gaviria, A. (2015). *Plan de seguridad alimentaria y nutricional del municipio de Medellín 2016-2028*. Recuperado de <http://www.medellin.gov.co/>
- Gobierno Nacional. (2012). *Política nacional de seguridad alimentaria y nutricional*. Recuperado de <http://www.osacolombia.gov.co/>
- Kammerer, M. (2010). *Desnutriendo Mitos. Suplementos nutricionales indicaciones y contraindicaciones*. Medellín: Universidad CES.
- Lameiras, M. (2002). Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(1), 23-33. Recuperado de [http://www.aepc.es/ijchp/articulos\\_pdf/ijchp-58.pdf](http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-58.pdf).

- López, D. & Medina, O. (2013). *Indicadores de ortorexia en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Medellín* (Proyecto de Investigación). Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, Medellín.
- Menéndez, M.A. (2008). Avances científicos en nutrición y alimentación. *Colección Estudios Sociales*, (24), 55-79. Recuperado de <http://www.fapaes.net/>.
- Mesana, M.(2013). *Alimentación en adolescentes: Valoración del consumo de alimentos y nutrientes en España: Estudio AVENA* (Tesis doctoral). Universidad de Zaragoza.
- Ministerio de Protección Social. (2007). *Resolución número 3096 de 2007*. Recuperado de <http://www.invima.gov.co/>
- Ministerio de Salud. (1993). *Resolución número 8430 de 1993*. Recuperado de [www.minsalud.gov.co/](http://www.minsalud.gov.co/)
- Organización Mundial de la salud. (2014). *Actividad física. Nota descriptiva N°384*. Recuperado de <http://www.who.int/>.
- Restrepo, M.T. (2000). *Estado nutricional y crecimiento físico*. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Ruiz, M. (2014). *Prácticas de estilo de vida y estado nutricional de los estudiantes de la universidad de Huánuco* (Proyecto de investigación). Universidad de Huánuco, Perú.
- Saad, C. (2008). Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación académica, Bogotá, D.C. 2007. *Revista colombiana de enfermería*, 3(3), 1909- 1621. Recuperado de <http://www.uelbosque.edu.co/>.

- San Mauro, I. (2014). Hábitos alimentarios y psicológicos en personas que realizan ejercicio físico. *Nutrición Hospitalaria*, 30(6), 1324-1332. Recuperado de <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/7838.pdf>
- Troncoso, C. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 36(4), 1090-1097. Recuperado de <http://www.scielo.cl/>.

## 13. Anexos

### **Anexo 1. Consentimiento informado**

#### **Caracterización en hábitos alimentarios de estudiantes usuarios del gimnasio del ITM. Fraternidad, Medellín 2016.**

Los seres humanos desde pequeños adquieren hábitos y conductas alimentarias que poco a poco integran a su estilo de vida. Promover en todas las etapas del crecimiento del ser humano, la adopción de adecuados hábitos alimentarios, permite desarrollar estilos de vida

saludables que se reflejaran en un buen estado nutricional y de salud y que se asociaran con una mejor calidad de vida.

Caracterizar los hábitos alimentarios de estudiantes que asisten al Gimnasio del Instituto Tecnológico Metropolitano ITM sede Fraternidad, es pertinente desde tres perspectivas argumentativas, tales como; las necesidades del entorno nacional, departamental y local, la academia y el rol que asume la investigadora, quien a la fecha se encuentra realizando su proceso de especialización en Gerencia en Servicios de Salud.

La investigación es de tipo cuantitativa transversal y tiene como objetivo identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes usuarios del gimnasio del ITM, sede Fraternidad, así como describir las características de su alimentación y determinar el consumo de suplementos nutricionales. Dicho estudio estará a cargo de la profesional en nutrición y dietética Merly Juliette Arboleda Ruiz.

La información será recolectada a partir de la aplicación de una encuesta desarrollada por el Servicio de Bienestar Salud ITM – área de Nutrición, la cual contendrá variables socio demográficas y propias de la investigación.

El participandote deberá diligenciar la encuesta de acuerdo a su criterio, dicha información será estrictamente confidencial.

### **BENEFICIOS ESPERADOS**

- Identificar posibles factores de riesgo que afecten el bienestar de los estudiantes usuarios del gimnasio.
- Realizar recomendaciones a la Dirección de Bienestar Institucional para generar nuevas estrategias de atención para los estudiantes usuarios del gimnasio, a través del programa de Promoción Salud.
- Contribuir al mejoramiento continuo de la calidad de vida de este grupo poblacional.

**RIESGOS POSIBLES**

Por naturaleza del proyecto NO EXISTE algún riesgo para el estudiante.

**DECLARACIONES Y FIRMAS**

He comprendido satisfactoriamente la naturaleza y objetivo de la investigación. Así mismo se me ha dado la oportunidad de aclarar todas las dudas. Comprendo que la participación es voluntaria, que no existe ningún riesgo y que la información será estrictamente confidencial.

Por ello, manifiesto que estoy satisfecho con la información recibida.

Acepto participar: SI ( ) NO ( )

FIRMA DEL ESTUDIANTE:

\_\_\_\_\_ CC \_\_\_\_\_

FIRMA DEL INVESTIGADOR:

\_\_\_\_\_ CC \_\_\_\_\_

Fecha (Día/mes/año):

Contacto: Merly Juliette Arboleda Ruiz, investigador principal. [3015576535].

**Anexo 2. Instrumento de recolección****Encuesta hábitos alimentarios de los estudiantes que asisten al gimnasio del itm sede fraternidad.**

La alimentación tiene un papel central en la salud y en particular en las diferentes etapas de desarrollo y desempeño de la vida. El Servicio de Bienestar Salud ITM – área Nutrición desarrolló la Encuesta hábitos alimentarios de los estudiantes que asisten al gimnasio del ITM sede fraternidad, para describir las características de su alimentación y determinar el

consumo de suplementos nutricionales, identificando posibles factores de riesgo que afecten el bienestar del grupo poblacional en mención y de esta manera crear nuevas estrategias de atención que minimicen dichos riesgos y contribuyan al mejoramiento continuo de la calidad de vida de los estudiantes.

- Identificación de Encuesta: # 001
- Fecha de envío de la encuesta: 01 de Agosto de 2016
- Lugar de aplicación: Instituto Tecnológico Metropolitano.
- Nombre del encuestador: Merly Arboleda Ruiz

### **Instructivo de diligenciamiento**

1. Lea cuidadosamente cada una de las preguntas, despliegue las opciones y responda según su criterio. Cuando la respuesta corresponda a ‘Otros’, diligencie la casilla inmediatamente siguiente.
2. Para responder a la pregunta zona de residencia tenga en cuenta lo siguiente:
  - **Zona Nororiental:** El Chagualo, Estación Villa Aranjuez, Berlín, La Piñuela, San Isidro, Palermo, Bermejál, San Pedro, Sevilla, Brasilia, Manrique Central 1, Manrique 1 Central 2, Campo Valdés 1, Campo Valdés 2, Popular 1 y 2, Santo Domingo Savio 1 y 2, Moscú 1, Moscú 2, Granizal, La Isla, El Raizal, El Playón de los Comuneros 1 (LaFrontera), Moravia, El Jardín, Las Nieves, María Cano, Carambolas, Villa, Roca, La Esperanza, La Avanzada, El Compromiso, Carpinelo, Versalles 1, Versalles 2, San José la Cima 1, San José La Cima 2, Bello Horizonte, Oriente, La Cruz, Villa Guadalupe, San Pablo, La Francia, Andalucía, La Rosa, Santa Cruz, La Salle, Las Granjas, Manrique 1 Oriental, El Pomar, Las Esmeraldas, Santa Inés, San Blas, Niza Norte (Villa Niza)

- **Zona Noroccidental:** Robledo, Cerro El Volador, El Cucaracho, Palenque 1 y 2, San Germán, La Pilanca, El Progreso, Iguaná, Lenin, Aures, Mirador del 12, Picacho, Picachito, Salvador, Allende, Jorge Eliécer, Gaitán, La Torre, Santa Teresa de Jesús, Armero II, Búcaros, El Paraíso, El Bosque, El Triunfo, Brasil, Los Arrayanes, El Progreso, La Minita, San Nicolás, María Auxiliadora F.Gómez, Castilla, Caribe Belalcázar, El Día, San Martín, La Esperanza, Kennedy, Castillita, Miramar, Santa Margarita, Alfonso López, Pedregal, Florencia, Boyacá, Las Brisas, Antonio Zea, López de Mesa, Córdoba, Téjelo, Santander, 12 de Octubre, Tricentenario, Bello Horizonte, La Pola, Monteverde, Villaflora, Vallejuelos, Villa Sofía, Romeral, Doña María, Robledo, Nebraska, El Cortijo, Candelaria
- **Zona Centroriental:** Guayaquil, Colón, Sucre, La Ladera, El Salvador, Loreto, Villa Hermosa, Enciso, La Milagrosa, Alejandro Echavarría, La Mansión, Caicedo, La Toma, San Diego, Las Palmas, La Independencia, Perpetuo Socorro, Corazón de Jesús, Barrio Nuevo, Llanaditas, Buenos Aires, Boston, Prado, Villa Nueva, San Benito, Candelaria, Corazón de Jesús, Bomboná, Los Ángeles, San Miguel, Villatina, Llanaditas, Lomas de Llanaditas, Julio Rincón, Manuel Morales, Villa Turbay, Juan Pablo II, San Antonio, Las Estancias, Santa. Lucía, 8 de Marzo, 13 de Noviembre, La Libertad, La Primavera, El Edén, La Sierra, Golondrinas, Brisas de Oriente, El Vergel, Enciso, Loyola, Los Cerros, Diego Echavarría, La Colina, Pinar del Cerro, Caucnes de Oriente, Cataluña, Colinas de La Candelaria, Quintas de la Playa, Urbanización Los Cerros, Urbanización El Carmelo, Urbanización La Palma, Isaac Gaviria.
- **Zona centroccidental:** El Salado, Betania, La Puerta, La Loma, El Corazón, Belencito, El Coco, El Socorro, Campo Alegre, La América, San Javier, Floresta, El Danubio, Barrio Cristóbal, Lorena, Laureles, Miravalle, Florida, Ferrini, La Independencia 1,2, 3, Nuevos Conquistadores, La Colina, Fuente Clara, Blanquizal,

La Quiebra, Santa Rosa de Lima, La Pradera, Los Alcázares, Antonio Nariño, Metropolitano 20 de Julio, San Joaquín, Carlos E. Restrepo, Santa Mónica, Santa Lucía, Calasanz ,Conquistadores, Velódromo, Unidad Deportiva, Florida Nueva, Simón Bolívar, Bolivariana, Suramericana.

- **Zona Sureste:** Loma de los Parra, Loma de Los González, El Garabato, El Tesoro, Loma de Los Mangos, La Chacona, El Poblado, Aguacatala, Castropol, Patio Bonito, Lleras, Santa María de los Ángeles, Villa Carlota, Barrio Colombia, Manila, Astorga, Provenza, Alejandría, Los Balsos, Las Lomas, Altos del Poblado, San Lucas, Florida, El Castillo, El Diamante, Los Naranjos, El Remanso, El Futuro, Guadalajara Vegas del Poblado.
- **Zona suroccidental:** Cristo Rey, Nutibara, Barrio Antioquia, El Rodeo, Altavista, El Rincón, Las Mercedes, Belén, Guayabal, Alpinos, Trinidad, San Bernardo, Las Playas, Granada, Betania, Sucre, Zafra, Apolo, Las Violetas, Las Playas, Rafael Uribe Uribe, Los Libertadores, La Castellana, Santa fe, Colina del Sur, Coimita, Shellmar, Noel, Campo Amor, San Pablo, Manzanares, Mallorca, Aliadas, Rosales, Fátima, La Nubia, Los Alpes, La Palma, La Castellana, La Mota.
- **Distrito Rural:** Altavista, Palmitas, Santa Elena, San Cristóbal, San Antonio de Prado.

<b>Hábitos alimentarios de los estudiantes que asisten al gimnasio del ITM sede fraternidad.</b>	
FECHA:	
<b>DATOS GENERALES</b>	
NOBRES Y APELLIDOS COMPLETOS	
NUMERO DE DOCUMENTO	
ZONA DE RESIDENCIA	Nororiental: __ Noroccidental: __ Centroriental: __ Centroccidental: __ Suroriental: __ Suroccidental: __ Distrito rural: __
TELEFONO FIJO	
TELEFONO CELULAR	

EDAD EN AÑOS	
ESTADO CIVIL	Soltero:___ Casado:___ Unión libre Viudo:___ Otros___
ESTRATO SOCIOECONOMICO	1__ 2__ 3__ 4__ 5__ 6__
REGIMEN DE SALUD	Subsidiado:___ Contributivo:___ Vinculado:___
PROGRAMA ACADEMICO	Gestión administrativa___ Análisis de costos y presupuestos ___ Administración Tecnológica_ Electrónica___ Otro: ___ Cual:___
SEMESTRE ACADEMICO	1__ 2__ 3__ 4__ 5__ 6__ 7__ 8__ 9__ 10__
GENERO	Femenino Masculino
PROMEDIO DE INGRESOS EN EL HOGAR	Menos del SMLV__ 1 SMLV__ Entre 1 y 2 SMLV _ Entre 2 y 3 SMLV__ Mas de 3 SMLV __

Cuantos días a la semana realiza actividad física	1__ 2__ 3__ 4__ 5__ Más__
Tiempo dedicado a la práctica de actividad física.	30 min ___ 30 a 60 min___ Más de 1 hora ___
Cuántos vasos de agua consume durante el día	1__ 2__ 3__ 4__ 5__ 6__ Más__
Nº de comidas que realiza al día	Menos de 3 Comidas ___ 3 Comidas ___ 4 Comidas ___ 5 Comidas ___ 6 Comidas Más de 6 comidas___
Tiene horarios fijos para el consumo de los alimentos	Sí ___ No___
Cuántas veces por semana consume comidas rápidas (hamburguesa, perros, salchipapas, pizza)	1 Vez___ 2 a 3 Veces ___ 3 a 4 veces ___ 5 a 6 veces ___ Todos los días ___ No consume ___
Cuántas veces a la semana consume gaseosas	1 Vez___ 2 a 3 Veces ___ 3 a 4 veces ___ 5 a 6 veces ___

	Todos los días ___ No consume		
Cuántas veces a la semana consume bebidas alcohólicas	1 Vez___ 2 a 3 Veces ___ 3 a 4 veces ___ 5 a 6 veces ___ Todos los días ___ No consume___		
Consumes alguna vitamina o suplementos nutricionales	Sí ___ No___ Cuales___	Cuál?	
Cuántas veces a la semana las consume	1 Vez___ 2 a 3 Veces ___ 3 a 4 veces ___ 5 a 6 veces ___ Todos los días ___		
Fuma	Sí ___ No___		
Cuántos cigarrillos fuma diariamente	1 a 5 5 a 10 10 a 20 Mas 20		
Cuál es el método de cocción más utilizado para preparar sus alimentos.	Fritura___ Salteado___ Asado___ Cocido___ Horneado___ Vapor___		
Añade sal antes de consumir los alimentos ya preparados	Sí ___ No___		
Cuántas veces a la semana consume cereales, raíces, tubérculos y plátanos (Arepa, avena, arroz, galletas, maíz, pan, tostadas, espaguetis, all-bran, arracacha, guineo, ñame, papa, plátano y yuca)	1 vez___ 2 a 3 veces___ 4-6 veces Diario No consume___		
Cuántas veces a la semana consume Hortalizas ó Verduras (Acelga, apio, ahuyama, coliflor, champiñón, espinaca, habichuela, lechuga, pepino, pimentón, cebolla, rábano, remolacha, repollo, tomate, zanahoria)	1 vez___ 2 a 3 veces___ 4-6 veces Diario No consume___		
Cuántas veces a la semana consume Frutas	1 vez___ 2 a 3 veces___ 4-6 veces Diario No consume___		
Cuántas veces a la semana consume Leguminosas (Frijol, garbanzo, arveja seca, lentejas, soya)	1 vez___ 2 a 3 veces___ 4-6 veces Diario No consume___		
Cuántas veces a la semana consume Lácteos, derivados lácteos y sustitutos (Queso, quesito, cuajada, salchicha, salchichón, leche, yogurt, kumis, queso, jamón, salchicha, mortadela)	1 vez___ 2 a 3 veces___ 4-6 veces Diario No consume___		

Cuantas veces a la semana consume Huevo	1 vez___ 2 a 3 veces___ 4-6 veces Diario No consume___
Cuantas veces a la semana consume Carnes(Carne de res, carne de cerdo, pollo, pescado, atún, vísceras)	1 vez___ 2 a 3 veces___ 4-6 veces Diario No consume___
Cuantas veces a la semana consume Grasa (Crema de leche, margarina, mayonesa, mantequilla, tocineta)	1 vez___ 2 a 3 veces___ 4-6 veces Diario No consume___
Cuantas veces a la semana consume Azúcares y dulces	1 vez___ 2 a 3 veces___ 4-6 veces Diario No consume___
Se lava las manos con agua y jabón antes de consumir sus alimentos.	Siempre___ Casi siempre___ Algunas veces Pocas veces___ Nunca___