

**UNIVERSIDAD DEL NORTE SANTO TOMÁS DE AQUINO**  
**Facultad de Ciencias de la Salud**  
**Carrera Licenciatura en Nutrición**



**Nivel de conocimiento en nutrición y conducta  
alimentaria de los estudiantes de la Facultad de  
Educación Física UNT**

Alumna: María Victoria Nunnini

Directora: Lic. María Inés Hernández

Co-Directora: Lic. Susana Puentes

Asesora Metodológica: Lic. Karina Montoya

Tucumán  
Año 2015

## **Dedicatoria**

Con especial cariño a mi familia y abuelos, en reconocimiento al apoyo brindado para la realización de uno de mis sueños.

## **Agradecimientos**

Deseo agradecer primeramente a Dios, ya que sin él no hubiese sido posible llevar adelante mi carrera.

A los “Maestros” que me formaron no sólo en conocimientos, sino también como persona, fomentando servicio y humildad.

A mi familia y amigos, quienes con su apoyo y amistad me acompañaron y aportaron su granito de arena en mi aprendizaje.

## Índice

Resumen.....	6
Introducción.....	7
Capítulo 1.....	9
Planteamiento del problema.....	9
Objetivos.....	10
Objetivo general .....	10
Objetivos específicos.....	10
Interrogantes.....	10
Justificación .....	10
Capítulo 2.....	12
Antecedentes .....	12
Capítulo 3.....	17
Marco Teórico .....	17
Adulto joven .....	18
La educación en el adulto joven: la universidad .....	19
Desarrollo cognoscitivo.....	19
Universidades saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante .....	20
Conductas alimentarias .....	21
Nivel de conocimiento.....	23
Conducta alimentaria y salud: factores conductuales .....	24
Estilo de vida saludable: actividad física en la universidad.....	25
Actividad física: adaptación al entrenamiento físico .....	26
Promoción de dietas apropiadas y estilos sanos de vida.....	27
Guías alimentarias para la población Argentina .....	28
Segunda Conferencia Internacional sobre nutrición – Roma, Italia .....	31
Capítulo 4.....	33
Materiales y Métodos .....	33
Tipo de estudio .....	34
Hipótesis y variables .....	34
Diseño de investigación.....	35
Población de estudio.....	35

Muestra y técnica de muestreo .....	36
Instrumentos de recolección de datos: .....	36
Capítulo 5.....	38
Resultados .....	38
A- Datos personales .....	39
B- Hábitos alimentarios dentro de la universidad.....	41
C- Conocimiento en nutrición.....	44
D- Conducta alimentaria y hábitos de los estudiantes universitarios .....	51
Comprobación de Hipótesis .....	60
Capítulo 6.....	65
Discusión .....	65
Capítulo 7.....	69
Conclusiones.....	69
Propuestas.....	72
Bibliografía .....	73
Anexo .....	77
Anexo 1: Consentimiento Informado.....	78
Aceptación .....	79
Anexo 2: Nota de autorización Facultad de Educación Física .....	80
Anexo 3: Cuestionario de hábitos y conductas alimentarias.....	81
Anexo 4: Encuesta sobre hábitos alimentarios dentro de la universidad. ....	83
Anexo 5: Encuesta sobre conocimientos en nutrición.....	84
Anexo 6: Grilla evaluativa de la encuesta .....	86
Anexo 7: Matriz de datos .....	88

## Resumen

El presente estudio se propuso investigar el nivel de conocimiento en nutrición que tienen los estudiantes de la Facultad de Educación Física, identificar sus tipos de conductas alimentarias y relacionar su nivel de conocimiento en nutrición con el tipo de conducta alimentaria de los encuestados.

El tipo de estudio es descriptivo y correlacional; y corresponde al diseño de tipo transversal no experimental. Participaron en el mismo 70 estudiantes de 18 a 25 años, los cuales completaron un cuestionario de hábitos y conductas alimentarias, de Pino y col. (2011) y una encuesta sobre conocimientos en nutrición. La técnica de muestreo fue no probabilística, intencional y accidental.

Los resultados obtenidos, indicaron un nivel de conocimiento en nutrición medio (60%), considerando nivel medio de conocimiento 5 a 7 preguntas de la encuesta correctas; como así también una conducta alimentaria suficiente (74%), considerando conducta suficiente al alcanzar una puntuación de 77-114 puntos de la encuesta de pino y cols., es decir, que cubren lo necesario.

Se puede concluir que los conocimientos en nutrición no influyen en las conductas alimentarias de los estudiantes universitarios de la Facultad de educación Física, ya que solo un 6% presento nivel de conocimiento alto y conducta saludable, un 21% nivel de conocimiento alto y conducta suficiente, 11% nivel de conocimiento medio y conducta saludable, 46% nivel de conocimiento medio y conducta suficiente, 3% nivel de conocimiento medio y conducta deficiente, 9% nivel de conocimiento bajo y conducta suficiente, y un 3% presento nivel de conocimiento bajo y conductas deficientes.

**Palabras clave:** Conducta alimentaria - Nivel de conocimiento – Hábitos alimentarios – Estudiantes universitarios

## Introducción

Durante muchos años el hombre se ha constituido como una sociedad, un grupo de personas que se relacionan entre sí. Forman una estructura social, la cual les permite saber de qué manera pueden comunicarse con los otros miembros de la misma. Todo esto llevó al aprendizaje de diferentes conductas humanas, relacionadas a lo social, cultural y alimentaria.

Conducta es el conjunto de actos que realiza una persona. En el caso de la conducta alimentaria, el comportamiento guarda estrecha relación con el alimento. La misma no es tan sólo un acto reflejo que evita la aparición de las sensaciones de hambre, sino que tiene una significación propia en la que intervienen experiencias previas, recuerdos, sentimientos, emociones y necesidades.

Entre un estímulo y la respuesta que genera, en este caso la conducta alimentaria, existen vínculos fisiológicos (allí se encuentran los nutrientes), psicológicos (los alimentos con sus propiedades organolépticas de color, sabor y textura) y socioculturales (la comida). En esta vertiente se contemplan, además, otros importantes factores, por un lado los ambientales que determinan el tipo de dieta a nivel local. Los mismos están relacionados con la temperatura, la altitud y la humedad de una zona geográfica determinada, marcando a su vez la disponibilidad de alimentos. Por otro lado, la vertiente moral delimita la aceptación o el rechazo de algunos alimentos o la forma como deben prepararse y consumirse.

Con la conducta se encuentran también relacionados los hábitos alimentarios, considerados como una disposición adquirida por actos repetidos que terminan constituyendo una manera de ser y de vivir del individuo. Para que esto suceda, se requiere que sean placenteros, que estén de acuerdo con las normas socioculturales establecidas por un grupo y que sean coherentes con el estilo de vida del individuo o del grupo. Por lo tanto, las costumbres son expresión de la cultura. De esta manera la conducta alimentaria está más influenciada por los hábitos y las costumbres que por un razonamiento lógico (Cruz, 1991). Es decir, están condicionados y son frutos de un aprendizaje que se va construyendo a lo largo de la vida del sujeto.

El conocimiento relativo a la nutrición es necesario para desarrollar conductas y, por ende, hábitos alimentarios saludables, identificando sus problemas y sus causas. Por tal motivo, es imprescindible contar con la información correcta, especialmente en el área de la alimentación. A pesar de las amplias campañas de educación nutricional llevadas a cabo en muchos países occidentales durante las últimas décadas, todavía hay una brecha entre las recomendaciones dietéticas y la calidad de la dieta.

Cabe señalar que se ha estudiado la influencia de los conocimientos nutricionales en el comportamiento alimentario de los individuos. Varios estudios han reportado, que mayores conocimientos nutricionales son asociados con mayores ingestas de frutas y vegetales. Sin embargo, también se ha señalado que la influencia de los mismos en la preferencia y selección de alimentos, es pequeña.

# **CAPÍTULO 1**

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

- Describir el nivel de conocimiento en nutrición y conducta alimentaria de los estudiantes de la Facultad de Educación Física UNT.

### **Objetivos específicos**

1. Medir el nivel de conocimiento en nutrición que tienen los estudiantes de la Facultad de Educación Física.
2. Identificar tipos de conductas alimentarias del grupo bajo estudio.
3. Relacionar el nivel de conocimiento en nutrición y tipo de conducta alimentaria de los encuestados.

## **Interrogantes**

1. ¿Cuál es el nivel de conocimiento en nutrición que tienen los estudiantes de la Facultad de Educación Física?
2. ¿Qué tipo de conducta alimentaria presenta el grupo bajo estudio?
3. ¿Qué relación existe entre el nivel de conocimiento en nutrición y tipo de conducta alimentaria de los encuestados?

## **Justificación**

La conducta alimentaria es un acto a través del cual se incorporan nutrientes al organismo. Sin embargo, esta, no consiste solamente en pasar alimentos a través del esófago, sino que, incluye diversas circunstancias para hacerlo. Es un conjunto de acciones que lleva a cabo un individuo en respuesta a una motivación biológica, psicológica y socio cultural, todas estas vinculadas a la ingestión de alimentos (Saucedo – Molina, 2003).

Las personas en general se alimentan por placer, condiciones sociales, pasar el tiempo, disminuir la ansiedad o, a veces, saciar el estado de apetito, que en muchas ocasiones no es más que una sensación aprendida, es decir, condicionada por horarios, lugares o personas.

En base a esto es importante que el Licenciado en Nutrición pueda constatar que las mismas no sean erróneas, ya que a largo plazo podrían traer aparejado graves consecuencias para la salud. También es importante

profundizar en los conocimientos que poseen, en este caso los jóvenes universitarios, sobre nutrición y el tipo de conducta alimentaria, ya que estos conocimientos y conductas, se verán reflejados en el rendimiento físico y académico de los mismos.

Cuando se analiza la conducta alimentaria que caracteriza a una comunidad o país, en relación al estado de salud, se puede decir que hay conductas que se relacionan con los procesos de salud y enfermedad; entre los de mayor prevalencia como la desnutrición, sobrepeso, obesidad y enfermedades cardiovasculares, principales problemas de salud mundial (FAO, 20014).

La conducta alimentaria es fuertemente influenciada por el grupo social en el que se desenvuelve cada persona, razón por la cual para la mayoría de los jóvenes la información inadecuada en nutrición constituye una amenaza para su salud, más aun en aquellos que se dedican a la práctica de deporte a menudo y requieren de aportes mayores y adecuados de nutrientes antes, durante y después de realizar actividad física, ya que el estudio está dirigido a esa muestra de jóvenes activos.

La población universitaria es considerada clave para la promoción y prevención de salud para las futuras generaciones, por lo que es importante identificar sus conocimientos y conductas referidas a la alimentación. Se debe brindar importancia a los temas que tienen que ver con la nutrición y su conocimiento real y verdadero, para prevenir cualquier tipo de distorsión en la alimentación, tarea llevada a cabo por el Licenciado en Nutrición.

Con este proyecto se busca indagar el nivel de conocimiento en nutrición y la conducta alimentaria en estudiantes de la Facultad de Educación Física, UNT.

# **CAPÍTULO 2**

## **ANTECEDENTES**

**1. Conocimientos nutricionales y frecuencia de consumo de alimentos: un estudio de caso.**

**Autor: Gámbaro, A., Raggio, L., Dauber, C., Ellis, A., Toribio, Z.**

**Año: 2011**

**Lugar: Uruguay**

El presente estudio investiga los conocimientos nutricionales de una muestra de la población de consumidores en Uruguay y su frecuencia de consumo de alimentos. 270 individuos completaron una adaptación local del General Nutrition Knowledge Questionnaire de Parmenter & Wardle y contestaron una encuesta sobre su frecuencia de consumo de 39 grupos de alimentos. Por medio de un Análisis de Conglomerados se identificaron 2 grupos de participantes con diferente nivel de conocimientos nutricionales: el cluster 1 (n = 177) y el cluster 2 (n = 93), quienes proporcionaron un valor promedio de 73.6% y 52.9% de respuestas correctas, respectivamente. Los grupos se diferenciaron en forma significativa (p. 0.05) en su distribución por edad y nivel de educación, estando el cluster 1 compuesto principalmente por adultos mayores y con mayor nivel de estudios. Algunas áreas del conocimiento fueron extremadamente pobres, como ser el conocimiento sobre el número de porciones de frutas y verduras que se deberían consumir por día y el aporte calórico de los distintos nutrientes. En términos generales, los conocimientos nutricionales influyeron positivamente en la frecuencia de consumo de alimentos, dado que la población que presentó mayores conocimientos nutricionales declaró un mayor consumo de frutas y verduras y de alimentos de bajo tenor graso y un menor consumo de alimentos con alto contenido de grasas y azúcares.

**2. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios.**

**Autor: Troncoso, P. y Amaya, P.**

**Año: 2009**

**Lugar: Chile**

Las conductas alimentarias influyen directamente en el estado nutricional de los individuos pertenecientes a diversos grupos etarios, entre ellos, los estudiantes de educación superior. El objetivo de esta investigación fue

interpretar la percepción de los estudiantes universitarios pertenecientes a la Universidad Católica de la Santísima Concepción, de las condicionantes que el entorno familiar, social y plantel educacional ejercen en sus conductas alimentarias. Para el logro de este fin se utilizó la metodología cualitativa, a través de un diseño fenomenológico. Como estrategia de recolección de información se realizó una entrevista semi-estructurada a 8 estudiantes, profundizando algunos resultados con un grupo focal integrado por 9 alumnos de la Universidad. Por los resultados y en conclusión del estudio, la familia, amigos y plantel universitario condicionan las conductas alimentarias de los estudiantes entrevistados, 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.

### **3. Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física.**

**Autor: Durán, A., Valdés, B., Godoy, C. y Herrera, V.**

**Año: 2014**

**Lugar: Chile**

El objetivo del estudio fue determinar los hábitos alimentarios y condición física de los estudiantes de pedagogía en educación física de la Universidad Autónoma de Chile, sede Temuco y relacionarlos con el nivel de condición física. Sujetos y métodos: Estudio transversal observacional, se evaluaron 239 estudiantes de educación física, de los cuales 76,5% eran hombres, aplicándoles una encuesta alimentaria, antropometría y evaluación de la condición física. Resultados: El 35,6% de los estudiantes presentaba sobrepeso/obesidad, además tenían malos hábitos alimentarios independientes del año de ingreso. Sólo 4,7% consumía las recomendaciones de frutas y 30% tomaba desayuno todos los días. En hombres el peso, la circunferencia de la cintura e IMC correlacionan negativamente con la prueba de Course navette ( $R=-0,203$ ;  $R=-0,249$ ;  $R=-0,196$ ,  $p<0,01$  respectivamente). Conclusión: Los estudiantes universitarios presentan malos hábitos alimentarios durante toda la carrera universitaria, mientras que su condición física disminuye de manera irregular a medida que avanzan los estudios, situación preocupante ya que

ellos se transformaran en modelos de estilos de vida saludable especialmente a nivel escolar.

#### **4. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria.**

**Autor:** Burriel, F., Urrea, R., García, C., Tobarra, M. y García Meseguer, J.

**Año:** 2013

**Lugar:** Madrid, España.

El objetivo de esta investigación es caracterizar los hábitos alimentarios en una población de estudiantes universitarios y evaluar la calidad de su dieta.

Métodos: Estudio transversal de una muestra de 80 estudiantes de la Facultad de Enfermería de Albacete (Universidad de Castilla-La Mancha). Los datos se recogieron mediante 9 recordatorios de 24 horas auto-administrados en tres periodos estacionales. El IAS y el MDS2 han sido usados como indicadores de la calidad de la dieta. En todas las pruebas el nivel de significación utilizado fue de 0,05. En cuanto a los resultados y discusión: La dieta de los estudiantes es ligeramente hipocalórica. La contribución de los macronutrientes a la energía total diaria la definen como hiperproteica (17%), pobre en hidratos de carbono, alrededor del 40%, casi duplica las recomendaciones de azúcares simples y es alta en grasa saturada y colesterol. La principal fuente de grasa son los alimentos cárnicos, mientras que el grupo del pescado sólo representa el 3,1%. La ingesta de cárnicos y lácteos supera ampliamente a la de poblaciones universitarias en otros países mediterráneos europeos. Más del 91% de los estudiantes se encuentra en una situación de "necesidad de cambios en la dieta" hacia patrones más saludables. La adherencia a la dieta mediterránea fue sólo del 53%.

#### **5. Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios.**

**Autores:** De Piero, A., Bassett, N., Rossi, A. y Sammán, N.

**Año:** 2015

**Lugar:** Tucumán, Argentina.

El objetivo del estudio es evaluar la ingesta de alimentos y el perfil de la dieta de estudiantes universitarios de Tucumán y su variación a través del

tiempo. Analizar si cumplen las recomendaciones dietéticas actuales. En cuanto a los materiales y métodos, la recolección de datos se llevó a cabo durante los años 1998-1999 (G1) y 2012-2013 (G2); se realizó mediante auto encuesta alimentaria y cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos. Fue aplicada a 329 estudiantes universitarios seleccionados en forma aleatoria. El perfil alimentario se describió según la frecuencia de consumo habitual de los principales grupos de alimentos. En cuanto a los resultados se puede decir que los estudiantes resultaron 25,2% hombres y 74,8% mujeres, con edad promedio de  $23\pm 3$  años. En general, en ambos grupos, la mayoría de los estudiantes presentó un IMC normal, sin embargo se destacó un elevado porcentaje de hombres con sobrepeso (18,2%) y obesidad (12,1%) y mujeres con bajo peso (11,6%). Según los grupos analizados y en función del sexo se observaron algunas diferencias estadísticamente significativas en la composición de macronutrientes de la dieta: en G1 fue mayor el consumo de carbohidratos en detrimento de proteínas y lípidos; se encontraron también diferencias en la ingesta de algunos micronutrientes, observándose mayor consumo de hierro y menor de vitaminas B1, B2, niacina y C en el G2. La dieta fue monótona para ambos grupos y con diferencias en el perfil de nutrientes que la conforman. La más notable fue el incremento gradual del consumo de productos azucarados, alimentos procesados, snacks y menor consumo de lácteos, pescados, frutas y vegetales en el G2. En ambos grupos, la adecuación de la ingesta alimentaria de la población estudiantil no cubrió las recomendaciones de hierro, calcio y vitamina A. Ante el perfil alimentario observado en la población universitaria, se advierte la necesidad de promover cambios para prevenir la aparición de obesidad y enfermedades cardiovasculares en la edad adulta; sería conveniente realizar mayor educación alimentario-nutricional.

# **CAPÍTULO 3**

## **MARCO TEÓRICO**

## **Adulto joven**

El ser humano es un ser bio – psico – socia – espiritual. Es complejo; influenciado por múltiples factores y por el ciclo vital socialmente regulado desde el nacimiento hasta la muerte, tan inexorable como el paso a través del ciclo biológico, una sucesión de edades socialmente delimitadas, cada una de las cuales tienen sus reconocidos derechos, deberes y obligaciones (Neugarten, 2005).

En la etapa de la adultez joven, se estabiliza cada vez más los roles y la identidad. Se manifiesta con el sentimiento de identidad; mayor estabilidad de pensamiento y acción; y entre otros que van formando al sujeto.

Neugarten (2005) afirma que desde la cultura donde el sujeto ésta inmerso hay una cierta normatividad en términos de habitualidad y expectativas; pero también sostiene que las conductas cambian con el paso de los años del sujeto.

Por otra parte Freud (2013) plantea que hay dos rasgos que caracterizan al adulto sano. Es capaz de amar y trabajar; esto implica “vincularse significativamente con los demás y con la realidad”, sobre pasando el egocentrismo del niño y del adolescente, participando con calidez y energía en distintas actividades que adquieren valor para el sujeto.

Para los estudios cognitivos de la edad adulta, según Warner Schaier (2003) se utilizan varios estadios. Este período abarca desde el final de la adolescencia hasta los 20-30 años, donde se adquieren los conocimientos para conseguir una competencia e independencia, y especialmente para lograr las metas que se han propuesto; desde el punto de vista intelectual. En el adulto temprano se van a producir cambios transcendentales, tales como elegir un compañero con el que compartir su vida, lo que supone un aprendizaje en la convivencia y un cambio en su estado social; hasta elegir una carrera universitaria. La universidad es una época de descubrimiento intelectual y crecimiento personal, en especial de habilidades verbales y cuantitativas, pensamiento crítico y razonamiento moral; además en lo que compete a la alimentación se adquieren experiencias ligadas al gusto y vinculada a la

tradición, costumbre, prestigio, religión; a través de la cual desarrolla una conducta también desde la práctica.

### **La educación en el adulto joven: la universidad**

A diferencia de los jóvenes de las generaciones pasadas, que por lo general podían pasar directamente de la escuela al trabajo, muchos adultos jóvenes de hoy no tienen una trayectoria profesional clara.

Algunos alternan entre la educación y el trabajo; otros persiguen ambos objetivos al mismo tiempo. Algunos combinan la universidad con el matrimonio y la crianza de los hijos (Fitzpatrick y col., 2007).

Las elecciones educacionales y vocacionales después de la secundaria pueden presentar oportunidades de crecimiento cognoscitivo. La exposición a un nuevo ambiente educativo, ofrece la oportunidad de afinar habilidades y probar nuevas formas de mirar el mundo.

La transición a la universidad es una vía cada vez más importante a la adultez, aunque es solo una de ellas.

Durante los ajustes a la facultad, muchos estudiantes de primer año se sienten abrumados por las exigencias de la misma. El apoyo de las familias parece ser un factor clave para lograr el ajuste (Montgomery y col., 2003).

Estas experiencias parecen dar lugar a un cambio fundamental en la manera de pensar de los jóvenes. Estos toman conciencia de que sus opiniones en muchos temas son tan válidas como las de cualquier otro, incluso las de un padre o maestro; elaborando sus propios juicios y eligiendo sus propias creencias y valores (Fischer y col., 2003).

### **Desarrollo cognoscitivo**

Si bien Piaget describió la etapa de las operaciones formales como el pináculo del logro cognoscitivo, otros sostienen que los cambios en la cognición se extienden más allá de ella. Una línea de teoría e investigación neopiagetana, se concentra en los niveles superiores de pensamiento reflexivo o razonamiento abstracto; forma compleja de cognición definida por el filósofo y educador estadounidense John Dewey, plantea que los pensadores reflexivos cuestionan de manera continua los hechos supuestos, sacan inferencias y

establecen conexiones, dándose más entre los 20 a 25 años de edad. Otra se relaciona con el pensamiento postformal, que combina la lógica con la emoción y la experiencia práctica en la solución de problemas; ya que es flexible, abierto e individualista.

Por otra parte, Warner Schaier (2003) en su modelo del ciclo de vida del desarrollo cognoscitivo; examina el desarrollo de los usos del intelecto dentro de un contexto social, clasificándolos en siete etapas que giran en torno a metas motivacionales que aparecen en varias fases de la vida; la etapa dos, etapa de logros ( de los 19 o 21 años a los 30 o 31) abarca el adulto joven, y es una etapa en la que el sujeto utiliza sus conocimientos para alcanzar metas, como una carrera universitaria y una familia.

### **Universidades saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante**

En función al tema planteado por la presente investigación, es importante la promoción de universidades saludables.

El fundamento para la implementación de una universidad saludable está incluido dentro de las políticas de salud pública de todo país, bajo el rubro de promoción de la salud. Este concepto implica desarrollar intervenciones que ayuden a las personas a poner en práctica conductas saludables y modificar conductas inadecuadas (Taylor, 2007). La promoción de la salud se lleva a cabo en muchos espacios diferentes y se parte de la base que "la salud es construida y vivida por las personas en su ambiente cotidiano, donde ellas trabajan, aprenden, juegan y aman" (Lange y col., 2006, p. 9). Es por ello que las universidades tienen una fuerza potencial para influir positivamente en la vida y la salud de sus miembros. Son instituciones en donde las personas pasan una parte importante de sus vidas y pueden incidir en la formación de sus estilos de vida, llevándolos a ser personas autónomas, reflexivas, críticas, con responsabilidad frente a sí mismos y ante los demás; los universitarios lideran innovaciones y tienen un rol modélico en la sociedad.

En forma más precisa, se puede definir a una universidad saludable como aquella que incorpora la promoción de la salud a su proyecto educativo y laboral, con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida

de quienes allí estudian o trabajan (Granados, 2010; Lange y col., 2006; Machado, 2001).

En Argentina, el Plan Nacional Argentina Saludable comenzó en el año 2009 con una serie de capacitaciones para lograr universidades saludables conjuntamente con la Secretaría de Políticas Universitarias del Ministerio de Educación de la Nación y el Comité Técnico del Deporte Universitario Argentino. Con el apoyo de la Organización Panamericana de la Salud y la Red Argentina de Actividad Física (RAAF). Se tiene información que a la fecha han realizado talleres de universidades saludables en Jujuy, San Juan, Neuquén y Ushuaia, en los cuales han participado más de 20 universidades con 200 jóvenes y 60 funcionarios.

Asimismo, la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino-UNSTA en Tucumán ha incorporado las acciones de promoción de la salud a partir de 2008 y está llevando a cabo programas para el no consumo de tabaco, formación de líderes promotores de la salud, por una alimentación saludable, entre otros (MINSAL, 2010). Por otro lado, la Universidad Nacional de Tucumán también está realizando actividades de promoción de la salud a cargo de la Secretaría de Bienestar Universitario; esta tiene como objetivo prioritario mejorar el nivel de salud integral y bienestar de la población estudiantil mediante estrategias de promoción y prevención (Universidad Nacional de Tucumán, 2013).

### **Conductas alimentarias**

Considerando que el curso del ciclo vital es diagramado con un tiempo histórico, vital (o edad cronológica) y social, intervinientes, es posible pensar a la nutrición como una conducta integrada y compleja en íntima relación con la historia vital de cada persona (Erikson, 2000).

Las exigencias del apetito no están vinculadas naturalmente a un alimento en concreto, ya que hambre y apetito son totalmente diferentes; siendo la primera un estado primitivo, no aprendido asociado a un comportamiento hiper-activo y a manifestaciones vegetativas; y la segunda un deseo consiente de comer que es específico, se adquiere por experiencias, está vinculada a la tradición, costumbre, prestigio, religión; a través del cual

desarrolla una conducta, o forma de seleccionar, combinar, preparar y consumir determinados alimentos (De Girolami y col., 2008).

La conducta alimentaria es un acto a través del cual se incorporan nutrientes al organismo. Esta no consiste solamente en pasar alimentos a través del esófago, sino que, incluye diversas circunstancias para hacerlo, es un conjunto de acciones llevado a cabo por un individuo en respuesta a una motivación biológica, psicológica y socio cultural, todas estas vinculadas a la ingestión de alimentos (Saucedo y col., 2003).

Las personas en general emiten la conducta alimentaria por placer, condiciones sociales, pasar el tiempo, disminuir la ansiedad o, a veces, saciar el estado de hambre, que en muchas ocasiones no es más que una sensación aprendida, es decir, condicionada por horarios, lugares o personas.

La conducta alimentaria se emite tantas veces que en la mayoría de los casos se convierte en un patrón de conducta, es decir, que se establece en un acto que se emite dentro de ambientes específicos, a horas específicas y en ocasiones particulares. Algunas personas llamarían “hábitos” a estos comportamientos constantes y repetitivos (Gil y col., 2004). Este patrón de comportamiento se va estableciendo de acuerdo con muchas variables que pueden llegar a afectarlo. Para poder explicar y comprender acertadamente los patrones de alimentación de las personas, se hace necesario abordar a la conducta alimentaria desde las variables biológicas y psicológicas,

*Perspectiva biológica:* Desde la perspectiva biológica o psicobiológica, se puede entender que la conducta alimentaria está directamente relacionada con variables de tipo biológico y/o fisiológico, las cuales, terminan siendo la causa de la regulación o alteración de la misma. Por ejemplo, se dice que el hipotálamo (Anand y col., 1951), específicamente, los núcleos ventromedial y lateral del hipotálamo son centros que controlan la ingesta de los individuos, por ello han sido llamados centro del hambre y centro de la saciedad.

*Perspectiva psicológica:* La psicología se ha ocupado de la conducta alimentaria de muchas formas, entendiéndola y evaluándola de diversas maneras, describiéndola organizadamente en los trastornos de la conducta alimentaria (DSM – IV, 1995), hasta definir las unidades de análisis en

procedimientos experimentales, en donde el análisis experimental del comportamiento (AEC) y la escuela cognoscitiva, han hecho un gran aporte a la investigación de esta temática.

Entre las variables cognoscitivas, la psicología ha determinado que la conducta alimentaria está influida por variables mentales, que redundan en productos tales como las emociones y los comportamientos en general. Otra es el denominado estrés. Lo anterior ha resultado especialmente importante para las ciencias de la salud, en tanto que la relación entre restricción de alimento, sobrealimentación y presencia de estrés, se estructuran como una triada de relevancia para la aparición de los desórdenes de alimentación como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y la obesidad (Silva, 2005).

Las variables sociales también se ven involucradas en la alteración de la conducta alimentaria y se encuentran muy vinculadas a los factores y estructuras cognoscitivas.

En la cultura y en la sociedad actual se promueve casi globalmente la extrema delgadez, como resultado de la relación con los altos niveles de producción, comercio y capitalización de aspectos personales resaltados por los medios de comunicación y la publicidad en los que se promueven un ideal de belleza. Por ello, las personas establecen hábitos de consumo, de alimentación y en general, patrones de comportamiento moldeados por la sociedad y la cultura (Cisneros, 2001).

### **Nivel de conocimiento**

El conocimiento es definido por la Real Academia Española como: “la acción y efecto de conocer”, es decir, tener el entendimiento de un determinado tema, basado ya sea en el aprendizaje (estudio) o en las experiencias acumuladas a lo largo de la vida.

La información relacionada con la nutrición, lamentablemente y con mucha frecuencia, está rodeada de mitos y conocimientos no científicos que han sido obtenidos a partir de campañas de publicidad en su mayoría; dando origen a prácticas o hábitos alimentarios inadecuados que podrían terminar generando problemas de salud en las personas.

Es por todo esto que se debe brindar importancia a los temas que tienen que ver con la nutrición y su conocimiento real y verdadero con información bien sustentada y bien administrada. Lo cual servirá para prevenir distorsión en la alimentación, especialmente en aquellos que practican algún tipo de deporte.

De allí la necesidad de asegurar que los conceptos básicos sobre nutrición, sean suficientes y correctos.

Dichos conocimientos son esenciales en la vida de la persona y de la sociedad, puesto que determinan el modo en el que se alimentarán. Y dependiendo de la calidad de la información con la que se cuente, condicionará la prevalencia de un buen estado de salud o la predispondrá a padecer diferentes enfermedades.

El nivel de conocimiento es otro determinante de la conducta alimentaria que presentan los jóvenes. Es lógico pensar que cuanto mayor sea la formación en nutrición del individuo mejor serán sus conductas y hábitos, sin embargo a medida que el sujeto adquiere autonomía para decidir comidas y horarios, además de las preferencias alimentarias, van a contribuir al establecimiento y al cambio de un nuevo patrón de consumo alimentario de manera importante (Lestingi, 2007).

### **Conducta alimentaria y salud: factores conductuales**

Cuando se analizan las conductas alimentarias que caracterizan a una comunidad o país, en relación al estado de salud, se puede decir que hay conductas que se relacionan con los procesos de salud y enfermedad. Por lo tanto se diferencian en adecuadas o beneficiosas, que promueven un mejor estado de salud e inadecuadas o perjudiciales, por estar asociadas con riesgos de padecer enfermedades. Sin embargo, existen “mecanismos no nutricionales” relacionados con las conductas y hábitos alimentarios que también condicionan nuestro estado de salud.

La relación entre la conducta y la salud ilustra la interrelación entre los aspectos físicos, cognoscitivos y emocionales del desarrollo. Lo que la persona sabe acerca de salud influye en lo que hacen, y lo que hacen incide en cómo se sienten.

En la adultez temprana una gran proporción de jóvenes comienzan prácticas inadecuadas que contribuyen a las tres principales causas prevenibles de muerte; tabaquismo, obesidad y abuso de alcohol.

No es suficiente tener información acerca de los buenos y malos hábitos de salud. Con frecuencia, la personalidad, las emociones y el entorno social pesan más de lo que la persona sabe que debería hacer y la lleva a una conducta poco saludable.

Algunos factores del estilo de vida que tienen fuerte conexión con la salud y la condición física son: la dieta y el control de peso, la actividad física, el sueño, el tabaquismo y el consumo de alcohol y drogas (Harris, M., Gordon-Larsen, Chantala y Udry, 2006).

### **Estilo de vida saludable: actividad física en la universidad**

La actividad física se refiere a todo movimiento corporal que implica un gasto energético y que se encuentra, en su mayor parte, bajo control voluntario (Hernández y col., 2003). El ejercicio físico es un componente de la actividad física y se define como “movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos que se realizan con o sin fines de acondicionamiento físico” (Keysor, 2003). Los beneficios de ambos sobre la salud han sido ampliamente documentados: tienen un efecto protector sobre la mortalidad (Lee y col., 1995; Lee y col., 2001), reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular (Batty y col., 2004), cerebrovascular (Batty y col., 2002), diabetes (American Diabetes Association, 2003), algunos tipos de cáncer (Lee, 2003) y sobre la depresión (Dunn y col., 2001).

El ámbito de las universidades debe alentar la práctica de estilos de vida saludables. Según la Organización Mundial de la Salud, la prevalencia de sedentarismo a nivel global en los adultos es de 17%, mientras que la de actividad física moderada es de 31% a 51%.

Por otra parte, un nivel de actividad física moderada (es decir, con una frecuencia de dos a tres veces por semana durante un mínimo de 20 a 30 minutos), podría prevenir las consecuencias del sedentarismo y traer algunos beneficios. Entre los beneficios se encuentran el aumento de la plasticidad neuronal, la elevación del nivel del factor neurotrófico derivado del cerebro, lo

que favorece la memoria visual y el aprendizaje, la activación del sistema nervioso simpático y la liberación de noradrenalina y dopamina, que ayudan a mejorar el estado de ánimo. Las creencias relacionadas con el ejercicio indican que los jóvenes tienen creencias positivas sobre el mismo.

La actividad física es un elemento esencial en el establecimiento de conductas saludables. De acuerdo a unos criterios de tipo, duración, intensidad, frecuencia y progresión (American College of Sports Medicine, 1990; Heyward, 1996) se producen mejoras en la salud de la persona y ayuda al tratamiento de algunas enfermedades (Bouchard y col., 1990; Bouchard y col., 1994). Ello se debe, en gran medida, al conjunto de adaptaciones morfo-funcionales que se producen en el organismo como consecuencia de la práctica cotidiana de ejercicio físico. Además el ejercicio es afectado por cambios nutricionales y, a su vez, influye en funciones tales como crecimiento, desarrollo cognoscitivo, conducta social y capacidad de trabajo. Estudios han demostrado que mejoras en las dietas aumentan el rendimiento físico tanto en niños como en jóvenes.

En el pasado la Educación Física Universitaria fue uno de los aspectos más relegados en la formación integral del estudiante universitario. En la actualidad se ha vuelto necesario brindar la posibilidad al joven estudiante de realizar deportes ordenados y creando conciencia de su necesidad. El deporte y la Educación Física constituyen un importante apartado de la cultura como fuerza conductora, generadora de transformaciones estructurales en la Nueva Universidad. Es por ello que esta actividad se integra junto con las específicamente académicas, pues la misión primera de la Universidad es la de promover la cultura al mismo tiempo preservarla, conservarla, ordenarla y transmitirla. Ya que el estudiante universitario está en edad de experimentar y vivenciar todos los valores (Facdef, 2014).

### **Actividad física: adaptación al entrenamiento físico**

La adaptación al entrenamiento físico depende de factores tales como nivel inicial de entrenamiento, el sexo, la edad, el nivel de grasa, la distribución y la herencia genética.

La actividad muscular se refiere al gasto necesario para el desarrollo de las diferentes actividades, constituye la causa más importante de variación del gasto energético. En una persona moderadamente activa representa del 15 al 30% de las necesidades totales de energía. El aumento de la energía gastada por encima del nivel de reposo representa el costo energético del trabajo mecánico producido. De todos los componentes del gasto energético, el efecto térmico del ejercicio es el más variable, y por lo tanto el más fácil de modificar (Suarez y col., 2002).

En cuanto a la hidratación durante la actividad física es importante, ya que el agua es un nutriente esencial porque se necesita en cantidades superiores a las que pueden producirse en el organismo. El National Research Council recomienda para el hombre adulto, que representa un gasto energético promedio, una ingesta de 1 ml por cada kcal consumida. Sin embargo el requerimiento puede aumentar hasta 1,5 ml/kcal para cubrir las variaciones en los niveles de actividad física y sudoración. Respecto a la alimentación antes del ejercicio, se deberá comer de 1 a 4 horas antes deberían ser suficientes, ya que durante el momento de la alimentación se desvía el flujo sanguíneo hacia al estómago, flujo que será restado de la irrigación muscular. Por lo tanto debe existir un determinado lapso de tiempo entre la ingesta y la actividad como para poder vaciar los alimentos del estómago (López y col., 2002).

### **Promoción de dietas apropiadas y estilos sanos de vida**

Los jóvenes necesitan información exacta sobre la mejor forma de satisfacer sus necesidades nutricionales. El dicho “somos lo que comemos” resume la importancia de la nutrición para la salud física y mental. Lo que las personas comen incide en su apariencia, en lo que sienten y en la probabilidad de que enferme e incluso muera (Mokdad y col., 2005).

Por lo cual las estrategias destinadas a promover dietas sanas sirven de estímulo y crean oportunidades para que las personas cambien su comportamiento, teniendo en cuenta las preferencias individuales, los modos de vida y las limitaciones de tiempo. La educación nutricional es un paso importante para enseñar a los consumidores a elegir alimentos saludables (FAO, 2013).

En algunos países se han preparado directrices dietéticas, así como aportes dietéticos recomendados para la población, proporcionando asesoramiento para la selección de una dieta equilibrada. En base a esto se puede tomar como referencia en Argentina para una adecuada alimentación a las Guías Alimentarias para la población Argentina.

### **Guías alimentarias para la población Argentina**

La Argentina desde el año 2000 tiene sus Guías Alimentarias para la población Argentina, publicadas por la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas y la Federación argentina de Graduados en Nutrición. Son mensajes prácticos para orientar a nuestra población en la selección y consumo de alimentos y estilos de vida saludables. Estas Guías cuentan con una gráfica que muestra las proporciones de los diferentes alimentos que se deben consumir. Están dirigidas a la población sana y adulta de nuestro país y fueron

1). Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.

- Si es posible, realizar 4 comidas diarias. Empezar las actividades con un buen desayuno.

- La actividad física placentera, correr y practicar algún deporte, varias veces por semana contribuye al bienestar de las personas.

- Comer variado significa incluir alimentos de todos los grupos, crudos y cocidos y en lo posible de diferentes colores a lo largo del día.

2). Cereales y sus derivados (harinas, panes, pastas) y legumbres:

- Son la mejor fuente de energía, los más saludables y nutritivos.

- Es bueno consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.

- Entre los cereales se encuentra; arroz, maíz, trigo, avena, cebada y centeno (y sus harinas, y, entre las legumbres, arvejas, lentejas, soja, porotos, habas y garbanzos)

- Elegir preferentemente los panes, harinas y pastas integrales.

- Cantidad diaria recomendada: ½ plato de arroz o pastas o fideos, o 1 plato 3 veces por semana, más tres pancitos chicos, más ½ plato de legumbres por semana.

### 3) Vegetales y Frutas:

Son alimentos muy saludables por su contenido en fibra, vitaminas y minerales. Se los puede consumir crudos o cocidos.

- La fibra presente en estos alimentos, ayuda al buen funcionamiento del intestino.

-Cocinar frutas y verduras preferentemente con cáscara y en trozos grandes, al vapor o al horno. Hervidas con poca cantidad de agua.

-Lavar bien frutas y vegetales con agua potable antes de consumirlas.

-Cantidad recomendada: un plato de verduras crudas, más un plato de verduras cocidas más dos frutas medianas o cuatro frutas chicas.

### 4) Leches, yogures y quesos:

Son fuente principal de calcio, mineral imprescindible para formar y mantener la estructura de huesos y dientes. También contienen proteínas de excelente calidad y vitaminas A y D.

-Es necesario en todas las edades, especialmente en los niños, adolescentes y mujeres embarazadas o que estén amamantando.

Cantidad recomendada: dos tazas de leche o yogur.

### 5) Carnes y huevos:

Son fuente principal de hierro, mineral vital para la formación de los glóbulos rojos; también zinc, mineral imprescindible para que se realicen correctamente los procesos de crecimiento y de formación de defensas contra enfermedades, y proteínas de excelente calidad.

-Es bueno ingerir una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.

-Realizar un consumo moderado de fiambres y embutidos. Evitarlos.

-Cantidad recomendada: una porción al día de cualquier tipo de carne es suficiente más un huevo hasta tres o cuatro veces por semana.

#### 6) Aceites y grasas:

Son fuente concentrada de energía y son necesarias para formar paredes celulares y estructuras del sistema nervioso.

-Preparar comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar.

- Preferir las grasas de origen vegetal, pues las de origen animal contienen colesterol que favorece la aparición de enfermedades cardiovasculares.

- Cantidad recomendada: tres cucharadas soperas de aceite, más una cucharadita de manteca, más maníes o nueces (1-2 puñados por semana).

#### 7) Azúcares y dulces:

Sólo ofrecen energía. Moderar su consumo, para evitar sobrepeso, obesidad y caries dentales, además brindan calorías vacías.

- Disminuir el consumo de azúcar y sal.

- Se recomienda el consumo de agua potable y jugos naturales, en vez de gaseosas y bebidas dulces artificiales.

- Cocinar los alimentos sin sal, condimentados con hierbas aromáticas para resaltar su sabor. Una vez en el plato, agregar una cantidad mínima de sal, si es necesario. El exceso de esta produce problemas de salud.

-Cantidad recomendada: 7 cucharaditas de azúcar, más tres cucharaditas de mermelada.

#### 8) El agua:

- Sustancia indispensable para el organismo y se necesita incorporar aproximadamente dos litros diarios.

- Se recomienda tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.

- El agua para beber, lavar y preparar los alimentos debe ser potable.

9) Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas y madres lactantes.

10) Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y dialogo con otros.

- Compartir los alimentos con otros ha sido siempre una actividad humana con múltiples significados, uno de ellos es el de dar y recibir afecto, sentirse valioso para los demás y encontrar otra manera de comunicarse (Guías Alimentarias para la Población Argentina, 2000).



**Fuente: Guías Alimentarias para la Población Argentina.**

## **Segunda Conferencia Internacional sobre nutrición – Roma, Italia**

En la segunda Conferencia Internacional sobre nutrición, mejor nutrición, mejor vida se establecieron:

1. Medidas recomendadas para lograr sistemas alimentarios sostenibles que promuevan dietas saludables.

- Potenciar la disponibilidad, la calidad, la cantidad, la cobertura y la gestión de sistemas de información multisectoriales relacionados con la alimentación y la nutrición con miras a mejorar la elaboración de políticas.

- Elaborar, adoptar y adaptar, cuando sea apropiado directrices internacionales sobre dietas saludables.

- Fomentar la reducción gradual del consumo de grasas saturadas, azúcar, sal o sodio y grasas trans a través de los alimentos y las bebidas para prevenir una ingesta excesiva por parte de los consumidores y mejorar el contenido de nutrientes de los alimentos, según sea necesario.

2. Medidas recomendadas en materia de educación e información nutricional:

- Poner en práctica intervenciones de educación e información nutricional basadas en las directrices dietéticas nacionales y en políticas coherentes en materia de alimentación y dieta, mediante mejoras en los planes de estudio escolares y a través de la educación nutricional en los servicios sanitarios, agrícolas y de protección social, de intervención en el ámbito comunitario y del suministro de información en el punto de venta, incluido el etiquetado.

- Potenciar los conocimientos especializados sobre nutrición y la capacidad para emprender actividades de educación nutricional, sobre todo entre los trabajadores de primera línea, los trabajadores sociales, el personal de extensión agrícola, los docentes y los profesionales de la salud.

- Emprender campañas de concientización social y programas de comunicación sobre cambios en el estilo de vida que promuevan la actividad física, la diversificación dietética y el consumo de alimentos ricos en micronutrientes tales como frutas y hortalizas, con inclusión de alimentos locales tradicionales y tomando en cuenta las consideraciones de índole cultural, así como mejoras en la nutrición materno infantil (ICN2, 2014).

# **CAPÍTULO 4**

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

## **Tipo de estudio**

La investigación será de tipo descriptiva y correlacional, ya que pretende, por un lado, describir los sucesos, en este caso el nivel de conocimiento en nutrición y la conducta alimentaria de los estudiantes de la Facultad de Educación Física y, por otro lado, relacionar estas dos variables (Hernández Sampieri y col., 2010).

## **Hipótesis y variables**

H1: Las conductas alimentarias del grupo bajo estudio son suficientes.

Variable: Conductas alimentarias

Definición conceptual: Conducta es el conjunto de actos que realiza una persona. En el caso de la conducta alimentaria, el comportamiento guarda estrecha relación con el alimento. La conducta alimentaria no es tan sólo un acto reflejo que evita la aparición de las sensaciones de hambre, sino que tiene una significación propia en la que intervienen experiencias previas, recuerdos, sentimientos, emociones y necesidades.

Definición operacional: en esta investigación se valorarán la conducta alimentaria a partir de un Cuestionario de hábitos y conductas alimentarias de Pino J. y cols. Los encuestados deberán marcar con un círculo, la alternativa que considere más cercana a su preferencia (Anexo 3).

Por tratarse de una investigación en el ámbito universitario se realizará también una encuesta de tres preguntas relacionadas a los hábitos alimentarios dentro de la universidad (Anexo 4).

Categoría de variable:

- Conductas alimentarias saludables: entre 115–190 puntos; que harán referencia a conductas beneficiosas.
- Conductas alimentarias suficientes: entre 77 – 114 puntos; que harán referencia a conductas que cubren lo necesario.
- Conductas alimentarias deficientes: entre 38 a 76 puntos; que harán referencia a conductas que no alcanzan a cubrir lo necesario.

H2: El nivel de conocimiento en nutrición de los estudiantes de la Facultad de Educación Física es medio.

Variable: Nivel de conocimiento en nutrición

Definición conceptual: Se puede decir que el nivel de conocimiento en nutrición hace referencia a la magnitud de datos sobre nutrición que se posee una persona.

Definición operacional: el nivel de conocimiento se medirá a través de una encuesta de 10 preguntas basadas en las Guías alimentarias para la población Argentina (Anexo 5).

Categorías de las variables:

a) Nivel de conocimiento alto: cuando respondan correctamente entre 8 a 10 preguntas.

b) Nivel de conocimiento medio: cuando respondan correctamente entre 5 a 7 preguntas.

c) Nivel de conocimiento bajo: cuando respondan correctamente menos de 5 preguntas.

H3: Existe relación entre las conductas alimentarias y el nivel de conocimiento en nutrición.

Variable: Conductas alimentarias - nivel de conocimiento en nutrición.

Se tratarán de igual manera que en las variables anteriores.

### **Diseño de investigación**

El diseño de investigación es, por una parte, no experimental porque en esta investigación no se manipulan las variables, sino que se respeta el ambiente natural en que se encuentran. Por otra parte, es de tipo transversal ya que se recolectarán los datos en un momento dado, con el objetivo de indagar la incidencia y los valores en que se relacionan las variables propuestas en este estudio (Hernández Sampieri y col., 2010).

### **Población de estudio**

Jóvenes de la Facultad de Educación Física de la UNT, entre 18 a 25 años de edad, de San Miguel de Tucumán, en el mes de septiembre de 2015.

## **Muestra y técnica de muestreo**

La muestra está compuesta por 70 estudiantes de ambos sexos que concurrieron a la Facultad de Educación Física, Universidad Nacional de Tucumán, durante el período del mes de septiembre de 2015.

Se utilizará la técnica de muestreo no probabilística de tipo intencional, ya que se estudiará un grupo de jóvenes de la Facultad de Educación Física elegidos según la intención de la investigadora. También es accidental porque serán invitados a participar los estudiantes que se encuentren disponibles en el momento de la aplicación de la encuesta.

## **Instrumentos de recolección de datos:**

- Cuestionario de hábitos y conductas alimentarias

Para la investigación se toma como base el cuestionario de Pino y col. (2011). Este cuestionario cuenta con 38 preguntas, las respuestas se dan en escala tipo Likert con cinco opciones y son de selección múltiple. Las 38 preguntas se agrupan en 11 dimensiones: 1. Preocupación alimentaria (con siete ítems del 1.1 al 1.7), 2. Seguimiento de indicaciones de salud (con cinco ítems del 2.1 al 2.5), 3. Alimentación fuera de horarios (con tres ítems del 3.1 al 3.3), 4. Guías alimentarias (con cuatro ítems del 4.1 al 4.4), 5. Conductas alimentarias- sedentarias (con tres ítems del 5.1 al 5.3), 6. Alimentación deportiva (con cuatro ítems del 6.1 al 6.4), 7. Consumo de alimentos innecesarios (con dos ítems del 7.1 y 7.2), 8. Alimentos de alto consumo (con tres ítems del 8.1 al 8.3), 9. Proceso de alimentación (con tres ítems del 9.1 al 9.3), 10. Posición al alimentarse (con un ítem el 10.1) y 11. Sacidad de alimentos energéticos (con tres ítems del 11.1 al 11.3). El posible puntaje crudo oscila entre 38 y 190 (Anexo 3).

- Encuesta sobre hábitos alimentarios en la universidad

La encuesta se llevará a cabo por medio de 3 preguntas relacionadas al ámbito universitario de los estudiantes. Los encuestados tendrán entre varias opciones para seleccionar según sus hábitos (Anexo 4).

- Encuesta sobre nivel de conocimientos en nutrición

La encuesta se llevará a cabo a través de 10 preguntas sobre conocimientos en nutrición, en las que los encuestados tendrán múltiples opciones que deberán seleccionar según sus conocimientos. Las preguntas están formuladas en base a las Guías alimentarias para la población Argentina (Anexo 5).

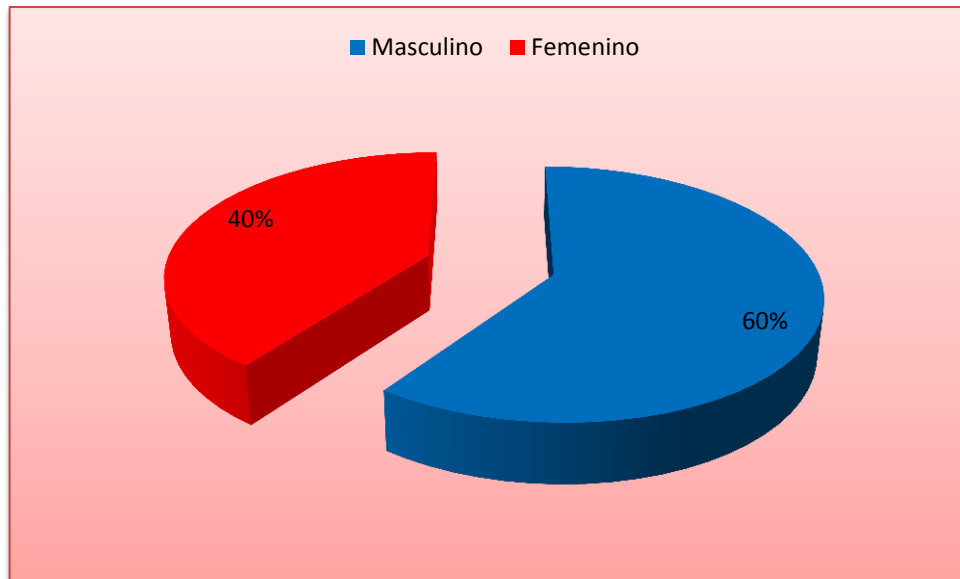
# **CAPÍTULO 5**

# **RESULTADOS**

## A- Datos personales

Gráfica N°1: Sexo de los participantes de la investigación sobre conductas alimentarias y nivel de conocimiento en nutrición de los estudiantes de la Facultad de Educación Física. San Miguel de Tucumán.

Año 2015 (n=70)

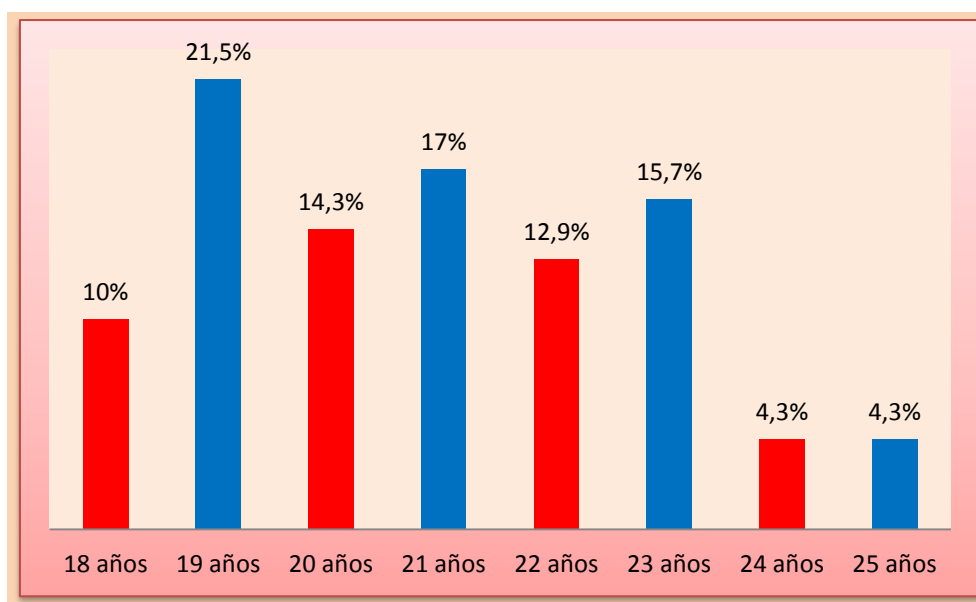


Fuente: Encuesta

En esta gráfica se observa que el 60% de los participantes corresponde al sexo masculino, mientras que el 40% pertenece al sexo femenino.

Gráfica N°2: Edad de los participantes de la investigación sobre conductas alimentarias y nivel de conocimiento en nutrición de los estudiantes de la Facultad de Educación Física. San Miguel de Tucumán.

Año 2015 (n=70)

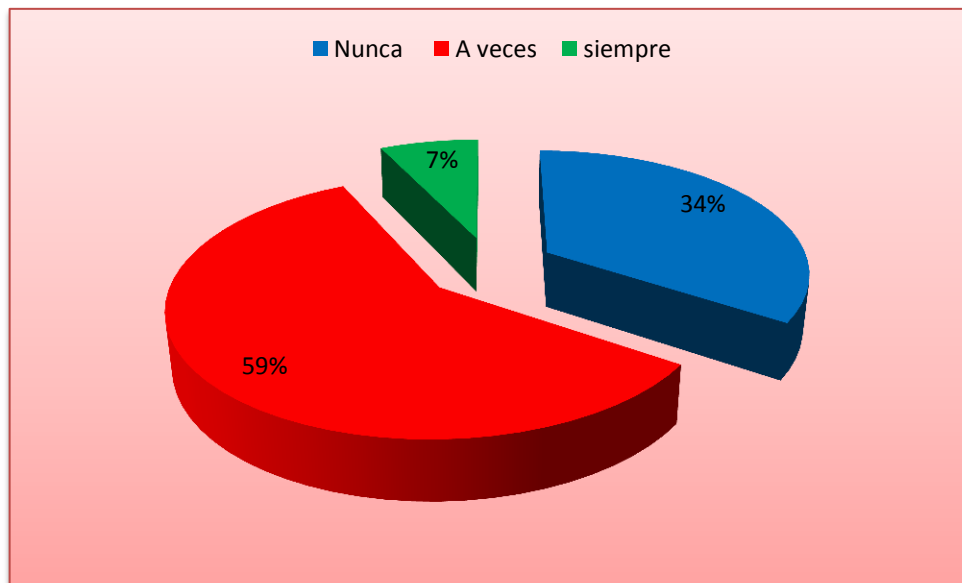


Fuente: Encuesta

Respecto a la edad de los encuestados, en esta gráfica se observa que el 10% corresponde a 18 años, 21,5% 19 años, 14,3% 20 años, 17% 21 años, 12,9% 22 años, 15,7% 23 años, 4,3% 24 años y 4,3% 25 años. Se muestra mayor participación de alumnos de 19 años.

## B- Hábitos alimentarios dentro de la universidad

Gráfica N°3: Frecuencia con la que comen en el bar de la universidad los alumnos encuestados. Año 2015. (n=70)



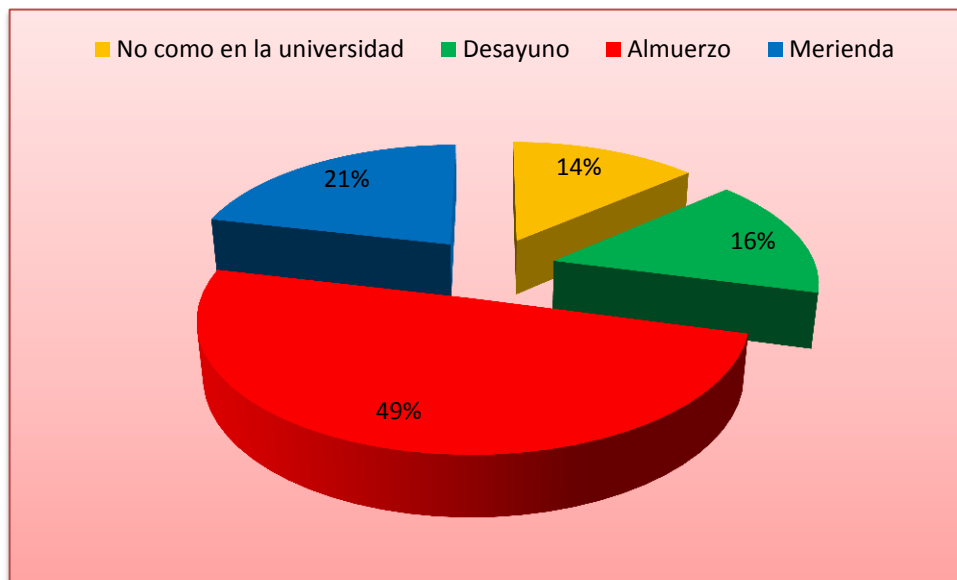
Fuente: Encuesta

San Miguel de Tucumán, Argentina

En esta gráfica se observa que el 59% de los participantes, a veces comen en el bar de la universidad, el 34% nunca lo hacen y el 7% siempre comen allí.

Gráfica N°4: Comidas que realizan en la universidad los participantes de la investigación.

Año 2015. (n=70).



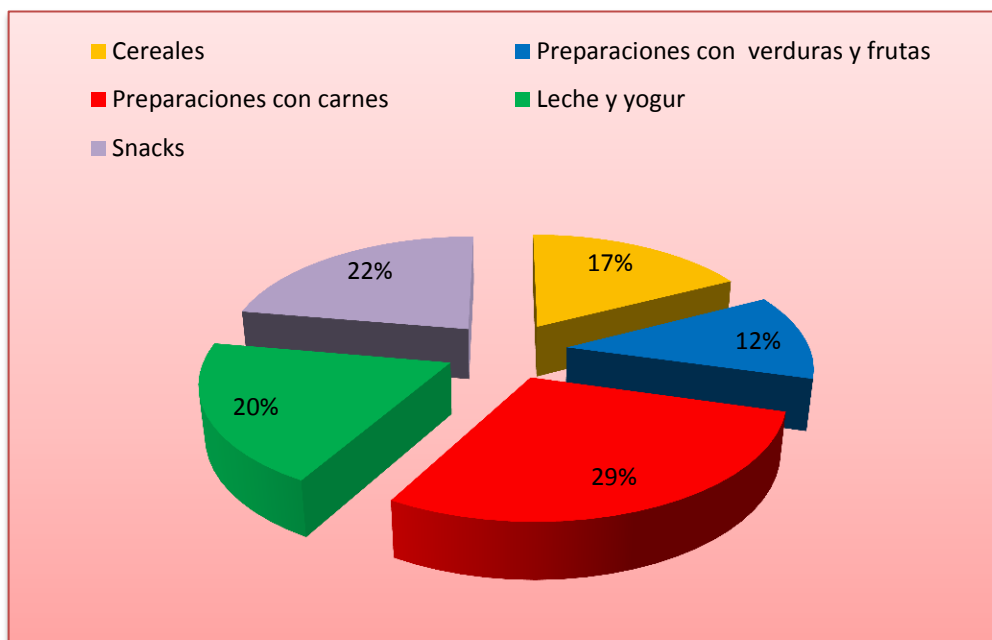
Fuente: Encuesta

San Miguel de Tucumán, Argentina

Respecto a las comidas que realizan en la universidad, el 49% del grupo bajo estudio corresponde a alumnos que almuerza en la universidad, el 21% merienda, el 16% desayuna y el 14% no come en la universidad. Por lo tanto, casi la mitad de los encuestados realizan su almuerzo en la universidad.

Gráfica N°5: Grupos de alimentos que ofrece el bar de la Universidad, según los estudiantes encuestados.

Año 2015. (n=70)



Fuente: Encuesta

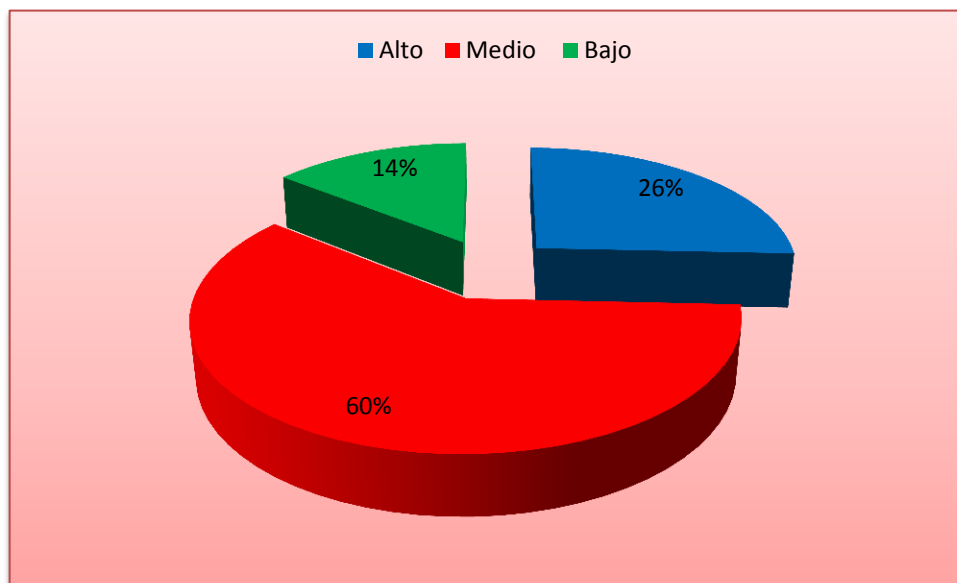
San miguel de Tucumán, Argentina

El gráfico representa los porcentajes de los grupos de alimentos que ofrece el bar de la universidad de Educación Física UNT según los encuestados. El 29% responde a preparaciones con carnes, el 22% a Snacks, el 20% a lácteos, el 17% a preparaciones con cereales y el 12% a comidas con verduras y frutas.

### C- Conocimiento en nutrición

Gráfica N°6: Nivel de conocimiento en nutrición de los encuestados.

Año 2015. (n=70)



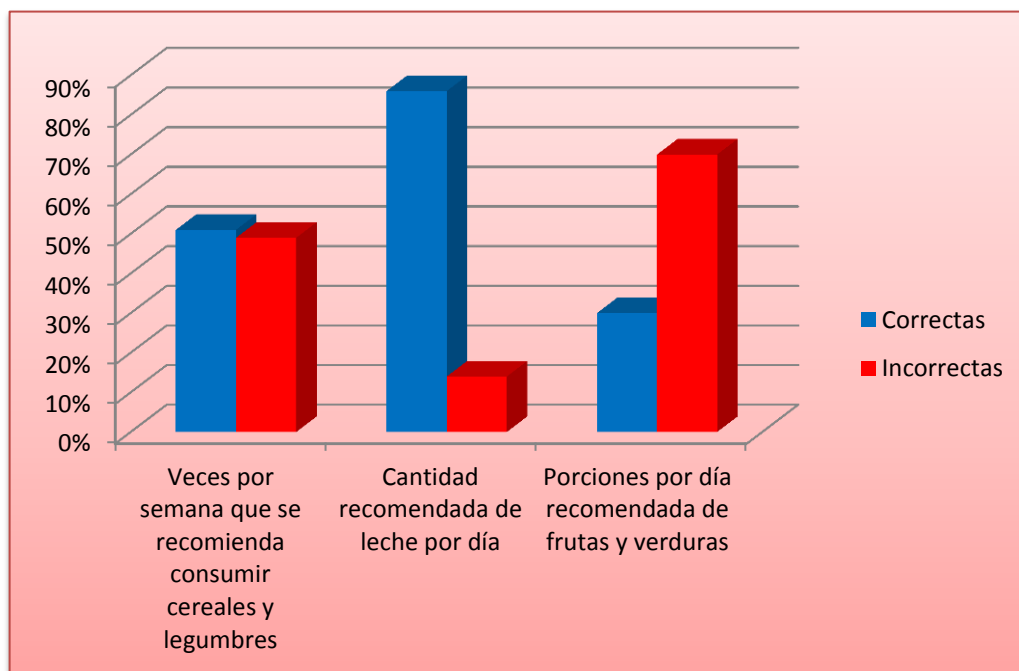
Fuente: Encuesta

San Miguel de Tucumán, Argentina

En esta gráfica se observa que el 60% de los participantes presentó un nivel de conocimiento en nutrición medio, el 26% nivel de conocimiento alto y el 14% nivel de conocimiento bajo.

Gráfica N°7: Respuesta de los encuestados sobre las recomendaciones diarias del consumo de cereales y legumbres, leche; frutas y verduras.

Año 2015. (n=70)



Fuente: Encuesta

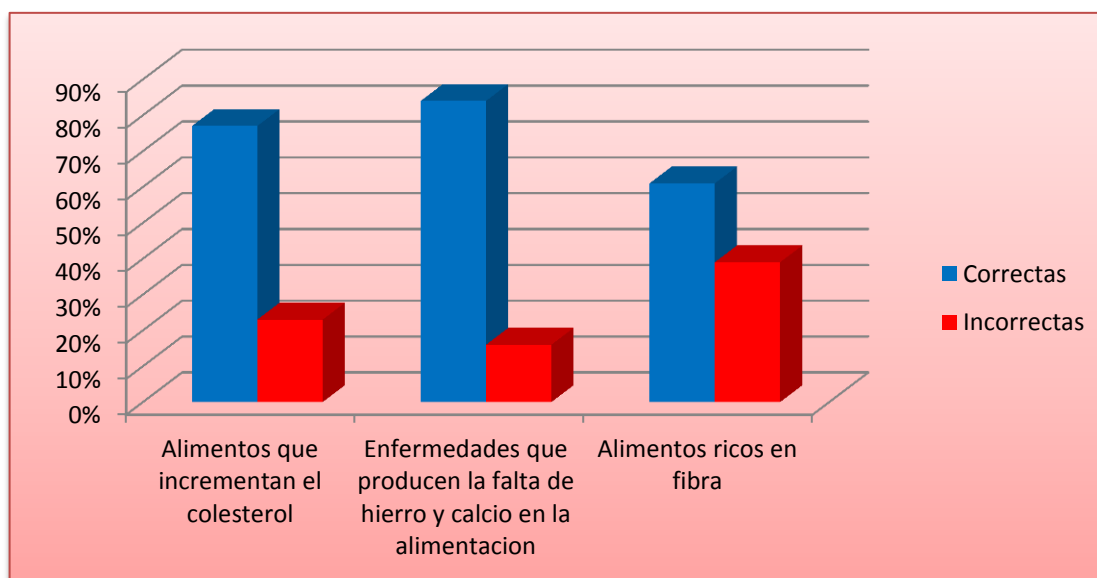
San Miguel de Tucumán, Argentina

En esta gráfica se observa que el 51% de los participantes respondió correctamente a la pregunta sobre cereales, mientras que el 49% respondió incorrectamente a la misma. También se puede percibir que el 86% de los participantes respondió correctamente a la pregunta sobre la cantidad recomendada de leche por día, mientras que el 14% respondió incorrectamente.

Respecto a la pregunta sobre porciones de frutas y verduras recomendadas, el 70% de los encuestados respondió incorrectamente, mientras que el 30% respondió correctamente.

Gráfica N°8: Conocimientos sobre alimentos ricos en fibra, alimentos que incrementan el colesterol y enfermedades que producen la falta de hierro y calcio en la alimentación.

Año 2015. (n=70)



Fuente: Encuesta

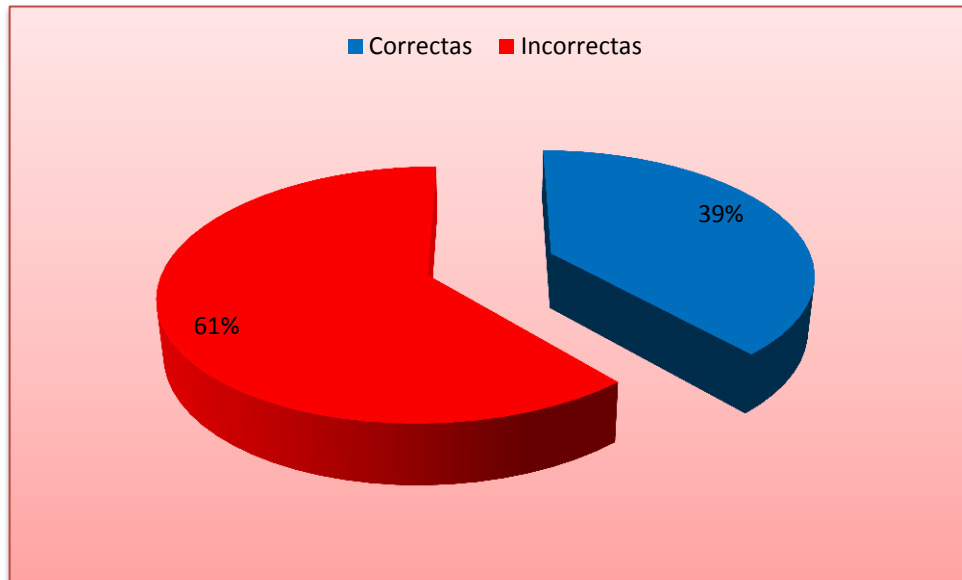
San Miguel de Tucumán, Argentina

. En esta gráfica se observa que el 84% de los encuestados respondió correctamente a la pregunta sobre enfermedades que producen la falta de calcio y hierro en la alimentación, mientras que el 16% respondió incorrectamente a la misma.

Respecto a la pregunta sobre alimentos ricos en fibra, se puede observar que el 61% corresponde a respuestas correctas, mientras que un 39% pertenece a respuestas incorrectas. También se observa en la gráfica, respecto a la pregunta sobre alimentos que incrementan el colesterol, que el 77% corresponde a respuestas correctas, mientras que un 23% pertenece a respuestas incorrectas.

Gráfica N°9: Respuesta a los conocimientos sobre la recomendación del consumo de huevo crudo.

Año 2015. (n=70)



Fuente: Encuesta

San Miguel de Tucumán, Argentina

En esta gráfica se observa que el 61% de los encuestados respondió incorrectamente a la pregunta sobre la recomendación o no del huevo crudo, mientras que el 39% respondió correctamente.

Gráfica N°10: Respuesta sobre los beneficios del aceite.

Año 2015. (n=70)



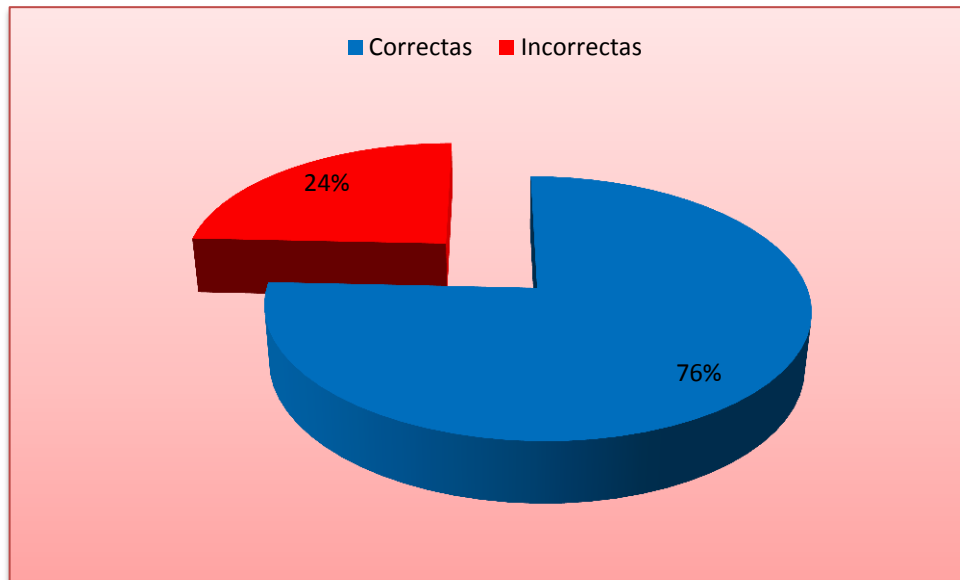
Fuente: Encuesta

San Miguel de Tucumán, Argentina

Respecto a la pregunta sobre beneficios del aceite, se puede observar en la gráfica que el 54% corresponde a respuestas correctas, mientras que un 46% pertenece a respuestas incorrectas.

Gráfica N°11: Respuesta sobre las propiedades del agua como nutriente.

Año 2015. (n=70)



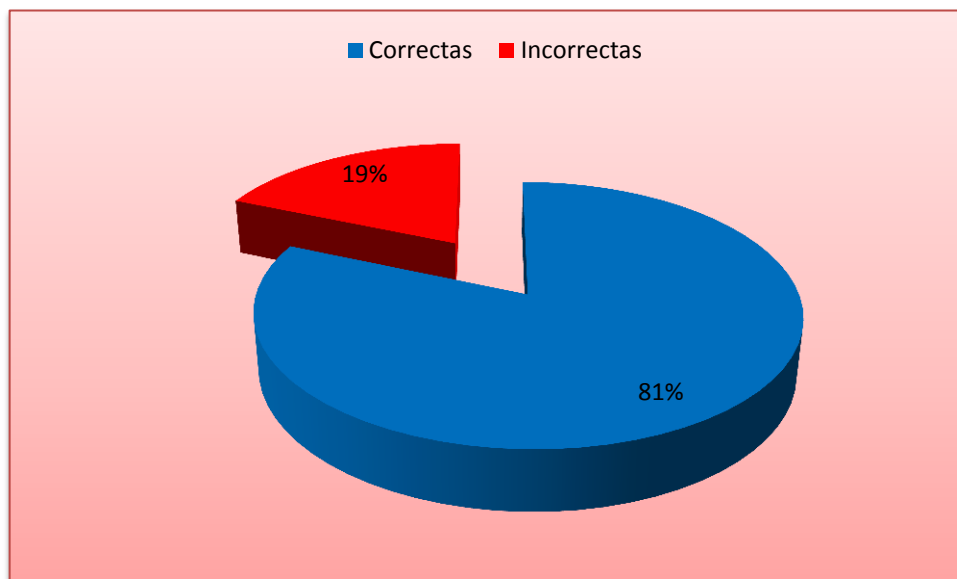
Fuente: Encuesta

San Miguel de Tucumán, Argentina

Respecto a la pregunta sobre propiedades del agua como nutriente, se puede observar en la gráfica que el 76% corresponde a respuestas correctas, mientras que un 24% pertenece a respuestas incorrectas.

Gráfica N°12: Respuesta al conocimiento en el tiempo antes de realizar actividad física que se recomienda comer.

Año 2015. (n=70)



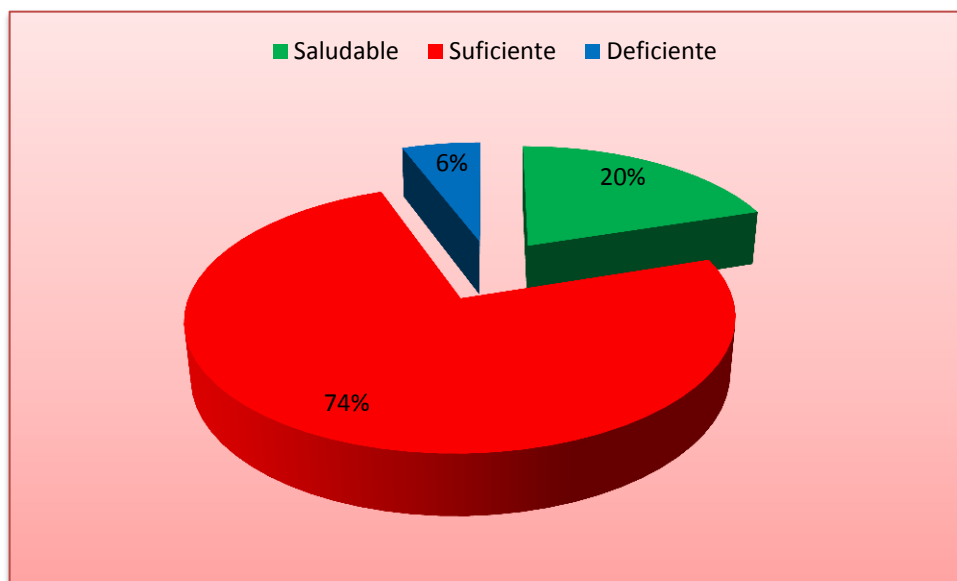
Fuente: Encuesta

En esta gráfica se observa que el 81% de los encuestados respondió correctamente a la pregunta sobre cuántas horas antes de realizar actividad física se recomienda comer, mientras que el 19% respondieron incorrectamente a la misma.

## D- Conducta alimentaria y hábitos de los estudiantes universitarios

Gráfica N°13: Conducta alimentaria de los participantes.

Año 2015. (n=70)



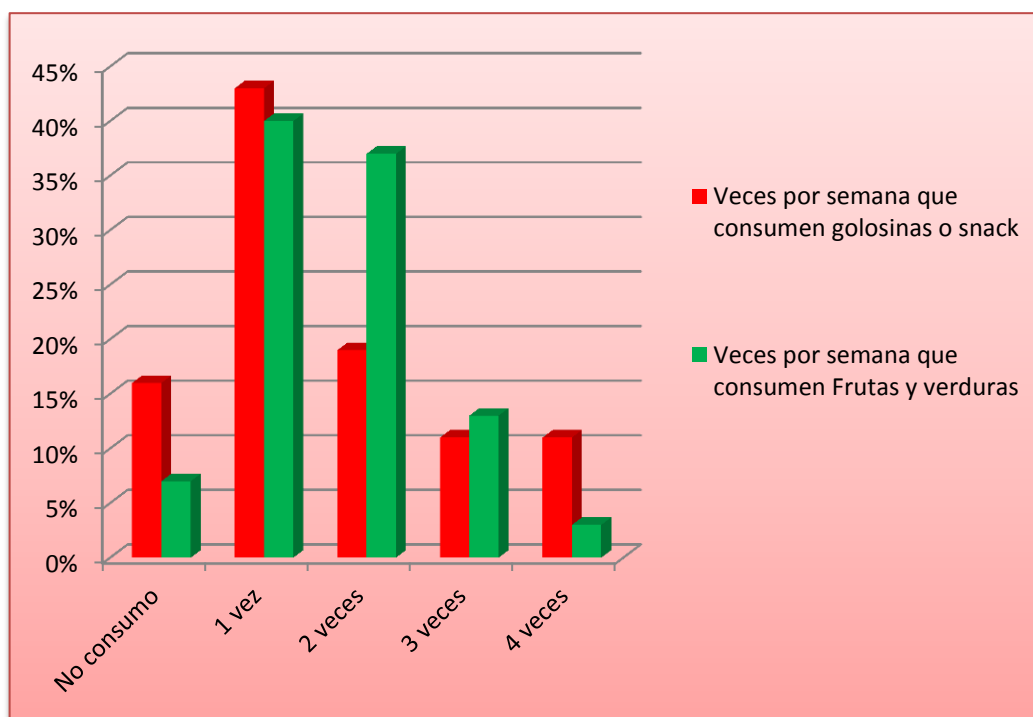
Fuente: Encuesta

San Miguel de Tucumán, Argentina

En la gráfica se observa que el 74% de los encuestados presentó conducta alimentaria suficiente, 20% saludable y 6% deficiente.

Gráfica N°14: Veces por semana que consumen golosinas o snack y Veces por semana que consumen frutas y verduras los participantes.

Año 2015. (n=70)



Fuente: Encuesta

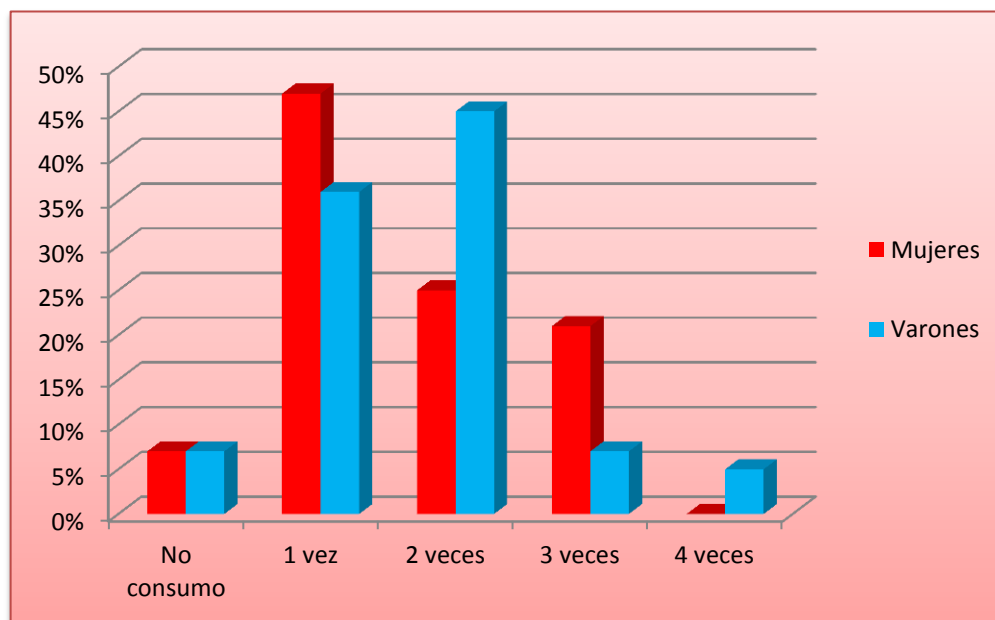
San Miguel de Tucumán, Argentina

En la gráfica se puede observar que la frecuencia de consumo de golosinas y snack, corresponde a un 43% de alumnos que consumen solo una vez al día, el 19% 2 veces, el 16% no consume, el 11% 3 veces y el 11% 4 veces o más.

Respecto a la pregunta sobre la frecuencia de consumo de verduras y frutas, se puede observar en la gráfica que el 40% consume solo una vez por semana, el 37% 2 veces, el 13% 3 veces por semana, el 7% no consume y el 3% 4 veces a la semana.

Gráfica N°15: Veces a la semana que consumen frutas y verduras las mujeres y los varones encuestados.

Año 2015. n= (70)



Fuente: Encuesta

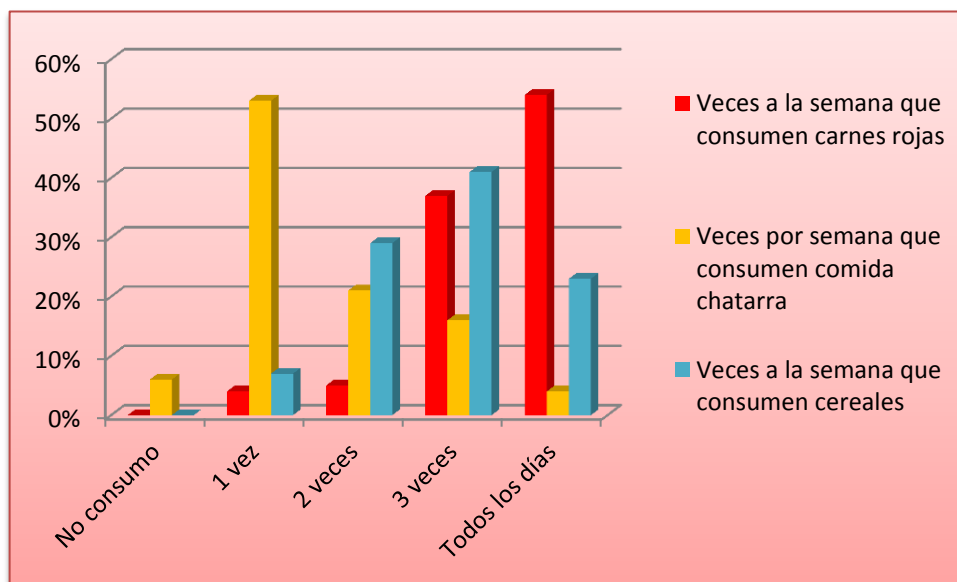
San Miguel de Tucumán, Argentina

En esta gráfica se observa que el 47% de las encuestadas consume frutas y verduras una vez a la semana, el 25% dos veces a la semana, el 21% tres veces y el 7% 4 veces a la semana.

Respecto al consumo de verduras y frutas de los varones encuestados, se puede observar en la gráfica que el 44% consume solo dos veces por semana, el 36% una vez, el 7% 3 veces por semana, el 7% no consume y el 5% 4 veces a la semana.

Gráfica N°16: Veces a la semana que consumen carnes rojas, comida chatarra y cereales los participantes de la investigación.

Año 2015. n= (70)



Fuente: Encuesta

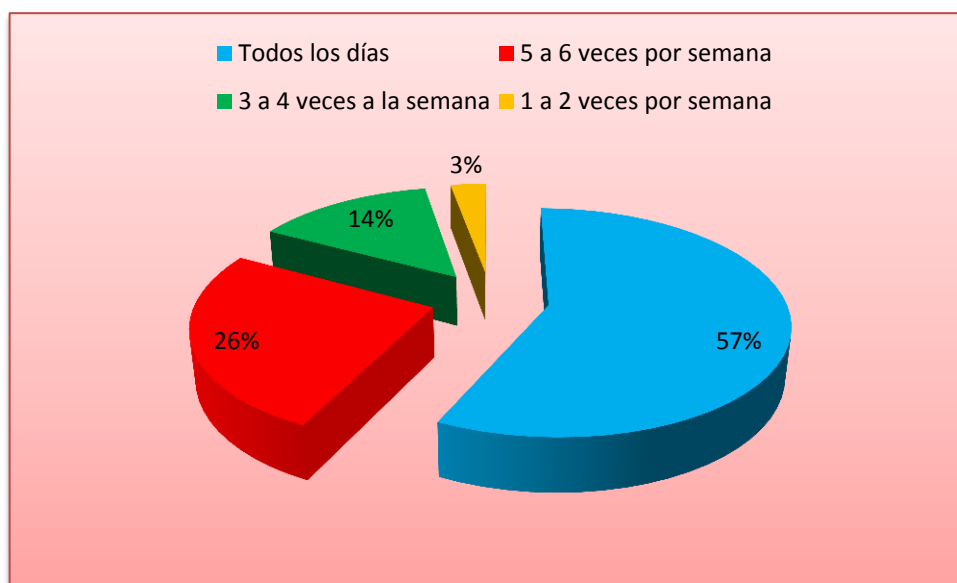
San Miguel de Tucumán, Argentina

En esta gráfica se observa que el 53% de los encuestados consume comida chatarra 1 a 2 veces a la semana, el 21% 3 a 4 veces a la semana, el 16% 5 a 6 veces, el 6% no consume y el 4 % todos los días.

Respecto a la pregunta sobre la frecuencia de consumo de carnes rojas, se puede observar en la gráfica que el 54% consume 4 veces o más a la semana, el 37% tres veces a la semana, el 5% dos veces a la semana y el 4% una vez a la semana.

Respecto al consumo de cereales, se puede observar en la gráfica que el 41% consume 3 veces a la semana, el 29% 2 veces a la semana, el 23% 4 veces y el 4% 1 vez.

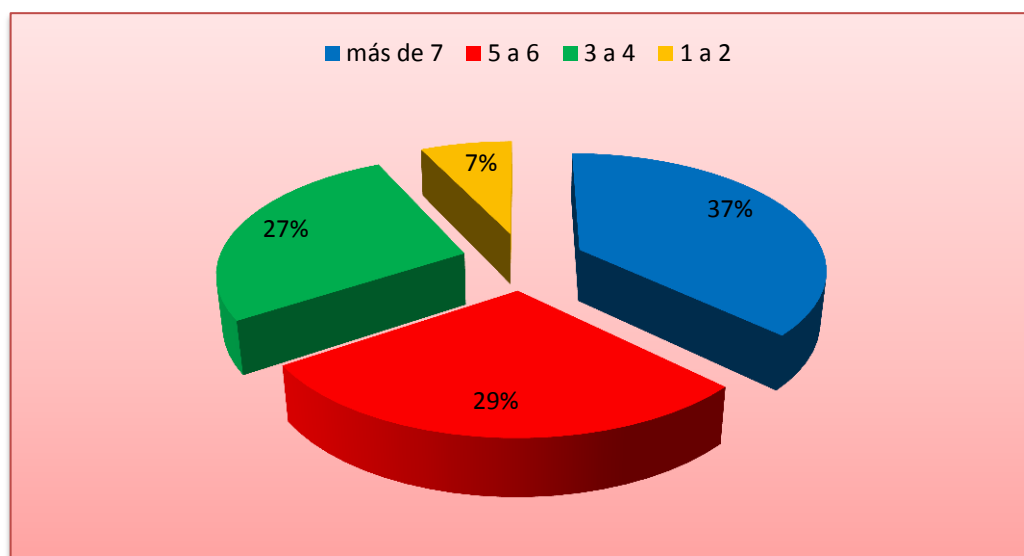
Gráfica N°17: Veces a la semana que realizan actividad física



Fuente: Encuesta

Respecto a la realización de actividad física por semana, se puede observar en la gráfica que el 57% realiza actividad física todos los días, el 26% 5 a 6 veces por semana, el 14% 3 a 4 veces y el 3% 1 a 2 veces.

Gráfica N°18: Vasos de agua al día que consumen.

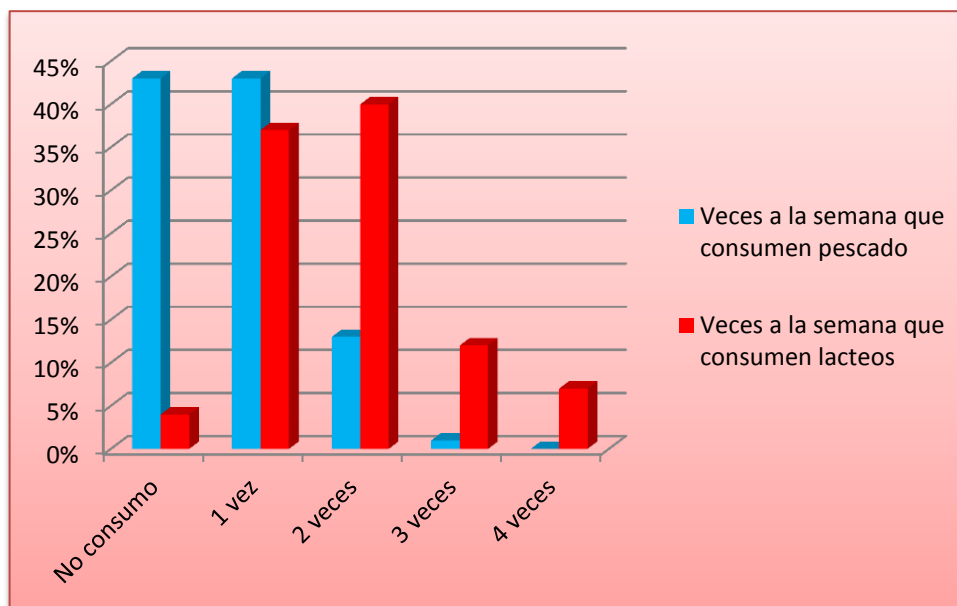


Fuente: Encuesta

Respecto a la pregunta sobre la frecuencia de consumo de agua, se puede observar en la gráfica que el 37% consume más de 7 vasos por día, el 29% consume de 5 a 6 vasos, el 27% de 3 a 4 vasos y el 7% consume 1 a 2 vasos.

Gráfica N°19: Veces por semana que consumen lácteos y pescados.

Año 2015. n=(70)



Fuente: Encuesta

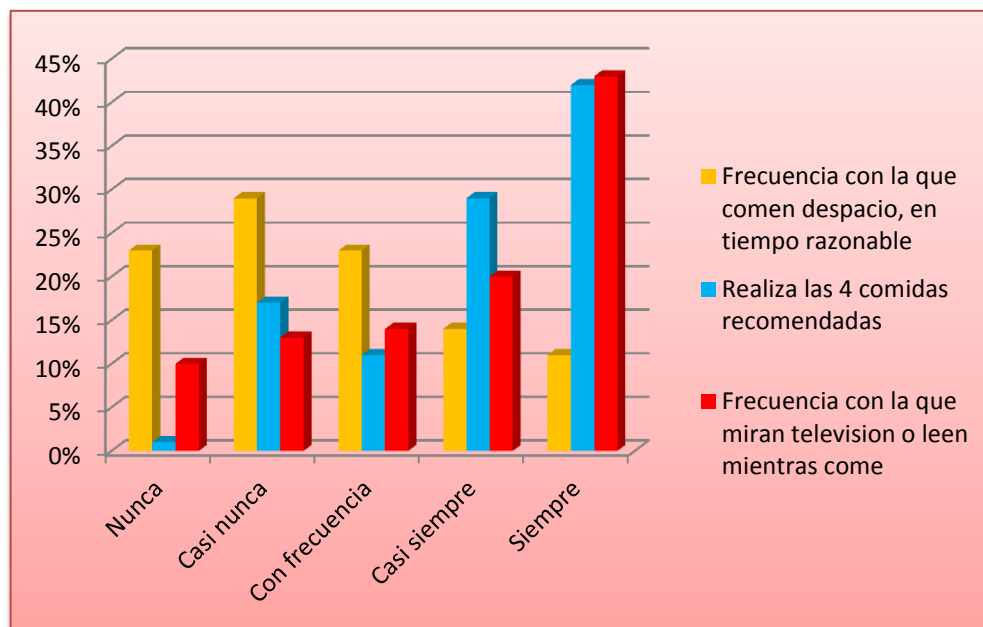
San Miguel de Tucumán, Argentina

En esta gráfica se observa que el 40% de los encuestados consume lácteos 2 veces a la semana, el 37% 1 vez a la semana, el 12% 3 veces a la semana, el 7% 4 veces a la semana y el 4% no consume lácteos.

Respecto a las veces por semana que consumen pescado se observa que el 43% de los encuestados consume 1 vez a la semana pescado, el 43% no consume, el 13% 2 veces a la semana y el 1% 3 veces a la semana.

Gráfica N°20: Frecuencia con la que comen despacio, en un tiempo razonable, con la que miran televisión o leen mientras comen y la realización de las 4 comidas recomendadas.

Año 2015. n = (70)



Fuente: Encuesta

San Miguel de Tucumán, Argentina

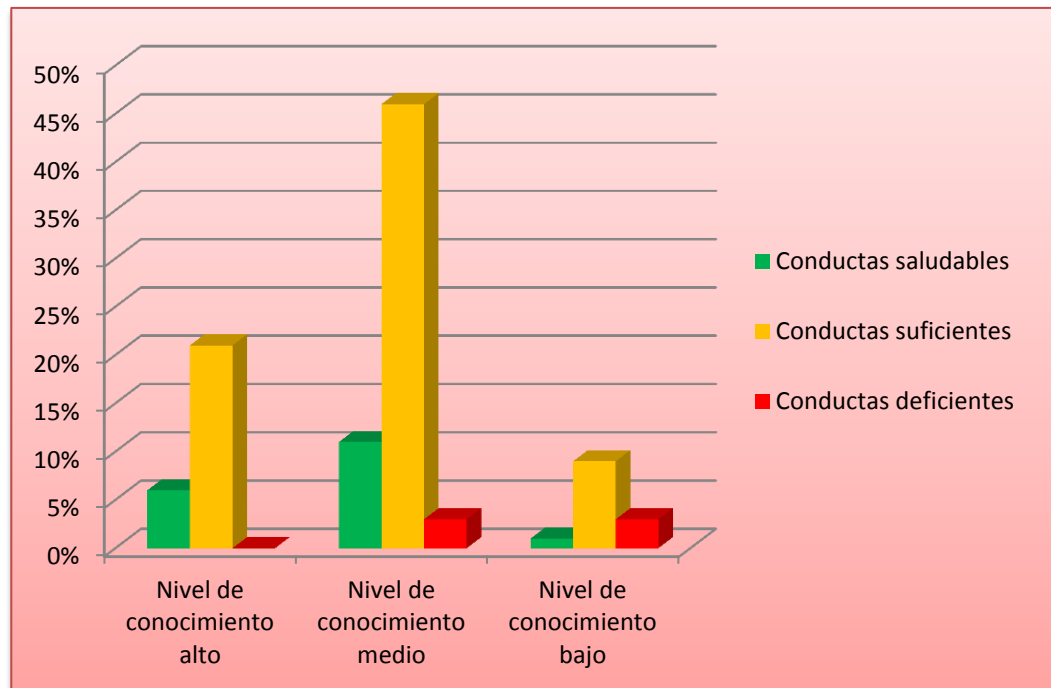
En esta gráfica se observa que el 42% de los encuestados siempre realiza las 4 comidas diarias, el 29% casi siempre, el 17% casi nunca, el 11% con frecuencia y el 1% nunca. Se observa también en la gráfica que el 43% de los encuestados siempre mira televisión o lee mientras come, el 20% casi siempre, el 14% con frecuencia, el 13% casi nunca y el 10% nunca.

Respecto a la pregunta sobre el tiempo en el que come, se puede observar en la gráfica que el 29% nunca come despacio ni en tiempo razonable, el 23% come en tiempo razonable con frecuencia, el 23% nunca come despacio ni en tiempo razonable, el 14% casi siempre come en tiempo razonable y despacio y el 11% siempre.

## E- Nivel de conocimiento y conducta alimentaria de los encuestados en la Facultad de Educación Física, año 2015.

Gráfica N°21: Frecuencia de la variación en cuanto al nivel de conocimiento en nutrición y la conducta alimentaria

Año 2015. n = (70)



Fuente: Encuesta

San Miguel de Tucumán, Argentina

En esta grafica se puede observar que solo un 6% presento nivel de conocimiento alto y conducta saludable, un 21% nivel de conocimiento alto y conducta suficiente, 11% nivel de conocimiento medio y conducta saludable, 46% nivel de conocimiento medio y conducta suficiente, 3% nivel de conocimiento medio y conducta deficiente, 9% nivel de conocimiento bajo y conducta suficiente, y un 3% presento nivel de conocimiento bajo y conducta deficiente.

## Comprobación de Hipótesis

Para verificar las hipótesis que se postulan en la presente investigación se utiliza la prueba de *Chi cuadrado* para una y dos variables:

$$X^2_0 = (fo-fe)^2 / fe$$

Si  $X^2_0$  (real) es mayor a  $X^2_t$  (teórico) se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y por lo tanto se acepta la hipótesis de investigación ( $H_i$ ); si por el contrario,  $X^2_0$  es menor que  $X^2_t$  se rechaza la  $H_i$  y se acepta la  $H_0$ .

Fe = frecuencia esperada. Fo = frecuencia observada.

El nivel de significación ( $\alpha$ ) elegido es de 0,05 (probabilidad del 5% de error) y el índice de confianza (IC) es de 95%.

**Hipótesis 1 (H<sub>1</sub>):** Las conductas alimentarias del grupo bajo estudio son suficientes.

**Hipótesis de Nulidad (H<sub>0</sub>):** No hay diferencias significativas en las conductas alimentarias del grupo bajo estudio.

**Comprobación de hipótesis para H<sub>1</sub> (n=70)**

Categorías/Frecuencias	FO	FE	FO-FE	(FO-FE) (FO-FE)	(FO-FE) (FO-FE)/FE
Conducta alimentaria saludable	14	13,33	0,67	0,45	0,034
Conducta alimentaria suficiente	52	13,33	38,67	1.495,4	112,18
Conducta alimentaria deficiente	4	13,33	-9,33	87,04	6,53
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>70</b>		<b>Chi real obtenido</b>	<b>118,74</b>

Para la verificación de la H<sub>1</sub> se aplica la prueba de Chi<sup>2</sup> para una variable. Se trabaja con 2 Grados de Libertad (G. L.= C-1-----G. L.= 3-1=2), con un valor de  $\alpha$  de 0,05 (probabilidad de error) y un Intervalo de Confianza (IC) del 95%. Con estos parámetros, el valor teórico de Chi<sup>2</sup> es de **5,9**.

La aplicación de la fórmula determina un valor de Chi<sup>2</sup> real de **118,74**. Siendo el mismo mayor al valor teórico, se rechaza la hipótesis de nulidad y se acepta la hipótesis de investigación.

**Por lo tanto, se puede afirmar con un 95% de confianza, que las conductas alimentarias de la mayoría del grupo bajo estudio son suficientes.**

**Hipótesis 2 (Hi<sub>2</sub>):** El nivel de conocimiento en nutrición de los estudiantes de la Facultad de Educación Física es medio.

**Hipótesis de Nulidad (H<sub>0</sub>):** No hay diferencias significativas en el nivel de conocimiento sobre nutrición en el grupo bajo estudio.

**Comprobación de hipótesis para Hi<sub>2</sub> (n=70)**

Frecuencias/Categorías	FO	FE	(FO-FE)	(FO-FE) (FO-FE)	(FO-FE) (FO-FE)/FE
Nivel de conocimiento alto	18	13,33	4,67	21,8	1,64
Nivel de conocimiento medio	42	13,33	28,67	821,9	61,65
Nivel de conocimiento bajo	10	13,33	-3,33	11,08	0,83
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>70</b>		<b>Chi real obtenido</b>	<b>64,14</b>

Para la verificación de la Hi<sub>2</sub> se aplica la prueba de Chi<sup>2</sup> para una variable. Se trabaja con 2 Grados de Libertad (G. L.= C-1-----G. L.= 3-1=2), con un valor de  $\alpha$  de 0,05 (probabilidad de error) y un Intervalo de Confianza (IC) del 95%. Con estos parámetros, el valor teórico de chi<sup>2</sup> es de **5,99**.

La aplicación de la fórmula determina un valor de chi<sup>2</sup> real de **64,14**. Siendo el mismo mayor al valor teórico, se rechaza la hipótesis de nulidad, comprobándose y aceptándose la hipótesis de investigación.

**Por lo tanto, se puede afirmar con un 95% de confianza, que el nivel de conocimiento en nutrición de la mayoría de los estudiantes de la Facultad de Educación Física, es medio.**

**Hipótesis 3 (H<sub>3</sub>):** Existe relación entre las conductas alimentarias y el nivel de conocimiento en nutrición.

**Hipótesis de Nulidad (H<sub>0</sub>):** No existe relación entre las conductas alimentarias y el nivel de conocimiento en nutrición.

Categorías	Conducta saludable	Conducta suficiente	Conducta deficiente	Total
Nivel de conocimiento alto	4	15	0	19
Nivel de conocimiento medio	8	32	2	42
Nivel de conocimiento bajo	1	6	2	9
Total	13	53	4	70

#### Comprobación de hipótesis para H<sub>3</sub> (n=40)

Frecuencias/Categorías	FO	FE	FO-FE	(FO-FE)(FO-FE)	(FO-FE)(FO-FE)/FE
Nivel de conocimiento alto y conducta saludable	4	3,53	0,47	0,22	0,06
Nivel de conocimiento alto y conducta suficiente	15	14,38	0,62	0,39	0,03
Nivel de conocimiento alto y conducta deficiente	0	1,08	-1,08	1,17	1,08
Nivel de conocimiento medio y conducta saludable	8	7,8	0,2	0,04	0,005
Nivel de conocimiento medio y conducta suficiente	32	31,8	0,2	0,04	0,001
Nivel de conocimiento medio y conducta deficiente	2	2,4	-0,4	0,16	0,06

deficiente					
Nivel de conocimiento bajo y conducta saludable	1	1,67	-0,67	0,45	0,27
Nivel de conocimiento bajo y conducta suficiente	6	6,8	-0,8	0,64	0,09
Nivel de conocimiento bajo y conducta deficiente	2	0,51	1,49	2,22	4,35
<b>Total</b>	<b>70</b>	<b>70</b>		<b>Chi real obtenido</b>	<b>5,94</b>

Para la verificación de la  $H_{i3}$  se aplica la prueba de  $\chi^2$  para una variable. Se trabaja con 8 Grados de Libertad ( $G. L. = C - 1 = 9 - 1 = 8$ ) con un valor de  $\alpha$  de 0,05 (probabilidad de error) y un Intervalo de Confianza (IC) del 95%. Con estos parámetros, el valor teórico de  $\chi^2$  es de **15,51**.

La aplicación de la fórmula determina un valor de  $\chi^2$  real de **5,94**. Siendo el mismo menor al valor teórico, se rechaza la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula.

**Por lo tanto, se puede afirmar con un 95% de confianza, que no existe relación entre las conductas alimentarias y el nivel de conocimiento en nutrición.**

# **CAPÍTULO 6**

## **DISCUSIÓN**

La mayoría del grupo bajo estudio corresponde al sexo masculino, mientras que el resto al sexo femenino. Sus edades se encuentran comprendidas entre 18 y 25 años, destacándose la participación de alumnos de 19 años.

Por un lado, más de la mitad de los encuestados, a veces, comen en el bar de la universidad. Por otro, casi la mitad almuerza en la misma.

Los grupos más destacados de alimentos que ofrece el bar de la Universidad de Educación Física UNT, según los encuestados, corresponden a preparaciones con carnes, snacks y lácteos.

Respecto al nivel de conocimiento en nutrición, la mayoría (60%) de los participantes presentó un nivel medio. Respondió correctamente a la frecuencia en el consumo de cereales, identificó grupos de alimentos más ricos en fibra, cantidad recomendada de leche por día, beneficios del aceite, propiedades del agua como nutriente, cuántas horas antes de realizar actividad física se recomienda comer, alimentos que incrementan el colesterol y enfermedades que producen la falta de calcio y de hierro en la alimentación. Reconoció incorrectamente sobre: porciones por día recomendadas de frutas y verduras y recomendación o no de la ingesta del huevo crudo. A la luz de las Guías alimentarias para la población argentina el grupo bajo estudio evidencia, por un lado, coherencia con las recomendaciones dadas en las mismas y, por otro, no se ve la aplicación de las normas en los hábitos alimentarios de los estudiantes. Los resultados obtenidos también se apoyan en el aporte de la Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición, realizada en Roma, Italia (2014), en la cual se recomienda seguir en la dieta diaria sistemas alimentarios sostenibles y saludables.

El grupo bajo estudio evidenció bajos conocimientos nutricionales en: porciones de frutas y verduras que se deben consumir por día. Esto coincide con los resultados del estudio realizado por Gámbaro y col. (2011): *Conocimientos nutricionales y frecuencias de consumo de alimentos: un estudio de caso*, donde también se señaló bajos conocimientos respecto a la información recabada.

Más de la mitad de los encuestados presentó: conducta alimentaria suficiente, consumo de comida chatarra 1 a 2 veces a la semana, y carnes rojas 4 veces o más a la semana. En lo que concierne a la frecuencia de consumo de lácteos, una minoría las consume 2 veces a la semana, mientras que frutas y verduras, son ingeridas una vez por semana. En cuanto al consumo de frutas y verduras, los varones tienen mayor porcentaje de ingesta. Una minoría del grupo bajo estudio come pescado 1 vez a la semana y otra no, toma más de 7 vasos de agua por día, mira televisión o lee mientras come, consume golosinas y snack sólo una vez al día. Siempre realiza 4 comidas diarias. Nunca come despacio ni en tiempo razonable y consume cereales 3 veces a la semana. Cabe señalar que una mayoría realiza actividad física todos los días, coherente con el estilo de vida que propone esta profesión. Estos resultados, en cuanto al tipo de conducta, por una parte, no coinciden con los datos obtenidos en la investigación realizada por Durán y col. (2014) en Chile: *Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en Educación Física*. En la misma se evidencia que los encuestados tienen conductas de riesgo, presentando hábitos alimentarios irregulares y alejándose de las recomendaciones dietéticas, mientras que en el estudio actual se presentan conductas alimentarias suficientes. Por otra parte, sí coinciden los resultados en cuanto al bajo consumo de pescado, frutas y verduras recomendadas.

El estudio realizado por el Instituto Superior de Investigaciones Biológicas, UNT-CONICET, Tucumán, Argentina (2015): *Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios*, tiene en cuenta las recomendaciones de las Guías Alimentarias Argentinas. En ambos estudios los estudiantes consumen menos de lo recomendado en cuanto a frutas, verduras y lácteos. Lo cual podría estar relacionado con la falta de conocimientos sobre el número de porciones recomendadas. Por otro lado, se evidencia el bajo consumo de pescado en la dieta diaria de los estudiantes y una ingesta superior de carnes. Situación similar se presenta en la investigación realizada por Burriel y col. (2013) en España: *Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria*, donde el consumo de verduras y

frutas es bajo y la ingesta de carne es superior, presentando diferencia, en el consumo de lácteos, que es mayor.

En cuanto a la realización de las cuatro comidas diarias, el trabajo actual presenta un 45% de encuestados que siempre las cumplen, en contra posición a los resultados obtenidos por Burriel y col. (2013), trabajando con universitarios españoles, donde más de la mitad la realizan siempre.

Con respecto a las recomendaciones diarias de la cantidad de agua a consumir, según las Guías alimentarias, una minoría de los encuestados las cumple, mientras que más de la mitad de los estudiantes realizan actividad física todos los días. Cabe señalar que la actividad física es un elemento esencial en el establecimiento de conductas saludables (Americian College of Sports Medicine, 1990; Heyward, 1996).

# **CAPÍTULO 7**

# **CONCLUSIONES**

Al finalizar este estudio que abordó Nivel de conocimiento en nutrición y conducta alimentaria en estudiantes de la Facultad de Educación Física (UNT) año 2015, se llega a las siguientes conclusiones.

Respecto a los objetivos propuestos en esta investigación se lograron a mediano plazo. Se midió el nivel de conocimiento en nutrición que tienen los estudiantes de la Facultad de Educación Física UNT. Se identificaron sus tipos de conductas alimentarias y se relacionó el nivel de conocimiento en nutrición y tipo de conducta alimentaria.

En relación a las tres hipótesis de investigación las dos primeras se aceptaron:

H (i)1: Las conductas alimentarias del grupo bajo estudio son suficientes.

H (i)2: El nivel de conocimiento en nutrición de los estudiantes de la Facultad de Educación Física es medio.

Y la tercera se refutó:

H (i) 3: Existe relación entre las conductas alimentarias y el nivel de conocimiento en nutrición.

Se pueden destacar los siguientes aportes que se realizan al conocimiento:

El 60% de los participantes presentó un nivel medio de conocimiento en nutrición e identificó correctamente los alimentos más ricos en fibra.

El 86% respondió correctamente sobre la cantidad recomendada de leche por día. Un 56% identificó también correctamente los beneficios del aceite, 78% propiedades del agua como nutriente, 81% cuántas horas antes de realizar actividad física se recomienda comer, 77% alimentos que incrementan el colesterol y un 84% enfermedades que producen la falta de hierro y calcio en la alimentación.

Más de la mitad (74%) de los encuestados presentó conducta alimentaria suficiente. Una minoría, con el 40%, consume lácteos 2 veces a la semana y frutas y verduras (37%), una vez por semana.

En cuanto al consumo de frutas y verduras 2 veces a la semana, los varones tienen mayor porcentaje de ingesta 45% frente a un 25 % de las mujeres.

Una minoría del 43% del grupo bajo estudio ingiere pescado 1 vez a la semana y otro no, mira televisión o lee mientras come. Consume golosinas y snack solo una vez al día, y siempre realiza 4 comidas diarias.

Toma más de 7 vasos de agua por día un 37%.

Un 29% casi Nunca come despacio ni en tiempo razonable.

Consume cereales 3 veces a la semana un 41%

Una mayoría (57%) realiza actividad física todos los días.

En términos generales los conocimientos en nutrición no influyen en las conductas alimentarias de los estudiantes universitarios de la Facultad de Educación Física UNT, ya que se pudo demostrar que un 6% de los alumnos que tenían nivel de conocimiento en nutrición alto presentaron conductas saludables, 11% de los participantes que tenían nivel de conocimiento en nutrición medio presentaron conductas saludables y un 1% de los encuestados que tenían nivel de conocimiento en nutrición bajo presentaron conductas saludables.

## Propuestas

- La educación nutricional es una herramienta esencial en la construcción de conocimientos y conductas alimentarias saludables. Por este motivo se propone realizar charlas de nutrición en la facultad con profesionales especializados en nutrición.

- Proporcionar información adecuada para aclarar diferentes mitos sobre la alimentación. Se debe brindar importancia a los temas que tienen que ver con la nutrición y su conocimiento real y verdadero con información bien sustentada y bien administrada. Es preciso prevenir cualquier tipo de distorsión en la alimentación, sobre todo en aquellos que practican algún tipo de deporte.

- Promover la implementación de menús y kioscos saludables como estrategias para adquirir hábitos saludables. Las estrategias destinadas a promover dietas sanas sirven de estímulo y crean oportunidades para que las personas cambien su comportamiento, teniendo en cuenta las preferencias individuales, los modos de vida y las limitaciones de tiempo.

- Evaluar estado nutricional de los estudiantes 2 veces al año mínimamente.

El estado nutricional es importante, ya que de él dependerá, el rendimiento físico y académico de los estudiantes.

- Facilitar la presencia de Licenciados en Nutrición a disposición de los alumnos, en conjunto a la secretaria de bienestar de la facultad. Debido al impacto que tienen los conocimientos de nutrición en todos los ámbitos de la vida, es importante tener nociones básicas de nutrición, por ello es indispensable que carreras como educación y todas las referidas a la ciencias de la salud, que tienen contacto directo con la población, realicen un curso básico de nutrición que les permita al menos dar orientación general de alimentación.

# BIBLIOGRAFÍA

- Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas. (2003). *Guías Alimentarias para la Población Argentina*. Buenos Aires: Ministerio de Salud.
- Becerra Heraud, S. (2013). Universidades saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante. *Revista de psicología*, vol. (31), n°2, p. 287-314.
- Burriel, F., Urrea, R., García, C., Tobarra, M. y García Meseguer, J. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, vol. (28) n°2, p. 438- 446. Recuperado de: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112013000200023&spt=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112013000200023&spt=sci_arttext).
- Cruz, J. (1991). *Alimentación y cultura*. Antropología de la cultura alimentaria. Buenos Aires: Eunsa.
- De Girolami, D. H. (2003). *Fundamentos de valoración nutricional y composición corporal*. Buenos Aires: El Ateneo.
- De Girolami, D. y González. (2008). *Clínica y Terapéutica en la nutrición del adulto*. Buenos Aires: El Ateneo.
- De Piero, A, Bassett, N, Rossi, A, Sammán, N. (2015). Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitario. *Nutrición Hospitalaria*, vol. (2), pg. 1824-1831. Recuperado <http://www.aulamedi.es/gdcr/index.php/nh/pd>.
- Durán, A., Valdés, B., Godoy, C., Herrera, V. (2014). Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. *Revista chilena de nutrición*, vol. (41), no 3, p. 251- 259.
- Erikson, (2000) *El ciclo vital completado*. Barcelona: Paidós.
- Erickson, E. (1980). *Identidad, juventud y crisis*. Buenos Aires: Paidós, segunda edición 2005.
- FAO. (Noviembre, 2014). Nutrición y desarrollo, una evaluación mundial. *Segunda Conferencia Internacional sobre nutrición, mejor nutrición, mejor vida. Simposio llevado a cabo en la conferencia de FAO – Oms*. Roma, Italia.

- Gámbaro, A., Raggio, L.; Dauber, C., Ellis, A. y Toribio, Z. (2011) Conocimientos nutricionales y frecuencia de consumo de alimentos: un estudio de caso. *Archivos Latinoamericanos de nutrición*, 61(3), p. 308-315. Recuperado de <http://www.alanrevista.org/ediciones/2011/3/?i=art>.
- González, M., Gutiérrez, A., Mesa, J., Ruiz, J., Castillo, M. (2011). La nutrición en la práctica deportiva. *Archivos Latinoamericanos de nutrición*, Vol. (51), n° 4.
- Hernández Sampieri, C., Fernández Collado, Baptista, I. (2010). *Metodología de la investigación (5ª ed.)*. Colombia: Panamericana.
- Kathleen, B., Ross, T. (2001). *Psicología del desarrollo*. Madrid, España: Panamericana.
- López, L., Suárez, M., (2002). *Fundamentos de nutrición Normal*. Buenos Aires Argentina: El Ateneo.
- Lorenzo, J. (2007). *Nutrición del niño sano Argentina*. Buenos Aires: Corpus.
- Ministerio de Desarrollo Social. (2014). *La seguridad alimentaria en las familias* Buenos Aires: Presidencia de la Nación.
- Moreno, J., Pavón, A., Gutiérrez, M., Sicilia, A. (2005). Motivaciones de los universitarios hacia la práctica físico- deportiva. *Revista .Medica de Actividad. Física. Deportiva*, vol. (5): 154-611.
- Mur de Frenne, L., Zanagozano F., Otero G., Aznar L., Sánchez M. (1997). Actividad física y ocio en jóvenes II. Relación con los hábitos dietéticos. *Anales Españoles de pediatría*, vol. (46) n 2, p 126-132.
- Neugarten, B. (1999). *Los significados de la edad*. Barcelona: Herder, segunda edición 2005.
- OMS. (1983). *Medición del cambio del estado nutricional*. Ginebra
- Onzari, M. (2014), *Alimentación para la actividad física y el deporte*. Buenos Aires, Argentina: El ateneo.
- Papalia, D., Wendkos, Olds, Duskin Feldma, R., (2009). *Desarrollo humano*, México D.F: The Mc Graw Hill companies.

- Pino J, Díaz C, López M (2011). Construcción y validación de un cuestionario para medir conductas y hábitos alimentarios en usuarios de la atención primaria. *Revista Chilena de Nutrición*; vol. (38) pp. 41-51.
- Ramos Cerón, D. A. (2014). Hábitos alimentarios y estado nutricional en hijos de padres diabéticos que asisten a la UMF 66 Xalapa Veracruz. *Instituto mexicano del seguro social unidad médica familiar número 66* .México.
- Real academia de la lengua española (2014). Disponible en: <http://lema.rae.es/drae/srv/conocimiento> (fecha de revisión 25 de noviembre 2014).
- Ruiz, A. (2013). Estado nutricional, comportamientos y conocimientos alimentarios de universitarios zacatecanos. *Mcs.Reduaz.mx/lbnsina*, vol. (2), p 1-17.
- Salazar, I., Varela, T., Lema, F. y Duarte, C. (2010). Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de salud pública*; vol. (12): 599-611.
- Sánchez, L. y colaboradores (2003). La enseñanza de la nutrición en las facultades de medicina: situación actual. *Nutrición Hospitalaria*.; vol. (18), pp. 153-158.
- Saucedo–Molina T. (2003). Modelos predictivos de dieta restringida en púberes, hombres y mujeres y en sus madres. *Universidad Nacional Autónoma de México (Tesis de doctorado)*.
- Schaier, Warnes, Willis y Sherry (2003). *Psicología de la edad adulta y vejes*. Madrid: Pearson Prentice Hall 5ta Edición.
- Torresani, M., Somoza, M. (2014). *Lineamientos para el cuidado nutricional*. Buenos Aires, Argentina: Eudeba. 3° edición.
- Troncoso, P., Amaya J (2009), Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 36 (4): 1090-1097.

# ANEXO

## **Anexo 1: Consentimiento Informado**

### **Notificación**

El presente trabajo de Tesis de Licenciatura titulado “Nivel de conocimiento en nutrición y conducta alimentaria en estudiantes de la Facultad de Educación Física. UNT” es elaborado por María Victoria Nunnini, estudiante de la Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNSTA.

El objetivo de este trabajo es:

- Medir el nivel de conocimiento en nutrición que tienen los estudiantes de la Facultad de Educación Física.
- Identificar tipos de conductas alimentarias del grupo bajo estudio.
- Relacionar el nivel de conocimiento en nutrición y tipo de conducta alimentaria de los encuestados.

La participación en este trabajo de investigación es estrictamente voluntaria. La información proporcionada será confidencial y no se usará para ningún propósito fuera de este trabajo.

En caso de tener duda al respecto, puede hacer la consulta que sea necesaria para completar su información. En caso de que alguna de las preguntas del cuestionario le resultara incómoda o inconveniente tiene el derecho de hacérselo saber a la Srta. o directamente negarse a responder.

Desde ya se agradece su participación.

Cordialmente.

Firma:

.....

**Nunnini María Victoria**

## Aceptación

ACEPTO PARTICIPAR VOLUNTARIAMENTE EN ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN, conducida/o por María Victoria Nunnini. He sido informada/o que el objetivo de este trabajo es:

- Describir el nivel de conocimiento en nutrición y conducta alimentaria en estudiantes de la Facultad de Educación Física. UNT

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y exclusiva para este trabajo. Se prohíbe utilizarla para cualquier otro propósito. He sido informada/o que puedo hacer preguntas sobre el trabajo en cualquier momento y que puedo no responder a las preguntas que me incomoden. De tener preguntas sobre mi participación en este trabajo, puedo contactar a la Srta. María V. Nunnini al siguiente número telefónico: 381 4181997.

Apellido y nombre del participante:.....

Firma:.....

## **Anexo 2: Nota de autorización Facultad de Educación Física**

**Facultad de Educación Física - Universidad Nacional de Tucumán**  
**Sra. Decana: Prof. Mg Mafalda Beatriz Silva**

Quien suscribe María Victoria Nunnini, alumna de la Universidad del Norte Santo Tomas de Aquino, de la carrera de Licenciatura en Nutrición, hago la siguiente petición:

Solicito autorización para realizar 2 encuestas a los alumnos que concurren a este establecimiento, por motivo de la realización de mi Tesis de grado, titulada: "Nivel de conocimiento en nutrición y conducta alimentaria en estudiantes de la Facultad de Educación Física. UNT". Las encuestas requerirán aproximadamente de 15 minutos máximos

Espero se me tome en cuenta en mi petición y agradezco la atención recibida.

Atte.

María Victoria Nunnini

Firma.....

### Anexo 3: Cuestionario de hábitos y conductas alimentarias

Instrucciones: Frente a cada pregunta marca con un círculo la alternativa que considere más cercana a tu preferencia. Tu colaboración es muy valiosa muchas gracias.

Preguntas :	1	2	3	4	5
1. ¿Te preocupas por la cantidad de calorías que consumes?	Nunca	Casi nunca	Con Frec.	Casi siempre	siempre
2. ¿Revisas las etiquetas de los alimentos para conocer las calorías que contienen?	Nunca	Casi nunca	Con Frec.	Casi siempre	siempre
3 ¿Llevas algún tipo de dieta natural? o ¿con medicamentos?	Nunca	Casi nunca	Con Frec.	Casi siempre	siempre
4 ¿Cuándo intentas reducir peso ¿lo comunicas a los que te rodean ?	Nunca	Casi nunca	Con Frec.	Casi siempre	siempre
5 Si comes a deshoras ¿consumís alimentos bajos en calorías (fruta, un vaso de agua, etc.)?	Nunca	Casi nunca	Con Frec.	Casi siempre	siempre
6 ¿Los lácteos que consumís son descremados?	Nunca	Casi nunca	Con Frec.	Casi siempre	siempre
7 Consumís alimentos evitando las frituras y grasas?	Nunca	Casi nunca	Con Frec.	Casi siempre	siempre
8 ¿Seguís las indicaciones de alimentarse en forma saludable?	Nunca	Casi nunca	Con Frec.	Casi siempre	siempre
9 ¿Consultas con un profesional para mantenerte con buena salud?	Nunca	Casi nunca	Con Frec.	Casi siempre	siempre
10 ¿Seguís las recomendaciones que te da el profesional de salud?	Nunca	Casi nunca	Con Frec.	Casi siempre	siempre
11 ¿Cuántos días por semana consumes comida rápida (comida chatarra)?	Todos los días	5 o 6 veces	3 o 4 veces	1 o 2 veces	No consumo
12 Cuántas veces al día consumes golosinas o snacks (papas fritas, pan, etc.)?	4 o más veces	3 veces	2 veces	1 vez	No consumo
13 ¿Consumes alimentos entre tus comidas?	Siempre	Casi siempre	Con Frec.	Casi nunca	Nunca
14 ¿Cuándo estas aburrido/a ¿te da hambre?	Siempre	Casi siempre	Con Frec.	Casi nunca	Nunca
15 Cuando tienes ansiedad o tienes bajo el ánimo ¿suele comer a deshoras?	Siempre	Casi siempre	Con Frec.	Casi nunca	Nunca
16 Cuantas veces por semana consumes legumbres (lentejas, soja, poroto, garbanzos)?	No consumo	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces
17 ¿Cuántas porciones de verdura consumes al día?	No consumo	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces
18 ¿Cuántas frutas consumes al día?	No consumo	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces
19 ¿Cuántas veces a la semana consumes pescado?	No consumo	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces
20 ¿Pasas mucho tiempo al día sentado?	Siempre	Casi siempre	Con Frec.	Casi nunca	Nunca

21 ¿A la hora de comer, te sirve raciones pequeñas?	Nunca	Casi nunca	Con Frec.	Casi siempre	siempre
22 ¿Comes solamente cuando tienes hambre?	Nunca	Casi nunca	Con Frec.	Casi siempre	siempre
23 ¿Cada cuánto realiza actividad física (ejercicio) por semana?	Todos los días	5 o 6 /sem	3 o 4 / sem	1 a 2 /sem.	No realiza
24 ¿Cuántos vasos de agua al día consumes?	Más de 7	5 a 6	3 o 4	1 a 2	No consumo
25 ¿Caminas diariamente al menos 30 minutos?	Siempre	Casi siempre	Con Frec.	Casi nunca	Nunca
26 ¿Comes la grasa de las carnes?	Siempre	Casi siempre	Con Frec.	Casi nunca	Nunca
27 Mientras comes ¿ves la televisión o lees?	Siempre	Casi siempre	Con Frec.	Casi nunca	Nunca
28 ¿Consumís Gaseosas durante la semana?	Siempre	Casi siempre	Con Frec.	Casi nunca	Nunca
29 ¿Cuántas veces a la semana consumes carne de cerdo, rojas, pollo o pescado?	4 o más veces	3 veces	2 veces	1 vez	No consumo
30 ¿Cuántas veces al día consumes productos lácteos?	No consumo	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces
31 ¿Cuántas veces por semana consumes pan?	Todos los días	5 o 6 veces	3 o 4 veces	1 o 2 veces	No consumo
32 Realizas las 4 comidas recomendadas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena)?	Siempre	Casi siempre	Con frec.	Casi nunca	Nunca
33 ¿Te sientas a comer con mucha hambre?	siempre	Casi siempre	Con frec.	Casi nunca	Nunca
34 ¿Comes despacio, en un tiempo razonable?	Nunca	Casi nunca	Con Frec.	Casi siempre	siempre
35 ¿Come sentado/a?	Nunca	Casi nunca	Con Frec.	Casi siempre	siempre
36 ¿Dejas de comer cuando estas lleno /a?	Nunca	Casi nunca	Con Frec.	Casi siempre	siempre
37 ¿Cuántas veces a la semana consumes cereales?(Arroz, polenta, Avena, Harinas, etc)	No consumo	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces
38 ¿Cuántas veces a la semana consume pastas?	No consumo	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces

#### Anexo 4: Encuesta sobre hábitos alimentarios dentro de la universidad.

Marca con una cruz (x) la opción que corresponda a tus hábitos.

Sexo: F / M

Edad: \_\_\_\_

1. ¿Comes en el comedor o bar de la universidad?

- a) Nunca
- b) Siempre
- c) A veces

2. ¿Qué comidas realizas en la universidad? (puedes marcar varias opciones).

- a) No como en la universidad
- b) Desayuno
- c) Almuerzo
- d) Merienda
- e) Cena

3. ¿Qué grupos de alimentos te ofrece el comedor o bar de la universidad como opción a la hora de realizar tus comidas? (Puedes marcar varias opciones).

- a) Cereales, como pastas, arroz
- b) Preparaciones con carne
- c) Frutas y verduras, en ensaladas, postres
- d) Yogur y leche
- e) Bizcochos, Snacks (papas fritas, palitos, chizitos, galletas) y golosinas

## Anexo 5: Encuesta sobre nivel de conocimientos en nutrición

En la siguiente encuesta marca la opción que consideres CORRECTA, con una cruz (x)

1. Según las Guías Alimentarias para la población argentina; ¿cuántas veces por semana se debe consumir cereales y sus derivados (harinas, panes, arroz) y legumbres?

- a) 5 veces por semana
- b) 3 veces por semana
- c) 1-2 veces por semana

2. ¿Cuál de estos grupos de alimentos consideras más rico en fibra?

- a) Helados, chocolate y queso.
- b) Lentejas, cereales integrales y naranjas.
- c) Limón, lechuga y huevos.
- d) Carne, jugo de naranja y pescado.

3. ¿Cuál es la cantidad recomendada de leche a consumir por día?

- a) 2 vasos por día
- b) 3 vasos por día
- c) 5 vasos por día

4. Se dice que el huevo crudo es un alimento muy recomendable...

- a) Verdadero, aporta más proteínas en crudo.
- b) Falso. Comer huevo crudo aumenta la posibilidad de contagio de

Salmonella.

5. Si hablamos de aceites...

- a) El de semillas engorda menos que el de oliva.
- b) Si está frito engorda más que si está crudo.
- c) Aunque sea más sano crudo, contiene las mismas calorías que si

está frito.

6. ¿Cuántas porciones por día se recomienda consumir de frutas y verduras?
- a) 4-5 porciones entre ambas
  - b) Cuantas quiera
  - c) 2 porciones, una de cada uno
7. El agua es un nutriente que:
- a) Es saludable cuando es de manantial.
  - b) No aporta calorías, es decir, no engorda.
  - c) Sólo engorda si es agua con gas.
8. Antes de realizar actividad física se recomienda comer...
- a) 2 - 3 hora antes
  - b) 30 minutos antes
  - c) 15 minutos antes
9. ¿Cuál de los siguientes alimentos favorecen el incremento de colesterol en sangre?
- a) Ensalada de papas
  - b) Una porción de chorizo
  - c) Una porción de sábalo asado.
10. La falta de calcio y de hierro en la alimentación produce...
- a) Hipertensión arterial y Bocio
  - b) Diabetes y Osteoporosis
  - c) Osteoporosis y Anemia.

## Anexo 6: Grilla evaluativa de la encuesta

1. B
2. B
3. A
4. B
5. C
6. A
7. B
8. A
9. B
10. C

Justificaciones teóricas de las mismas:

- Las preguntas 1- 3 y 6 se responden con las Guías alimentarias para la población argentina.

- La fibra favorece una buena digestión. Alimentos ricos en fibra: frutas, verduras, cereales integrales, salvado, entre otros.

Fuente: Lineamientos para el cuidado nutricional. Torresani, Somoza (2014).

- El huevo es una de las fuentes más importantes de proteína. NO se recomienda consumirlo crudo dado que podría estar contaminado con la bacteria Salmonella, produciendo salmonelosis; enfermedad que se caracteriza por presentar diarrea, fiebre y dolor abdominal.

Fuente: Riesgos de comer huevo crudo, Alimentación, deporte y salud. (2013).

- El aceite crudo o cocido tiene las mismas calorías, lo que varía es en la saturación de enlaces que se produce al someterlo a calor, transformándolo en otro tipo de grasa, grasa saturada que aumenta colesterol en sangre

Fuente: Lineamientos para el cuidado nutricional. Torresani, Somoza (2014).

- El agua no aporta calorías, no engorda. El agua con gas produce distensión. López, L., Suárez, M. *Fundamentos de nutrición Normal*. (2002).

- Antes de comenzar la actividad física se recomienda comer 2-3 horas antes de realizar actividad física, dependiendo la intensidad de la misma.

Fuente: Alimentación para la actividad física y el deporte. Onzari, M. (2014).

- El déficit de hierro y calcio en la alimentación producen anemia y osteoporosis, respectivamente, entre otras complicaciones.

Fuente: Lineamientos para el cuidado nutricional. Torresani, Somoza (2014).

## Anexo 7: Matriz de datos

N°	Edad	Nivel de conocimiento	Conducta alimentaria
	Sexo: masculino		
1	18	Nivel de conocimiento alto (8)	Conducta alimentaria suficiente (89 puntos)
2	18	Nivel de conocimiento bajo (4)	Conducta alimentaria deficiente (39 puntos)
3	18	Nivel de conocimiento medio (5)	Conducta alimentaria saludable (120 puntos)
4	18	Nivel de conocimiento bajo (3)	Conducta alimentaria saludable (122 puntos)
5	19	Nivel de conocimiento medio (7)	Conducta alimentaria suficiente (100 puntos)
6	19	Nivel de conocimiento medio (7)	Conducta alimentaria suficiente (109 puntos)
7	19	Nivel de conocimiento bajo (3)	Conducta alimentaria deficiente (74 puntos)
8	19	Nivel de conocimiento bajo (4)	Conducta alimentaria suficiente (107 puntos)
9	19	Nivel de conocimiento medio (7)	Conducta alimentaria suficiente (97 puntos)
10	19	Nivel de conocimiento medio (5)	Conducta alimentaria suficiente (84 puntos)
11	19	Nivel de conocimiento bajo (4)	Conducta alimentaria suficiente (103 puntos)
12	19	Nivel de conocimiento medio (5)	Conducta alimentaria suficiente (90 puntos)
13	19	Nivel de conocimiento medio (7)	Conducta alimentaria deficiente (73 puntos)
14	19	Nivel de conocimiento alto (8)	Conducta alimentaria suficiente (95 puntos)
15	20	Nivel de conocimiento medio (6)	Conducta alimentaria deficiente (66 puntos)
16	20	Nivel de conocimiento medio (5)	Conducta alimentaria suficiente (93 puntos)
17	20	Nivel de conocimiento alto (8)	Conducta alimentaria suficiente (96 puntos)
18	20	Nivel de conocimiento medio (7)	Conducta alimentaria suficiente (93 puntos)
19	20	Nivel de conocimiento medio (5)	Conducta alimentaria suficiente (111 puntos)
20	20	Nivel de conocimiento medio (7)	Conducta alimentaria suficiente (106 puntos)
21	20	Nivel de conocimiento medio (7)	Conducta alimentaria suficiente (78 puntos)
22	21	Nivel de conocimiento medio (6)	Conducta alimentaria saludable (125 puntos)
23	21	Nivel de conocimiento medio (6)	Conducta alimentaria suficiente (85 puntos)
24	21	Nivel de conocimiento medio (7)	Conducta alimentaria suficiente (89 puntos)

25	21	Nivel de conocimiento bajo (4)	Conducta alimentaria suficiente (91 puntos)
26	21	Nivel de conocimiento medio (5)	Conducta alimentaria suficiente (105 puntos)
27	21	Nivel de conocimiento medio (7)	Conducta alimentaria saludable (131 puntos)
28	21	Nivel de conocimiento alto (8)	Conducta alimentaria saludable (121 puntos)
29	21	Nivel de conocimiento alto (9)	Conducta alimentaria suficiente (102 puntos)
30	22	Nivel de conocimiento bajo (4)	Conducta alimentaria suficiente (112 puntos)
31	22	Nivel de conocimiento medio (5)	Conducta alimentaria suficiente (97 puntos)
32	23	Nivel de conocimiento medio (7)	Conducta alimentaria suficiente (86 puntos)
33	23	Nivel de conocimiento medio (5)	Conducta alimentaria suficiente (91 puntos)
34	23	Nivel de conocimiento medio (7)	Conducta alimentaria suficiente (104 puntos)
35	23	Nivel de conocimiento alto (8)	Conducta alimentaria suficiente (107 puntos)
36	23	Nivel de conocimiento alto (9)	Conducta alimentaria saludable (151 puntos)
37	23	Nivel de conocimiento medio (6)	Conducta alimentaria saludable (115 puntos)
38	23	Nivel de conocimiento medio (5)	Conducta alimentaria saludable (136 puntos)
39	24	Nivel de conocimiento medio (6)	Conducta alimentaria suficiente (111 puntos)
40	24	Nivel de conocimiento medio (6)	Conducta alimentaria suficiente (103 puntos)
41	25	Nivel de conocimiento alto (9)	Conducta alimentaria suficiente (98 puntos)
42	25	Nivel de conocimiento medio (6)	Conducta alimentaria saludable (124 puntos)
Sexo: femenino			
43	18	Nivel de conocimiento medio (6)	Conducta alimentaria suficiente (113 puntos)
44	18	Nivel de conocimiento medio (7)	Conducta alimentaria suficiente (93 puntos)
45	18	Nivel de conocimiento medio (7)	Conducta alimentaria saludable (117 puntos)
46	19	Nivel de conocimiento medio (7)	Conducta alimentaria suficiente (81 puntos)
47	19	Nivel de conocimiento alto (8)	Conducta alimentaria suficiente (110 puntos)
48	19	Nivel de conocimiento alto (8)	Conducta alimentaria suficiente (87 puntos)
49	19	Nivel de conocimiento alto (8)	Conducta alimentaria suficiente (110 puntos)
50	19	Nivel de conocimiento bajo (4)	Conducta alimentaria suficiente (92 puntos)
51	20	Nivel de conocimiento alto (8)	Conducta alimentaria suficiente (103 puntos)
52	20	Nivel de conocimiento bajo (4)	Conducta alimentaria suficiente (94 puntos)

53	20	Nivel de conocimiento alto (8)	Conducta alimentaria saludable (137 puntos)
54	21	Nivel de conocimiento alto (8)	Conducta alimentaria saludable (115 puntos)
55	21	Nivel de conocimiento alto (10)	Conducta alimentaria suficiente (111 puntos)
56	21	Nivel de conocimiento medio (6)	Conducta alimentaria suficiente (106 puntos)
57	21	Nivel de conocimiento alto (9)	Conducta alimentaria suficiente (89 puntos)
58	22	Nivel de conocimiento medio (7)	Conducta alimentaria suficiente (115 puntos)
59	22	Nivel de conocimiento medio (7)	Conducta alimentaria suficiente (101 puntos)
60	22	Nivel de conocimiento alto (8)	Conducta alimentaria saludable (88 puntos)
61	22	Nivel de conocimiento alto (8)	Conducta alimentaria suficiente (92 puntos)
62	22	Nivel de conocimiento medio (5)	Conducta alimentaria suficiente (99 puntos)
63	22	Nivel de conocimiento medio (6)	Conducta alimentaria saludable (117 puntos)
64	22	Nivel de conocimiento medio (6)	Conducta alimentaria suficiente (107 puntos)
65	23	Nivel de conocimiento medio (5)	Conducta alimentaria suficiente (98 puntos)
66	23	Nivel de conocimiento medio (7)	Conducta alimentaria suficiente (91 puntos)
67	23	Nivel de conocimiento bajo (3)	Conducta alimentaria suficiente (105 puntos)
68	23	Nivel de conocimiento medio (7)	Conducta alimentaria suficiente (101 puntos)
69	24	Nivel de conocimiento medio (6)	Conducta alimentaria suficiente (93 puntos)
70	25	Nivel de conocimiento medio (7)	Conducta alimentaria suficiente (98 puntos)