



FACTORES INFLUYENTES Y HÁBITOS ALIMENTICIOS DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR EN BARRAQUILLA 2022-1

Mayerlin García Rodríguez
Código estudiantil: 20181893929

Sthephanya Guzmán Rúa
Código estudiantil: 2020114449

Valeria García Quiroz
Código estudiantil: 201911699841

Mirlenis Galofre Guarín
Código estudiantil: 20192818078

Fredy Vargas Carrillo
Código estudiantil: 20141849472

Trabajo de Investigación del Programa Enfermería VII semestre

Tutores:
Janery Tafur Castillo
Diana Rodríguez Villa

RESUMEN

Introducción: La Organización Mundial de la Salud señala que los hábitos alimentarios sanos inician en los primeros años de vida. Sin embargo, en la época actual el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios desde la infancia hasta la adultez. Los estudiantes universitarios se encuentran en un período crítico para el desarrollo de estilos de vida que tienen mucha importancia para su futura salud y para la realización adecuada de sus actividades académicas. En la actualidad, las personas llevan un vertiginoso ritmo de vida reflejado en altos niveles de estrés causando problemas de salud, entre ellos los originados por los inadecuados hábitos alimentarios, así como la falta de un estilo de vida sano y activo. A pesar de los notables efectos benéficos de los buenos hábitos alimentarios en los jóvenes, diversos estudios en Colombia han señalado que los universitarios tienen bajo nivel de actividad física e inadecuados hábitos alimentarios. En el mismo sentido, la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN), describió un consumo diario de frutas de 63,4 %, de verduras de 32,4 % y de lácteos de 57,9 %, en el grupo de 19 a 30 años. A pesar de lo anterior, la salud de los estudiantes y la alimentación en los campus universitarios no suscitó un verdadero interés hasta hace relativamente poco tiempo, ya que se consideraba que la vida universitaria se desarrollaba fundamentalmente en las aulas y en las bibliotecas; sin embargo, un buen rendimiento universitario depende mucho de los estilos de vida, la alimentación y la salud física y mental de los estudiantes. **Objetivo:** Determinar los factores que influyen en los hábitos alimentarios de estudiantes de enfermería de una universidad de Barraquilla. **Materiales y métodos:** Estudio que se empleó en la investigación es de tipo descriptivo transversal, debido a que a través del enfoque empleado permitió el desarrollo cabal de la investigación, logrando así que la descripción, registro, análisis, e interpretación de la información recolectada en la investigación siendo el problema los hábitos alimentarios en estudiantes de enfermería.

Resultados: Una vez organizados los datos recolectados se presentan los resultados obtenidos, de acuerdo con estos datos en general se puede evidenciar que los estudiantes de Enfermería que consumen algunas veces comidas rápidas son el 57% y el 23% no consume, los estudiantes que dicen que nunca realizan actividad física con un 27% mientras el 23% dice que si realizan 1 vez por semana, Según la investigación los estudiantes de Enfermería consideran la causa de este problema como falta de ejercicio un 29% y un 12% alimentación inadecuada.

Conclusión: Los factores socioculturales y psicológicos, se identificó como hay factores sociales y del entorno situaciones de corrientes de opiniones del círculo social en el que se mueven los estudiantes ha influido en que estos adopten conductas o hábitos alimentarios no saludables, adicional a esto el estrés por cargas académicas, la ansiedad y demás, llevan a que los estudiantes desarrollen malos hábitos alimentarios. En conclusión se identificaron diferentes factores individuales,

psicológicos, familiares y sociales, permiten reconocer que se requieren procesos de prevención en las Instituciones universitarias, por ello es importante implementar estrategias educativas en estas instituciones que promuevan los hábitos saludables así como el identificar qué factores pueden afectar su conductas alimentarias para así actuar con prontitud y evitar más adelante tener sobrepeso, obesidad o desnutrición, dando así espacio a otras patologías como diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc.

Palabras clave: Hábitos, alimentos, estudiantes, enfermería.

ABSTRACT:

Introduction: The World Health Organization points out that healthy eating habits begin in the first years of life. However, in the current age, the increase in the production of processed foods, rapid urbanization and changing lifestyles have led to a change in eating habits from childhood to adulthood. University students are in a critical period for the development of lifestyles that are very important for their future health and for the proper performance of their academic activities. At present, people lead a dizzying pace of life reflected in high levels of stress causing health problems, including those caused by inadequate eating habits, as well as the lack of a healthy and active lifestyle. Despite the notable beneficial effects of good eating habits in young people, various studies in Colombia have indicated that university students have a low level of physical activity and inadequate eating habits. In the same sense, the National Survey of the Nutritional Situation in Colombia (ENSIN), described a daily consumption of fruits of 63.4 %, of vegetables of 32.4 % and of dairy products of 57.9 %, in the group of 19 to 30 years.

Despite the foregoing, student health and nutrition on university campuses did not arouse real interest until relatively recently, since university life was considered to take place fundamentally in classrooms and libraries; however, good university performance depends a lot on the lifestyle, diet, and physical and mental health of the students. **Objective:** To determine the factors that influence the eating habits of nursing students from a university in Barranquilla. **Materials and methods:** The study that was used in the investigation is of a cross-sectional descriptive type, because through the approach used it allowed the full development of the investigation, thus achieving that the description, registration, analysis, and interpretation of the information collected in the research being the problem the eating habits in nursing students. **Results:** Once the data collected is organized, the results obtained are presented. According to these data, in general, it can be seen that 57% of Nursing students who sometimes consume fast food and 23% do not consume it, the students who say that they never do physical activity with 27% while 23% say that they do it once a week. According to the research, Nursing students consider the cause of this problem as lack of exercise by 29% and 12% inadequate nutrition. **Conclusion:** The sociocultural and psychological factors, it was identified as there are social and environmental factors, situations of opinion currents of the social circle in which the students move, has influenced them to adopt unhealthy

behaviors or eating habits, in addition to this stress due to academic loads, anxiety and others, lead students to develop bad eating habits.

REFERENCIAS

1. María Eugenia Lobo Hinojosa Laura González García Hortencia Margarita Sánchez Guerrero Lydia del Carmen Avila Zárate María Francisca García Ramos. Factores sociales, familiares y del entorno educativo que influyen en las conductas alimentarias y en los estilos de vida de estudiantes universitarios [Internet]. 2021 [cited 2022 May 15]. Available from: <https://realidades.uanl.mx/index.php/realidades/issue/view/22/4>
2. OMS. HABITOS ALIMENTICIOS [Internet]. 2021. 2021 [cited 2022 May 15]. Available from: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
3. Diana Abigail Herrera Iza. Hábitos Alimentarios y Sobrepeso/Obesidad en Adolescentes Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en [Internet]. 2016 [cited 2022 May 15]. p. 20. Available from: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:9iw9ChdLvN8J:repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12310/TESIS%2520DIANA%2520HERRERA.pdf%3Fsequence%3D1+%&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=co>
4. Gómez Restrepo Mario Wilmer Gómez Martínez F. UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE OCCIDENTE FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y ADMINISTRATIVAS DEPARTAMENTO DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS PROGRAMA MERCADEO Y NEGOCIOS INTERNACIONALES SANTIAGO DE CALI 2018. 2018 [cited 2022 May 15];63. Available from: <https://red.uao.edu.co/bitstream/handle/10614/10022/T07685.pdf?sequence=5>
5. MINSALUD. Barranquilla recibió resultados de Encuesta Nacional de Situación Nutricional de Colombia (ENSIN) 2015 [Internet]. 2017 [cited 2022 May 15]. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Barranquilla-recibio-resultados-de-Encuesta-Nacional-de-Situacion-Nutricional-de-Colombia-ENSIN-2015.aspx>
6. Hosp N, Gabriel L, Caballero R, Delgado G, López M, Prevalencia AL, et al. Prevalencia de factores de riesgo comportamentales modificables asociados a enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios latinoamericanos: una revisión sistemática. Nutr Hosp [Internet]. 2017 [cited 2022 May 15];34(5):1185–97. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017000500024&lng=es&nrm=iso&tlng=es
7. Molina P, Gálvez P, Stecher MJ, Vizcarra M, Coloma MJ, Schwingel A. Influencias familiares en las prácticas de alimentación materna a niños preescolares de familias vulnerables de la Región Metropolitana de Chile. Aten Primaria [Internet]. 2021 Nov 1 [cited 2022 May 14];53(9):102122. Available from: [:pmc/articles/PMC8220171/](https://pmc/articles/PMC8220171/)

8. Gustavo Alfonso Díaz-Muñoz. Vista de Caracterización de los hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios | Revista Salud Bosque [Internet]. 2018 [cited 2022 May 14]. Available from: <https://revistasaludbosque.unbosque.edu.co/index.php/RSB/article/view/2371/1839>
9. Dolores Nieto-Ortiz¹; Isaac Nieto-Mendoza¹; Moisés Mejía-Amézquita¹. Revista Digital: Actividad Física y Deporte Dolores Nieto-Ortiz¹; Isaac Nieto-Mendoza¹; Moisés Mejía-Amézquita¹. Rev Digit Act Física y Deport [Internet]. 2021 Jun [cited 2022 May 14];9. Available from: <http://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n1.2021.1498>
10. Tania E, Vergara A, Lozano KF. FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS Y HÁBITOS RELACIONADOS CON LOS CAMBIOS EN EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES ENTRE 9 Y 15 AÑOS DE EDAD EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LA CIUDAD DE BARRANQUILLA. PROYECTO GENERACIÓN VIDA NUEVA. 2016 - 2018. 2018 [cited 2022 May 15];1–88. Available from: <https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/8806/138883.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
11. Ahmed El Kotb Khairat El Salous, Luis Andrade. Los hábitos alimenticios y la determinación del IMC en la ciudad de Calceta [Internet]. 2018 [cited 2022 May 15]. Available from: <https://www.eumed.net/rev/tlatemoani/27/nutricion-calceta.html>
12. Malo-Serrano M, Castillo NM, Pajita DD, Miguel Malo-Serrano C. La obesidad en el mundo. An la Fac Med [Internet]. 2017 Jul 17 [cited 2022 May 15];78(2):173–8. Available from: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832017000200011&lng=es&nrm=iso&tlng=es
13. OMS. Obesidad y sobrepeso [Internet]. 2021 [cited 2021 Oct 14]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
14. ICBF. Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN) 2012 - 2019 [Internet]. 2012. [cited 2022 May 15]. Available from: <https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/pnsan.pdf>
15. MINSALUD. “Estrategia de Información, Educación y Comunicación en Seguridad Alimentaria y Nutricional para Colombia” PRODUCTO 3. 2016 [cited 2022 May 15]; Available from: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SN/A/implementacion-estrategia-informacion-seguridad-alimentaria.pdf>
16. Bruzos CC. LOS HABITOS ALIMENTARIOS: ORIGEN, EVOLUCION y POSIBILIDADES EDUCATIVOS. 2004 [cited 2022 May 15];1–5. Available from: <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:adistancia-2004-22-3271/Documento.pdf>
17. SIMOPOULOS AP, MERMELSTEIN NH. Diet and gene interactions: Impact of diet and genetic interactions on chronic disease risk. Food Technol [Internet]. 1997 [cited 2022 May 15];51(3). Available from: <https://pascal-francis.inist.fr/vibad/index.php?action=getRecordDetail&idt=2590224>
18. Simopoulos AP. Genetic variation and nutrition. World Rev Nutr Diet [Internet]. 1999 [cited 2022 May 15];84:118–40. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10489819/>

19. Cordain L, Eaton SB, Sebastian A, Mann N, Lindeberg S, Watkins BA, et al. Origins and evolution of the Western diet: health implications for the 21st century. *Am J Clin Nutr* [Internet]. 2005 Feb 1 [cited 2022 May 15];81(2):341–54. Available from: <https://academic.oup.com/ajcn/article/81/2/341/4607411>
20. Medicina Humana E A P De Enfermería F DE. UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la. 2007;1–87.
21. Procuraduría Federal del Consumidor. Para una buena nutrición, ¿Qué hacer? y ¿A quién acudir? | Procuraduría Federal del Consumidor | Gobierno | gob.mx [Internet]. 2021 [cited 2022 May 15]. Available from: <https://www.gob.mx/profeco/articulos/para-una-buena-nutricion-que-hacer-y-a-quien-acudir?state=published>
22. Britannica. comida | Definición y Nutrición | británica [Internet]. 2020 [cited 2022 May 15]. Available from: <https://www.britannica.com/topic/food>
23. Huaman-Carhuas L, Bolaños-Sotomayor N. Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada . 2020 [cited 2022 May 15];23(2):184–90. Available from: <https://doi.org/10.37551/S2254-28842020018>
24. Fundación española de nutrición. Hábitos alimentarios | FEN [Internet]. 2022 [cited 2022 May 15]. Available from: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
25. NINI YOHANA GIRÓN MENDIVELSO, KENIA YERSANIA PLAZAS JAIMES. LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA FAMILIA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PREESCOLAR DEL CENTRO EDUCATIVO RURAL EL CONVENTO DEL MUNICIPIO DE TRINIDAD CASANARE [Internet]. 2019 [cited 2022 May 15]. p. 190. Available from: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/15918/2019KeniaPlazasNiniGiron.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
26. MARIA INES PRADO RODRIGUEZ. FACTORES PSICOLÓGICOS QUE INFLUYEN EN LOS PROBLEMAS ALIMENTICIOS, SEGÚN LOS ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN DE CUARTO AÑO DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR [Internet]. 2015 [cited 2022 May 15]. p. 121. Available from: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/42/Prado-Maria.pdf>
27. Douglas da Silva. 4 factores que influyen en el comportamiento del consumidor [Internet]. 2021 [cited 2022 May 15]. Available from: <https://www.zendesk.com.mx/blog/factores-influyen-comportamiento-consumidor/>
28. José Luis López-Morales. Análisis del comportamiento alimentario y sus factores psicológicos en población universitaria no obesa [Internet]. 2018 [cited 2022 May 15]. p. 6. Available from: <https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v34n1/0212-9728-ap-34-01-00001.pdf>
29. Mariela M, Avilez-Chi B, Campos-Uscanga Y. El funcionamiento familiar como factor clave en la instauración y mantenimiento de hábitos alimentarios saludables Family functioning as a key factor in the establishment and maintenance of healthy eating habits. *SALUD* [Internet]. 2018 Aug 28 [cited 2022 May 15];2. Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/salquintanaroo/sqr-2018/sqr1839f.pdf>

30. Damaris A. Velásquez de C. Factores sociales que influyen en la adopción de hábitos alimentarios saludables en estudiantes que asisten al Centro Regional Universitario de San Miguelito, Universidad de Panamá, 2019. 2019 [cited 2022 May 15];149. Available from: http://up-rid.up.ac.pa/3445/1/damaris_velasquez.pdf
31. Arroyo P. La alimentación en la evolución del hombre: su relación con el riesgo de enfermedades crónico degenerativas [Internet]. 2008 [cited 2022 May 15]. Available from: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=18607>
32. Méndez JP V-V V. Los trastornos de la conducta alimentaria [Internet]. 2008 [cited 2022 May 15]. Available from: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=18623>
33. Apaza Ticona J, Alanoca Arocutipa V, Ticona Alacona C, Calderon Torres A, Maquera Maquera Y. Educación y alimentación en las comunidades aymaras de Puno. Comuni@cción Rev Investig en Comun y Desarro [Internet]. 2019 Jun 18 [cited 2022 May 15];10(1):36–46. Available from: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2219-71682019000100003&script=sci_arttext
34. AMADO HERRERO. La mala alimentación mata a más gente en el mundo que el tabaco | Salud [Internet]. 2019 [cited 2022 May 15]. Available from: <https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2019/04/04/5ca5004121efa0876a8b466a.html>
35. Redaccion Radioplay. Malos hábitos alimenticios, conoce las causas y consecuencias [Internet]. 2017 [cited 2022 May 15]. Available from: <https://www.radioplay.com.mx/12985-consecuencias-malos-habitos-alimenticios.html>
36. Grupo de Investigación en Nutrición y Ciencias de la Alimentación del Departamento de Ciencias Farmacéuticas y de la Salud de la Universidad CEU. Influencia de los hábitos sociales en la dieta de hoy - Farmacia Lavernia [Internet]. 2015. 2015 [cited 2022 May 15]. Available from: <https://farmacialavernia.com/es/influencia-los-habitos-sociales-dieta-hoy/>
37. Jurinfo. Resolución 288 de 2008 MPS [Internet]. 2022 [cited 2022 May 15]. Available from: https://jurinfo.jep.gov.co/normograma/compilacion/docs/resolucion_minproteccion_0288_2008.htm
38. Constitución Política de Colombia. Artículo 78 de la Constitución Política de Colombia [Internet]. 2020 [cited 2022 May 15]. Available from: <https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-3/articulo-78>
39. SUIN. RESOLUCION 2508 DE 2012 [Internet]. 2021 [cited 2022 May 15]. Available from: <https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Resolucion/30033932>
40. Suoper intendencia de industria y comercio. RESOLUCIÓN 0224 DE 2007. 2021 Sep 5 [cited 2022 May 15]; Available from: https://www.sic.gov.co/sites/default/files/files/reglamentos_tecnicos/RESOLUCIÓN_224_DE_2007_RT_Empaques_Productos_Agrícolas.pdf

41. MINSALUD M. Resolución 000810 de 2021 [Internet]. 2021 [cited 2022 May 15]. p. 1–50. Available from: [https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resolucion No. 810de](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resolucion_No.810de)
42. URBE. CAPITULO III MARCO METODOLOGICO. 2016 May 30 [cited 2022 May 15]; Available from: <http://virtual.urbe.edu/tesispub/0095948/cap03.pdf>
43. Salusplay. La Muestra y la Población de estudio | SalusPlay [Internet]. 2020 [cited 2022 May 15]. Available from: <https://www.salusplay.com/apuntes/apuntes-metodologia-de-la-investigacion/tema-5-la-muestra-y-la-poblacion-de-estudio>
44. Mardones L, Muñoz M, Esparza J, Troncoso-Pantoja C. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017. Perspect en Nutr Humana [Internet]. 2021 Apr 7 [cited 2022 Jun 6];23(1):27–38. Available from: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/342936>
45. Gómez Restrepo Mario Wilmer Gómez Martínez F. ESTUDIO SOBRE HABITOS DE CONSUMO ALIMENTARIO EN UNIVERSIDAD AUTONOMA DE OCCIDENTE. 2018 Nov 24 [cited 2022 Jun 6];1–63. Available from: <https://red.uao.edu.co/bitstream/handle/10614/10022/T07685.pdf?sequence=5>
46. Giomar hernández álvarez, mayra andrea álvarez medina, daniela blanco olivo, estefanía castillo orozco, malorys cuadrado benitez, kelly jhoana gary de la rosa. Factores familiares y hábitos alimentarios en escolares con sobrepeso y obesidad en instituciones educativas públicas de cartagena, 2018. [Internet]. 2018 [cited 2022 Jun 7]. p. 1–66. Available from: [https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/6987/FACTORES FAMILIARES Y HABITOS ALIMENTARIOS EN ESCOLARES CON SOBREPESO Y OBESIDAD DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PUBLICAS DE LA CIUADAD DE CARTAGENA .docx.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/6987/FACTORES_FAMILIARES_Y_HABITOS_ALIMENTARIOS_EN_ESCOLARES_CON_SOBREPESO_Y_OBESIDAD_DE_LAS_INSTITUCIONES_EDUCATIVAS_PUBLICAS_DE_LA_CIUADAD_DE_CARTAGENA.docx.pdf?sequence=1&isAllowed=y)