



Licenciatura en Nutrición

Trabajo Final Integrador

**“Hábitos alimentarios y conocimiento sobre nutrición de los
estudiantes de Tecnicaturas superiores en salud”**

Alumna: Zerbo, M. Mercedes.

Docentes: Lic. Mg. Lavanda Ivana

Lic. Carrazana Carla

Universidad ISALUD. Capital Federal. Bs As.

Venezuela 931

Agosto- Julio 2014-2015

AGRADECIMIENTOS

A mi profesora y tutora de tesis Lic. Carla Carrazana, quien con sus conocimientos transmitidos, con su manera de trabajar, y con su total compromiso, guio mis pasos para alcanzar esta meta.

A los alumnos de la Cruz Roja Argentina Filial Lomas de Zamora quienes contribuyeron con su participación a la finalización de esta investigación.

Agradezco de manera especial a mi familia por ser un importante cimiento para la construcción de mi vida como futura profesional, sentando en mí las bases de la responsabilidad, dedicación y perseverancia.

Agradezco enormemente a mí pareja por su apoyo incondicional, por acompañarme y contenerme en cada momento de mi carrera, inculcando en mí el constante deseo de superación.

ÍNDICE

RESUMEN:	6
INTRODUCCIÓN	7
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
MARCO TEÓRICO	11
1.1 HÁBITOS ALIMENTARIOS	11
1.2 HABITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES	12
1.3 TIEMPO DE COMIDAS	13
1.4 CALIDAD DEL DESAYUNO	13
1.5 AYUNO Y OMISIÓN DE COMIDAS	14
2.0 HÁBITOS CULINARIOS	14
2.1 ALIMENTACIÓN FUERA DEL HOGAR	15
2.2 COMIDA RÁPIDA	15
3.0 NUTRICIÓN	16
3.1 DIETA EQUILIBRADA	16
3.2 ALIMENTO FUENTE	16
3.3 FIBRA DIETÉTICA	16
3.4 PROPIEDADES DE LA FIBRA DIETÉTICA	17
3.5 MACRONUTRIENTES	18
3.5.1 HIDRATOS DE CARBONO	18
3.5.2 PROTEÍNAS	18
3.4.2.1 PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO	19
3.5.3. GRASAS	19
3.6 MICRONUTRIENTES	19
3.6.1 HIERRO	19
3.6.2 SODIO	20
4.0 ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES (ECNT)	22
4.1 FACTORES DE RIESGO DE ECNT	22
5.0 CONOCIMIENTO	22
5.1 MÉTODO PARA VALORACIÓN DE CONOCIMIENTO	23

5.2 ESTUDIANTES	23
5.3 CONTENIDOS DICTADOS EN LA MATERIA NUTRICIÓN	23
6.0 ESTADO DEL ARTE	25
6.1 REALIZACIÓN DE DESAYUNO	25
6.2 CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS	26
6.3 MOTIVO DE ELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS	26
6.4 HÁBITOS ALIMENTARIOS	27
METODOLOGÍA.....	29
RESULTADOS	33
DISCUSIÓN.....	44
CONCLUSIONES.....	46
BIBLIOGRAFÍA	48

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

Tabla N° 1: Contenido de sodio de los alimentos	21
Tabla N° 2: Distribución de los estudiantes según sexo y año de cursada.....	33
Tabla N° 3: Frecuencia de realización de cada ingesta.....	34
Tabla N° 4: Lugar de realización de cada ingesta.....	35
Tabla N° 5: Tiempo dedicado a cada ingesta.....	36
Tabla N° 6: Alimento líquido ingerido habitualmente en el desayuno.....	36
Tabla N°7: Alimento sólido ingerido en el desayuno.....	37
Tabla N°8: Alimento agregado en el desayuno.....	37
Tabla N° 9: Alimento consumido habitualmente fuera del hogar	38
Tabla N°10: Bebida consumida de lunes a viernes.....	39
Tabla N°11: Lugar elegido para comer fuera del hogar.....	39
Tabla N°12: Frecuencia de ingestas fuera del hogar.....	40
Gráfico N°1: Priorización al momento de elección de alimentos.....	41
Tabla N°13: Frecuencia de comidas realizadas en CR/Prácticas.....	41
Tabla N°14: Alimento elegido en CR/Prácticas desayuno/merienda/colación.....	42
Tabla N°15: Cambios alimentarios desde el inicio de segundo año de la carrera	42
Tabla N°16: Motivo de cambios.....	43

Título: “Hábitos alimentarios y conocimiento sobre nutrición de los estudiantes de segundo y tercer año de Tecnicaturas superiores en salud”

RESUMEN:

Introducción: En el transcurso de la carrera terciaria de alumnos de Radiología, Hemoterapia y Laboratorio adquieren conocimiento de nutrición y sufren cambios en sus hábitos alimentarios.

Objetivo: Describir los hábitos alimentarios y conocimientos sobre alimentación que adquieren los estudiantes en su trayectoria educativa en la Cruz Roja Filial Lomas de Zamora en Junio 2015.

Material y Métodos: Estudio descriptivo, transversal. Se encuestó a 60 estudiantes de segundo y tercer año de Tecnicaturas Superiores en salud de la Cruz Roja de Lomas de Zamora. Se indagó la cantidad, características y calidad de comidas realizadas dentro y fuera de sus hogares.

Resultados: El 40% desayunaba todos los días, eligiendo el lugar de prácticas (59%) para realizarlos. El mate y pan o tostadas fueron las más consumidas (66% y 64% respectivamente). El tiempo destinado al desayuno fue menos de 15 minutos (87%). Más del 50% ingieren a media mañana y tarde snacks no saludables. Un 58% agregaba sal a las comidas en la cocción y antes de probar el alimento, y un 75% utilizaba azúcar al momento de endulzar. El 84% eligió la cocción por horno. El 29% comía al menos una vez por semana fuera de su hogar, sobresaliendo los lugares de comida rápidas (52%). El menú predilecto fueron los sándwiches y hamburguesas (56% y 20% respectivamente). Solo el 5% elegía los alimentos por su valor nutritivo. El 59% tomaban agua junto con las comidas. 86% tuvo un nivel de conocimiento en nutrición alto. El 91% refirió haber realizado algún cambio en su alimentación, pero no producto del aprendizaje adquirido en la carrera.

Conclusiones: A pesar del nivel alto de conocimiento que los alumnos poseen, y de referir haber realizado cambios en su alimentación, la mayoría de los encuestados no posee hábitos alimentarios saludables en todos los aspectos evaluados.

Palabras claves: Hábitos alimentarios, estudiantes, conocimiento, alimentación saludable, nutrición.

Tema: La alimentación y el conocimiento de los hábitos alimentarios.

INTRODUCCIÓN

El camino a recorrer a lo largo de una carrera terciaria de profesionales de la salud implica nuevas experiencias y la apropiación de nuevos conocimientos. Pero a su vez, las obligaciones y las distintas situaciones a las que se está expuesto en este recorrido, conllevan una modificación en el estilo de vida, en la actividad física, en las horas de descanso y en los hábitos alimentarios de los estudiantes (Fabro A, Tolosa Muller A; 2011).

Es sabido que los hábitos alimenticios poco saludables, la falta de actividad física junto con el estrés y las pocas horas de sueño generan un menor rendimiento en lo inmediato y predisponen al desarrollo de enfermedades crónicas (Fabro A, Tolosa Muller A; 2011).

Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT)(las cardiopatías, los accidentes cerebro vasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas, obesidad, hipertensión arterial, diabetes, entre otras), asociadas a una alimentación inadecuada resultan ser la principal causa de muerte en el mundo, afectando a millones de personas de diversas edades y clases sociales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) mueren 38 millones de personas cada año, el 75% de las defunciones se producen en los países de ingresos bajos y medios, 16 millones de las muertes se producen en personas menores de 70 años de edad- (OMS, 2015). Estudios científicos concluyen que una alimentación saludable y una actividad física adecuada desempeñan un papel fundamental en la prevención de estas patologías (OMS, 2010).

Sin embargo fundamentan que aunque la población esté informada y tenga conocimientos sobre alimentación saludable, los mismos no se traducen en el consumo diario de alimentos que integran una dieta equilibrada. Es decir, no se aplican los conceptos adquiridos (Montero Bravo A, Ubeda M, García González A; 2006).

No es suficiente tener el acceso a la información adecuada, sino que debe de acompañarse de la adopción de hábitos alimentarios saludables para evitar Enfermedades Crónicas No Transmisibles (Pino JL, López MA, Cofré MI; 2010).

Los hábitos alimentarios adquiridos por los alumnos resultan de la suma de varios factores, entre los cuales se encuentra el conocimiento sobre alimentación saludable, el grupo familiar al que se

pertenece, sus hábitos, el medio social y la disponibilidad de alimentos (Olgoso Pérez N, Gallego Ramírez S, 2006).

En este contexto, la formación académica es de gran importancia, en ella no deberían descuidarse las cuestiones básicas para una correcta alimentación. Frecuentemente los alumnos pueden llegar a conocer datos complejos de composición química, y sin embargo no recordar información más sencilla como ¿Cuántas ingestas diarias serían aconsejables? Los términos más simples sobre alimentación saludable se dan por entendido y se descuidan. (Rodrigo Vega M, Ejeda Manzanera JM, Manjarrez T; 2010).

Algunas de las investigaciones afirman haber observado en los estudiantes hábitos alimentarios inadecuados inducidos por diferentes razones que influyen su elección, como ser la gran oferta de comidas rápidas, junto con la menor disponibilidad de tiempo, o el dinero disponible destinado a alimentos (Karlen G, et al, 2011).

A pesar de los antecedentes, en la actualidad se sigue sin disponer de datos suficientes acerca de las elecciones alimentarias de estudiante de ciclos superiores (Vázquez M B, Colombo M E, Lema S, Watson D Z; 2013). Es por ello que el presente trabajo de investigación tiene como finalidad hacer un aporte teórico mediante la descripción de los hábitos alimentarios en estudiantes que se forman como futuros profesionales del campo de la salud en la Cruz Roja Argentina Filial Lomas de Zamora en Junio de 2015, y sus conocimientos teóricos respecto a la alimentación saludable.

Planteamiento del problema

Problema

- ¿Cómo son los conocimientos adquiridos sobre alimentación saludable y los hábitos alimentarios que desarrollan los estudiantes de segundo y de tercer año de las tecnicaturas Superiores en Salud de la Cruz Roja Argentina Filial Lomas de Zamora en Junio 2015?

Objetivo general:

- Describir los hábitos alimentarios de los estudiantes de las tecnicaturas superiores en salud de la Cruz Roja Argentina Filial Lomas de Zamora en Junio 2015 y el nivel de conocimiento que los mismos adquieren sobre alimentación saludable en su trayectoria formativa, durante el segundo y tercer año de las carreras.

Objetivos específicos: En los alumnos de las Tecnicaturas Superiores en Salud de segundo y tercer año que asisten a la Cruz Roja Argentina Filial Lomas de Zamora en Junio 2015

- Determinarla realización, del desayuno, almuerzo, merienda, cena y colaciones, su frecuencia, tiempo dedicado y lugar elegido para efectuarlo.
- Describir los alimentos, lugares elegidos para comer fuera del hogar y frecuencia semanal.
- Identificar qué factores priorizan al momento de la elección de los alimentos consumidos fuera del hogar.
- Identificarlos alimentos y bebidas consumidos durante la cursada (desayuno, merienda y colaciones).
- Evaluar la utilización del buffet/ bar del lugar de prácticas ó de la Cruz Roja, la frecuencia y tipo de alimento consumido en dichos lugares.
- Describir los hábitos culinarios utilizados (forma de cocción, utilización de sal, tipo de endulzante utilizado).
- Describir la percepción de cambios en la alimentación luego de haber recibido los contenidos relacionados con alimentación saludable e identificar los motivos de los cambios producidos.

- Determinar el nivel de conocimiento obtenido en función de los contenidos relacionados con alimentación saludable que son dictados en los planes de estudio de las carreras.

Preguntas de investigación

- ¿Realizan el desayuno, el almuerzo, la merienda, la cena y las colaciones, con qué frecuencia, qué cantidad de tiempo dedicado por día y qué lugar eligen?
- ¿Qué alimentos eligen para comer fuera del hogar, qué lugares eligen y con qué frecuencia?
- ¿Qué factor prioriza para elegir los alimentos consumidos fuera del hogar?
- ¿Qué alimentos y bebidas consumen durante la cursada?
- ¿Utilizan el Buffet/ bar del lugar de prácticas ó de la Cruz Roja?, ¿Cuál es la frecuencia y el tipo de alimento consumido?
- ¿Qué métodos de cocción utilizan?, ¿Utilizan sal?, ¿Qué tipo de endulzante utilizan?
- ¿Han cambiado su alimentación luego de haber recibido la información sobre alimentación saludable? ¿Cuáles son los motivos por los cuales modificaron su alimentación?
- ¿Qué nivel de conocimiento poseen sobre alimentación saludable, en función de los contenidos dictados en las carreras?

Viabilidad: La investigación fue viable ya que se contó con acceso a alumnos de segundo y tercer año de las Tecnicaturas superiores de la Cruz Roja Argentina. Filial Lomas de Zamora.

Para la realización de esta investigación se obtuvo la autorización de la Sra. Directora de la Cruz Roja Argentina Filial Lomas de Zamora, la Prof. María Inés Nistal, y el consentimiento de los alumnos de segundos y terceros años de las carreras mencionadas.

MARCO TEÓRICO

1.1 HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios además de cubrir requerimientos de orden fisiológico, constituyen un fenómeno modulado por las características socioculturales y económicas propias de un grupo o de la sociedad, y por las características específicas de los individuos que la conforman. Los hábitos alimentarios son la manera en que los individuos o grupos de individuos, respondiendo a presiones culturales y sociales, seleccionan, consumen y utilizan los alimentos disponibles (García Cardona M et al, 2008).

La alimentación encierra múltiples factores susceptibles de adaptación, los cuales pueden reunirse en el qué, cómo, con quien, donde, cuanto y cuando. Con mayor detalle los hábitos alimentarios pueden relacionarse con el número de comidas al día, los horarios, los alimentos de consumo más frecuente, los hábitos de compra, de almacenamiento, y manejo de los alimentos, los acompañantes que se seleccionan, la forma en que se decide cuanto come cada miembro, las técnicas y los tipos de preparación culinaria, el orden en que se sirven los alimentos, los alimentos apropiados para las comidas (García Cardona M et al, 2008).

Los hábitos alimentarios buscan una combinación entre cantidad, calidad, y sabor de los alimentos (García Cardona M et al, 2008).

Haciendo referencia a las comidas realizadas por días se encuentra oportuno definir las cuatro principales: desayuno es la comida principal porque rompe el ayuno y favorece el trabajo del día (Pardo Escallón C, 2013).

Almuerzo es la comida del mediodía o primeras horas de la tarde. Merienda es la Comida ligera que se hace por la tarde antes de la cena, y lacena es la última comida del día, que se hace al atardecer o por la noche (Real Academia Española, 2012).

A su vez y teniendo en cuenta el manejo de los alimentos, más precisamente los métodos de cocción de los mismos, podemos encontrar que los procesos que se aplican son determinantes del producto cocido, con resultados a veces favorables y otros no tanto. Estos procesos generan modificaciones en el volumen, el color, la consistencia y el sabor de los alimentos, y en su

estructura química, su contenido de proteínas, lípidos, hidratos de carbono, vitaminas y minerales (Garda M R, 2009).

1.2 HABITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES

Los hábitos alimentarios saludables se refieren a la necesidad de que una actividad, como es la comida de cada día, se haga de forma adecuada en presencia de alimentos que aporten el contenido de nutrientes necesario y se adapte al sujeto que la recibe para combatir la enfermedad y promover la salud (Calvo Bruzos S et al, 2012).

Los informes de expertos nacionales e internacionales y las revisiones de la bibliografía científica actual refieren recomendaciones sobre la ingesta de nutrientes para prevenirlas. Las recomendaciones dietarias, tanto poblacionales como individuales, deben consistir en lograr un equilibrio calórico y un peso saludables, reducir la ingesta calórica procedente de las grasas, cambiar las grasas saturadas por las insaturadas y eliminar los ácidos grasos trans, aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos, reducir la ingesta de azúcares libres, reducir el consumo de sal, cualquiera que sea su fuente, y garantizar que la sal consumida esté yodada (OMS, 2014).

La OMS afirma que la mejora de los hábitos dietéticos es un problema de toda la sociedad, y no solo de cada uno de los individuos que la componen. Por consiguiente, requiere de un enfoque poblacional, multisectorial, multidisciplinar y adaptado a las circunstancias culturales (OMS, 2014).

Mensajes de alimentación saludable

A fin de propiciar la alimentación saludable y prevenir enfermedades crónicas como principales causas de mortalidad, discapacidad, y morbilidad, se han elaborado conjuntos de mensajes educativos llamados Guías Alimentarias para la Población Argentina (Bocanegra García S, 2010).

Esta Guía cuenta con nueve mensajes, el primero de ellos hace referencia a comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida, el segundo sobre consumir todos los días leche, yogures ó quesos. Es necesario en todas las edades, el tercer mensaje indica la importancia de comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.

Otro mensaje con el que cuenta en dicha Guía es acerca de comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas, retirando la grasa visible, y preparar las comidas con aceite preferentemente crudo, y evitar la grasa para cocinar, a su vez indica la importancia de disminuir los consumos de azúcar y sal, y consumir variedad de panes, cereales, harinas, pastas, féculas y legumbres, y por último disminuir el consumo de bebidas alcohólicas.

Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y diálogo con otros (Longo E, Lopresti A, 2015).

Un informe de la OMS y la FAO publicado recientemente recomienda como objetivo poblacional la ingesta de un mínimo de 400 g diarios de frutas y verduras (excluidas las patatas y otros tubérculos feculentos) para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad, así como para prevenir y mitigar varias carencias de micronutrientes, sobre todo en los países menos desarrollados (OMS, 2015).

1.3 TIEMPO DE COMIDAS

Los tiempos de comida, nos hablan de los tiempos formales para comer que cada sociedad establece (Sara E et al, 2007).

Los tiempos de comida en que se distribuyen los alimentos son una variable importante para el control de la ingestión calórica a lo largo del día. El simple hecho de establecer tiempos de alimentación en una dieta, ofrece la ventaja de que la persona tenga en mente que comerá un determinado número de veces al día en ciertos horarios; lo cual limitará el consumo indiscriminado a lo largo del día (Laguna Camacho A, 2008).

1.4 CALIDAD DEL DESAYUNO

La contribución del desayuno a la ingesta energética sugiere que debe aportar entre un 25 y 30% de las necesidades diarias, y su calidad nutricional se favorece por la inclusión de lácteos, fruta y cereales (Herrero Lozano R, Fillat Ballesteros J, 2006).

El desayuno es importante en la provisión de la glucosa necesaria para el normal funcionamiento del cerebro, cuya demanda de energía es elevada. En las horas de sueño, el gasto energético del organismo naturalmente disminuye, para aumentar nuevamente al inicio de la vigilia, cuando las reservas de glucosa ya se han agotado, más aún si la última comida del día anterior, la cena, ha sido pobre o directamente no existió (CESNI, 2003).

El estudio de CESNI, sumado al conjunto de evidencias disponibles permite sostener la trascendencia del desayuno no sólo en las actividades cotidianas, en el ámbito escolar sino en los efectos a largo plazo del hábito de no desayunar. La alteración de la atención, la memoria de trabajo, la fluidez verbal o las reacciones más lentas de los niños en la escuela pueden significar un impacto acumulativo en la capacidad de aprendizaje (CESNI, 2003).

Dado que el desayuno es una de las principales comidas del día y debería cubrir el 25% de las necesidades nutritivas, su omisión o la ingesta de un desayuno insuficiente o deficiente, puede repercutir en las actividades físicas e intelectuales de los adolescentes como disminución de la atención y del rendimiento académico, especialmente en las primeras horas de clase (Morales D et al, 2008).

1.5 AYUNO Y OMISIÓN DE COMIDAS

La evidencia científica sobre la caracterización de la conducta alimentaria señala que situaciones de privación de alimento, como el ayuno, modifican el patrón alimentario. En consecuencia se incrementa el consumo de alimentos y por ende el consumo calórico. El concepto nutricional considera al ayuno como el cese total de la ingesta de alimento y el logro de la supervivencia mediante la utilización de los sustratos endógenos almacenados (Gatica F, 1996).

Con tal información, se podría sugerir que si una persona omite comidas o regularmente pasa por periodos de ayuno, es muy probable que al consumir alimentos nuevamente, consuma una mayor cantidad de estos (Barragan M, et al 2007).

La omisión del desayuno es una de las practicas más comunes, y se ha demostrado que tomar un desayuno adecuado es una de las formas de beneficiar a corto plazo las habilidades neuropsicologías (Portillo Reyes V, 2005).

2.0 HÁBITOS CULINARIOS

Los hábitos culinarios son influenciados por factores como la clase social, la raza, la religión, la edad, la educación, la salud y el ambiente social. El gusto y el comportamiento de consumo son formados dentro de la sociedad y clase social a la que se pertenece (Katz M, 2013).

2.1 ALIMENTACIÓN FUERA DEL HOGAR

El mercado de alimentación fuera del hogar engloba todos aquellos consumos de alimentos y/o bebidas preparados y listos para ser consumidos con independencia del canal en que se realicen (Mercasa, 2012).

En la actualidad existen restaurants de servicio rápidos, los cuales contemplan a todo aquellos bares de tapas o tabernas, tanto conceptos organizados como independientes, además de los restaurantes de comida rápida, cafeterías, heladerías y restaurantes de autoservicio (Mercasa O, 2012).

2.2 COMIDA RÁPIDA

Incluye a todos aquellos restaurantes, organizados o independientes, especializados, con servicio en mostrador, incluyendo las diferentes variedades de comida rápida, principalmente, hamburguesas, sándwiches, bocadillos y pizzas (Mercasa O, 2012).

La comida rápida (fastfood), es un tipo de comida económica, ampliamente consumida hoy día, basada en menús de fácil preparación e ingestión. Estas características en nuestra sociedad se convierten en auténticas virtudes para un amplio estereotipo de consumidores; desde adolescentes de precaria economía a trabajadores que carecen de tiempo para almorzar por sus exigentes jornadas laborales (Molini Cabrera M, 2007).

Actualmente la cifra de locales de comida rápida va en aumento, debido a factores como franquicias. Estos establecimientos reúnen una serie de características como son horarios más amplios, rapidez en el servicio, precios económicos, y una amplia comodidad en la elección y petición del menú, en el abono de la cuenta y en el mismo consumo de los alimentos. Esta comodidad es considerada según los últimos estudios y encuestas como fundamental para la prosperidad de la comida rápida en nuestra sociedad (Molini Cabrera M, 2007).

Sin embargo la comida rápida desde una mirada nutricional se caracteriza por contener un exceso de energía en sus menús, cuyo aporte calórico es más de la mitad delo necesario diariamente. Además la comida rápida o fastfood contiene un alto porcentaje de grasas saturadas y colesterol. Se ha visto que el colesterol proveniente de la dieta aumenta el colesterol sanguíneo y las cifras de LDL; este aumento se estima que puede ser de 2,2 mg/dl. por cada 100 mg. de

colesterol alimentario. Finalmente, mediante estudios genéticos, epidemiológicos, clínicos, se ha establecido claramente la relación entre colesterol y enfermedad cardiovascular. De igual modo al aumentar los valores de colesterol plasmático (y LDL) aumenta el riesgo de enfermedad coronaria. Y de la aterosclerosis. (Molini Cabrera M, 2007).

3.0 NUTRICIÓN

Se entiende por nutrición al proceso por el cual los seres vivos toman, del medio donde habitan, los nutrientes que necesitan para crecer. Estos nutrientes se requieren para fines energéticos (reacciones de mantenimiento) y biosintéticos (reacciones plásticas o anabolismo) (Apella M, Araujo P, 2005).

3.1 DIETA EQUILIBRADA

Se denomina dieta equilibrada a la que se obtiene combinando los alimentos de tal modo que siempre nos va a proporcionar la cantidad de energía y nutrientes necesarios y suficientes para satisfacer las necesidades nutricionales de la persona para la cual se ha diseñado, evitando tanto excesos como deficiencias (Bastida Codina S, 2005).

3.2 ALIMENTO FUENTE

Se considera alimento fuente de un principio nutritivo a aquel o aquellos alimentos que lo poseen en mayor cantidad. Estos alimentos deben ser de consumo habitual, responder a los gustos hábitos y costumbres de la población, ser de fácil adquisición y la incorporación de los mismos en la alimentación debe asegurar el aporte del principio nutritivo en cantidades adecuadas (Suárez M, López L; 2011).

3.3 FIBRA DIETÉTICA

La fibra dietética se reconoce hoy, como un elemento importante para la nutrición sana. No existe una definición universal ni tampoco un método analítico que mida todos los componentes alimentarios que ejercen los efectos fisiológicos de la fibra. Según Rojas Hidalgo, la fibra no es una sustancia, sino un concepto, más aun, una serie de conceptos diferentes en la mente del

botánico, químico, fisiólogo, nutriólogo o gastroenterólogo (Escudero Álvarez E, González Sánchez P, 2006)

Los alimentos fuente de fibra dietética son las verduras y frutas crudas; los cereales y leguminosas con sus envolturas o cáscaras (Cereceda Bujaico M, Quintana Salinas M, 2014).

3.4 PROPIEDADES DE LA FIBRA DIETÉTICA

Aunque se considera que deben desaparecer de la nomenclatura sobre fibra términos como soluble/ insoluble, estas propiedades son la base de sus beneficios fisiológicos por lo que desde un punto de vista práctico sería una clasificación apropiada. Estas propiedades dependen de la composición de la fibra concreta que estemos administrando, no de la fibra en general (Escudero Álvarez E, González Sánchez P; 2006)

El grado de solubilidad en agua es muy variable para las distintas fibras. Las fibras solubles en contacto con el agua forman un retículo donde queda atrapada, originándose soluciones de gran viscosidad. Los efectos derivados de la viscosidad de la fibra son los responsables de sus acciones sobre el metabolismo lipídico, hidrocarbonado y en parte su potencial anticarcinogénico (Escudero Álvarez E, González Sánchez P; 2006).

Las fibras insolubles o poco solubles son capaces de retener el agua en su matriz estructural formando mezclas de baja viscosidad; esto produce un aumento de la masa fecal que acelera el tránsito intestinal. Es la base para utilizar la fibra insoluble en el tratamiento y prevención de la constipación crónica, ayudando a prevenir y mitigar ciertos trastornos digestivos como el estreñimiento. Por otra parte también contribuye a disminuir la concentración y el tiempo de contacto de potenciales carcinogénicos con la mucosa del colon (Escudero Álvarez E, González Sánchez P, 2006).

La fibra dietética llega al intestino grueso de forma inalterada y aquí las bacterias del colon, con sus numerosas enzimas de gran actividad metabólica, pueden digerirla en mayor o menor medida dependiendo de su estructura. Este proceso de digestión se produce en condiciones anaerobias, por lo que se denomina fermentación (Escudero Álvarez E, González Sánchez P, 2006).

Por todo lo anteriormente señalado, la fibra también es considerada un sustrato energético, aceptándose por la FAO un valor promedio de 2 kcal/g. (Escudero Álvarez E, González Sánchez P, 2006).

3.5 MACRONUTRIENTES

Los macronutrientes son nutrientes que se consumen en cantidades relativamente grandes, como las proteínas, los hidratos de carbono simples y complejos, y las grasas y ácidos grasos (OMS, 2015).

3.5.1 HIDRATOS DE CARBONO

Los hidratos de carbono representan del 45 al 65% del requerimiento energético diario. Los carbohidratos llamados también hidratos de carbono, son compuestos orgánicos que constituyen la fuente predominante de energía indispensable para trabajar, estudiar y jugar. De acuerdo a su estructura química se clasifican en: simples ó complejos. Los hidratos de carbono cumplen funciones como proporcionar energía para las actividades y funciones vitales del organismo, para el trabajo muscular y para mantener la temperatura corporal (1gramo de carbohidratos produce 4 kilocalorías) (Delgado Rodríguez N, Villa Cuenca R; 2010).

3.5.2 PROTEÍNAS

Las proteínas pueden representar entre el 10 y 35% de la recomendación energética diaria ó en ciertos casos calcularse a partir del requerimiento que en el hombre adulto se estima en 0,8 gr/kg de peso por día, considerando la digestibilidad de la alimentación habitual y realizando la correspondiente corrección. Las proteínas cumplen funciones como crecimiento, reparación y mantenimiento de los tejidos en las épocas de crecimiento rápido (embarazo, lactancia, infancia y adolescencia), regulación de los procesos biológicos, como la oxigenación del organismo. El pigmento rojo que transporta el oxígeno es una proteína que contiene hierro llamado hemoglobina. Contribuyen a la formación de anticuerpos (substancias que protegen al cuerpo de las enfermedades) (Delgado Rodríguez N, Villa Cuenca R; 2010).

3.4.2.1 PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO

Las proteínas de alto valor biológico son las que contienen todos los aminoácidos esenciales. Es decir aquellos que nuestro organismo es incapaz de sintetizar y deben ser aportados por la dieta. Para establecer las recomendaciones diarias de alimentos de proteínas se ha tenido que prestar atención a su valor biológico, de tal manera que al hablar de recomendaciones nos referimos a proteínas de referencia (huevo, leche, carne, pescado). Las necesidades calculadas para el sujeto adulto (mínimo proteico y nivel óptimo) se estiman en 0,8 g/kg/día (Mesejo Arizmendi A, Martínez Valls J, Martínez Costa C, 2007).

3.5.3. GRASAS

Las grasas son nutrientes vitales que proporcionan mayor aporte energético que los carbohidratos, el cuerpo obtiene de la grasa la cantidad de energía que necesita y el resto de energía es almacenado en el tejido adiposo que protege órganos como el hígado, riñones y otros. Las grasas están compuestas por ácidos grasos y se clasifican en saturados, mono insaturados y poli insaturados (Delgado Rodríguez N, Villa Cuenca R, 2010).

Las grasas pueden representar del 20 al 35% del requerimiento energético diario o pueden calcularse a partir de la diferencia energética, habiendo obtenido primero los carbohidratos y las proteínas (Suarez M, López L; 2011).

3.6 MICRONUTRIENTES

3.6.1 HIERRO

El hierro es un oligoelemento indispensable para el transporte de oxígeno ya que constituye la estructura de la hemoglobina. En los alimentos puede encontrarse en forma de hierro hemínico presente en las carnes de vaca, pollo, pescados y sus derivados. Se estima que el 40% del total del hierro presente en las carnes se encuentra de forma hemínica, en tanto que en las vísceras el contenido es algo menor estimándose el 20%. El hierro no hemínico está presente también en las carnes, en los alimentos de origen vegetal y en los alimentos enriquecidos o fortificados (Suarez M, López L, 2011).

La absorción de hierro no hemínico se encuentra altamente influenciada por factores que la inhiben como los fitatos, taninos, calcio y fosforo ó factores que la estimulan como las carnes y ácidos orgánicos, especialmente el ácidos ascórbico ó vitamina C (Suarez M, López L, 2011).

3.6.2 SODIO

El sodio no solo se encuentra en la sal de mesa, sino también de forma natural en una gran variedad de alimentos, como la leche, la nata, los huevos, la carne y los mariscos. También se encuentra en cantidades mucho mayores en los alimentos procesados, así como en condimentos como la salsa de soja, y los cubitos de caldo (OMS, 2014).

La OMS recomienda reducir la ingesta de sodio a fin de reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebro vasculares y cardiopatía coronaria en adultos. La OMS aconseja reducir el consumo de sodio en los adultos a menos de 2 g/día (5 g/día de sal) (OMS, 2014).

En la tabla que se expone a continuación se presenta el contenido aproximado de sodio, donde se muestran los alimentos permitidos, a moderar y a evitar. (Tabla N° 1)

Tabla n° 1: Recomendaciones de alimentos según contenido de sodio.

Grupo de alimentos	Aconsejados	Permitidos	Evitar
Cereales y derivados	Pan blanco, pastas, arroz, papa.	Pan de centeno, de maíz, todo tipo de bollería, bizcochos, galletas.	Bizcochos de cacao, de chocolate, o levadura.
Verduras	Zanahorias, acelga, alcachofa, lechuga, pimientos.		Champiñones, legumbres secas, guisantes, col, espinacas, coliflor, cebolla, espárragos.
Frutas	Frutas de todo tipo.	Todas	
Carnes y aves	Pollo, pichón.	Cordero, jamón, ternera.	Gallina, cerdo, vaca, vísceras, embutidos.
Pescados y mariscos	Pescados magros (lenguado, merluza, bacalao)	Trucha.	Anchoas, arenque, sardinas, mariscos en general.
Leche y derivados	Leche descremada, quesos no grasos, yogures.	Leche entera, quesos duros, nata líquida.	Quesos extragrasos, quesos duros.
Huevos	Huevos		
Grasas	Todas		Mantequilla con sal.
Condimentos	Todos excepto los mencionados.		Todos los que tengan sal en su composición, sal de apio, cubitos de caldo, aderezos comerciales, aditivos y conservantes con sodio.

Fuente: Universidad de Nutrición Clínica. Hospital Ramón y Cajal (Gorrini M, 2001).

4.0 ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES (ECNT)

Las enfermedades no transmisibles (ECNT), también conocidas como enfermedades crónicas. Son de larga duración y por lo general evolucionan lentamente. Hay seis tipos principales de enfermedades no transmisibles son las enfermedades cardiovasculares (como ataques cardíacos y accidentes cerebro vasculares), la hipertensión arterial, la obesidad, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes (OMS, 2015).

La carga creciente de enfermedades crónicas es un determinante clave de la salud pública mundial. Un 79% de las defunciones atribuibles a enfermedades crónicas se dan ya en los países en desarrollo, sobre todo entre los hombres de mediana edad. La evidencia de que los riesgos de sufrir enfermedades crónicas empiezan en la vida fetal y persisten hasta la vejez es cada vez mayor (OMS, 2003).

4.1 FACTORES DE RIESGO DE ECNT

El consumo de tabaco, la inactividad física, las dietas malsanas y el uso nocivo del alcohol aumentan el riesgo de de las ENT. Esos comportamientos propician cuatro cambios metabólicos/fisiológicos clave que aumentan el riesgo de ENT la hipertensión arterial, sobrepeso/obesidad, hiperglucemia (niveles elevados de glucosa en sangre) e hiperlipidemia (niveles altos de lípidos en la sangre) (OMS, 2015).

5.0 CONOCIMIENTO

Podemos considerar que el conocimiento es todo lo que nosotros tenemos que nos ayuda a interpretar el entorno y, como consecuencia, a actuar. Es importante entender el conocimiento no tan sólo como algo que te permite interpretar, que te permite saber, sino como algo que tiene que darte la posibilidad de poder actuar (Canals A, 2003).

La importancia del conocimiento relacionado con la Alimentación en la formación de profesionales del campo de la salud, radica en ayudar a mejorar los comportamientos saludables de las poblaciones que atiendan (Rodrigo Vega M, Ejeda Manzanera JM, Manjarrez T; 2010).

5.1 MÉTODO PARA VALORACIÓN DE CONOCIMIENTO

La escala de Likert consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales se pide la reacción de los participantes. Es decir, se presenta cada afirmación y se solicita al sujeto que exprese su reacción eligiendo uno de los cinco puntos o categorías de la escala. A cada punto se le asigna un valor numérico. Así el participante obtiene una puntuación respecto de la afirmación y al final su puntuación total, sumando las puntuaciones obtenidas en relación con todas las afirmaciones. Las afirmaciones califican el objeto de la actitud que se está midiendo (Hernández Sampieri R, et al 2006).

Las puntuaciones de la escala de likert se obtienen sumando los valores alcanzados respecto de cada frase. Una puntuación se considera baja o alta según el número de afirmaciones (Hernández Sampieri R, et al 2006).

5.2 ESTUDIANTES

El concepto de estudiante hace referencia a la persona que cursa estudios en un establecimiento de enseñanza (Real Academia Española, 2012).

Los estudiantes, almacenan conocimiento en la memoria y la recuperación de la información depende de la calidad de la codificación utilizada por ellos para clasificarla (Morales P, Landa V, 2004).

5.3 CONTENIDOS DICTADOS EN LA MATERIA NUTRICIÓN

Los alumnos de las Tecnicaturas Superiores cuentan a lo largo de su carrera con diversas materias, entre las cuales podemos encontrar una de ellas que abarca contenidos referidos a la nutrición y a la alimentación saludable. Entre ellos se encuentran los nombrados a continuación:

Alimentación y Nutrición. Clasificación de las sustancias nutritivas. Clasificación de los alimentos. Ingestas recomendadas de nutrientes. Guías alimentarias. Consejos nutricionales para una alimentación saludable.

Lípidos. Estructura, Clasificación y funciones. Triglicéridos y ácidos grasos: Características, propiedades y funciones. Digestión, absorción y metabolismo.

Proteínas. Estructura, Clasificación y funciones. Valoración de la calidad de una proteína. Fuentes. Complementariedad. Digestión, absorción y metabolismo.

Azúcares. Estructura, clasificación y funciones. Fuentes y necesidades glucídicas. Digestión, absorción y metabolismo. Fibra: Clasificación, funciones y aplicaciones. Recomendaciones dietéticas para una alimentación sana.

6.0 ESTADO DEL ARTE

6.1 REALIZACIÓN DE DESAYUNO

Al preguntarles acerca del desayuno, un 78-90% de los alumnos de Enfermería, Nutrición Humana y Dietética y Farmacia afirmaba desayunar todos los días, en el caso de los alumnos de Podología tan sólo la mitad (50%) desayunaba todos los días, el resto lo hacía ocasionalmente y un 6% reconocía que no desayunaba nunca. Al evaluar el tipo de desayuno, un 47% de los alumnos encuestados afirmaba desayunar siempre lo mismo y un 37% variaba su desayuno los fines de semana. De los alumnos que desayunan, la mayoría reconocía que en su desayuno incluía 2-3 alimentos distintos y empleaba para desayunar entre 5-15 minutos. Prácticamente la totalidad de los alumnos estudiados (91%) realizaban las comidas acompañados (familia, compañeros de piso, amigos, etc.) y la mayoría viendo la televisión (Montero Bravo A, Úbeda M, García González A, 2006).

En un estudio realizado en la Universidad Nacional de Litoral, en el año 2011, arrojó los siguientes resultados con respecto al consumo de desayuno en estudiantes, el 95% de los encuestados tenían el hábito de desayunar 5 a 7 veces por semana. Al analizar los factores que podrían condicionar el hábito del desayuno, se observó que la mayoría de los estudiantes que desayunaban tenían tiempo y su familia tenía el hábito de desayunar, mientras que un 59% manifestó tener hambre al levantarse. En cuanto a los estudiantes que no desayunaban, el 71% manifestaron no presentar hambre al levantarse, el 57% no disponía de tiempo para desayunar. Sin embargo el 86% indicó que su familia tenía la costumbre de desayunar (Karlen G et al; 2011).

Según la calidad nutricional del desayuno ingerido, se observó que de los estudiantes que desayunaban, sólo el 15% realizaron un “desayuno de buena calidad”, el 63% consumió un “desayuno de mejorable calidad”, mientras que el resto consumió un “desayuno de insuficiente calidad”. Ningún alumno pudo ser clasificado en la categoría “desayuno de mala calidad”. Los estudiantes que realizaron un “desayuno de mejorable calidad”, consumieron lácteos y pan-galletitas en porcentajes elevados y se observó que el grupo de alimentos de menor consumo fue el de las frutas. En el grupo que realizó un “desayuno de insuficiente calidad”, se observó que ninguno consumió copos de cereales ni frutas (Karlen G et al; 2011).

De los estudiantes que realizaron un “desayuno de buena calidad”, el 90% ingirió además una colación a media mañana, incluyendo uno, dos y hasta tres variedades de alimentos, siendo los más elegidos panes-galletitas, copos de cereales y las frutas. En los estudiantes que realizaron un

“desayuno de mejorable calidad”, pan y galletitas fueron los alimentos de elección para realizar la colación, seguidos de copos de cereal. En los alumnos que realizaron un “desayuno de insuficiente calidad”, el 67% eligió pan y galletitas para realizar la colación (Karlen G et al; 2011).

De los encuestados que no desayunaron, se observó que todos realizaron una colación a media mañana. En estos estudiantes, los alimentos preferidos para la colación fueron pan y galletitas (86%) y productos de panadería (43%) y presentaron un alto consumo de infusiones (71%) (Karlen G et al, 2011).

6.2 CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

En el año 2010 se realizó en estudiantes de la Universidad de Buenos Aires, un estudio que mostró que la mayoría de los encuestados tuvo un bajo consumo de frutas y verduras que no alcanzaba a cubrir las recomendaciones diarias. Solamente 3 estudiantes varones y 1 mujer consumieron más de 400 gramos promedios diarios según sus registros alimentarios (ENNYS, 2009).

Estos datos coinciden con los de la ENNYS, donde el consumo de frutas y hortalizas, tanto en la muestra nacional como en las diferentes regiones y su contribución a la ingesta energética fue en el total país del 7%, notablemente inferior al recomendado por las guías alimentarias. Así mismo, otros grupos hallaron bajo consumo en estudiantes universitarios del país (ENNYS, 2009).

Otro estudio realizado en los alumnos suecos demostró que la proporción de mujeres y hombres que consumieron más de 500g diarios fue del 30 y 23% respectivamente. Los porcentajes elevados de consumo de azúcares simples en el sexo femenino coinciden con los datos obtenidos en la ENNYS, que informa que la contribución energética de dulces y bebidas (total del país) fue del 19%, lo cual superó ampliamente las recomendaciones (9%) según las Guías Alimentarias para la población argentina (ENNYS, 2009).

6.3 MOTIVO DE ELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS

Un trabajo realizado en el 2012, evaluó los factores que influyen en la elección de los alimentos de los estudiantes de Ciencias de la salud, e indicó que el principal motivo de elección de los alimentos fue el atractivo sensorial (sabor y aroma), seguido por la salud y el contenido natural, el precio y la accesibilidad en los comercios así como la apariencias y los aspectos extrínsecos. Este estudio se comparó con los factores más motivadores en los estudiantes Uruguayos e ingleses demostrando

que los factores más motivadores fueron los sensoriales seguidos por los relacionados con la salud, pero en cambio estos últimos fueron los que predominaban en España (Elorriaga N et al; 2012).

Vázquez y colaboradores también evaluaron dos años después los motivos de elección de los alimentos consumidos. Se demostró que los estudiantes refirieron “me gusta”, “precio adecuado” y “práctico-fácil de comer” para bebidas frías-calientes, para sándwich y galletitas dulces; por “producir saciedad” para milanesa; y por “considerarlas saludables” y “práctico fácil de comer” a la Barra de cereales (Vázquez M, et al, 2014).

6.4 HÁBITOS ALIMENTARIOS

Una investigación realizó una evaluación de los hábitos alimentarios de estudiantes en relación con sus conocimientos nutricionales, durante el año 2006. El estudio demostró que la ingesta media de fibra fue deficitaria en todos los grupos del estudio. Cuando se valoró sus conocimientos en nutrición, los alumnos de la Diplomatura en Nutrición Humana y Dietética poseían conocimientos en nutrición medios-altos, los alumnos de Farmacia y Enfermería conocimientos bajos-medios y los alumnos de Podología conocimientos bajos sobre la materia. Esto pudo corroborarse al analizar los resultados correspondientes al cuestionario ya que los alumnos de la Diplomatura en Nutrición Humana y Dietética fueron los que tuvieron un mayor número de aciertos ante preguntas sobre alimentos a considerar o quitar en una dieta de adelgazamiento y en otras preguntas relacionadas con la composición nutricional de la dieta (Montero Bravo A, Úbeda M, García González A, 2006). No se observaron diferencias significativas entre titulaciones en relación a hábitos alimentarios (número de comidas/día, desayuno, comer solos o acompañados, picar entre horas). Aproximadamente la mitad de los alumnos encuestados (43%) realizaban tres comidas diarias (desayuno, comida y cena), un 38% ingería además alimentos a media mañana o media tarde y sólo un 12% realizaba tres comidas principales y dos colaciones (a media mañana y a media tarde). Sin embargo, la mayoría de los alumnos que ingerían algo a media mañana o media tarde lo hacían en forma de snacks (papas fritas, chokolatines, etc), bollería, bebidas azucaradas, café, etc. Sólo un porcentaje poco significativo de alumnos tomaban a media mañana o media tarde alimentos más saludables como fruta, cereales, etc (Montero Bravo A, Úbeda M, García González A, 2006).

Un estudio llevado adelante en el 2011, a estudiantes universitarios de carreras relacionadas con la salud, midió diversos parámetros con respecto al consumo alimentario. Se observó que sólo el 33,6

% de los estudiantes consumía frutas diariamente, mientras que el 61,2 % ingería verduras todos los días de la semana.

Respecto a los cuales El 67,2 % de los alumnos manifestó consumir semanalmente pastas y harinas, mientras que el 25 % lo realizaba a diario. A su vez, el 59,5 % mencionó consumir productos de rotisería como tartas, pizzas y empanadas semanalmente, y sólo el 1,7 % lo consumía todos los días de la semana.

En relación a la ingesta de pan, tostadas o galletitas de agua, se encontró que el 52,6 % de los estudiantes las ingería todos los días y el 37,1 % semanalmente. A su vez, el 16,4 % expresó consumir productos de panadería a diario. Se observó un mayor consumo diario de panes/tostadas en lugar de productos de panificación ricos en grasas (Fabro A, Tolosa Müller A, 2011).

El consumo de fiambres/embutidos y de snacks, mostró que el 58,6 % y el 61,2 % de los alumnos, respectivamente, incorporaba estos productos sólo algunos días al mes (Fabro A, Tolosa Müller A, 2011).

METODOLOGÍA

Enfoque:

- **Cuantitativo:** Para el desarrollo del trabajo se optó por un enfoque de tipo cuantitativo. Se estableció un tema concreto, predeterminado y las variables estudiadas fueron específicas y delimitadas desde el inicio de la investigación. La recopilación de información fue analizada estadísticamente y el análisis de los datos fue realizado en forma objetiva.

Alcance:

- **Descriptivo:** Con esta investigación se pretendió estudiar los hábitos alimentarios y el conocimiento de los alumnos de las Tecnicaturas Superiores en Salud. Se buscó recolectar datos, especificar y narrar las características de las variables estudiadas en la población.

Diseño de investigación

- No experimental observacional transversal, debido a que no se manipularon intencionalmente si no que se observaron, midieron y describieron las variables evaluadas, hábitos alimentarios con respecto al desayuno, almuerzo, merienda, cena y colaciones, los lugares donde las realizan, los alimentos y bebidas que son elegidos, el tiempo dedicado a cada comida, los métodos de cocción seleccionados, los alimentos preferidos en caso de realizar comidas fuera de sus hogares, el uso de viandas y de los buffets disponibles) así como el conocimientos adquiridos en su contexto natural (Instituto de la Cruz Roja) durante un periodo de tiempo determinado (Junio 2015).
- El diseño prospectivo debido que se evaluaron hábitos con respecto al desayuno, al almuerzo, a la merienda, a la cena y a las colaciones, los lugares donde las realizan, los alimentos y bebidas que son elegidos, el tiempo dedicado a cada comida, los métodos de cocción seleccionados, los alimentos preferidos en caso de realizar comidas fuera de sus hogares, el uso de viandas y de los buffets disponibles y a conocimientos adquiridos durante la cursada (proteínas, fibra, hierro, hidratos de carbono, grasas, sodio).

Unidad de análisis/observación: Alumnos de segundo y tercer año de las Tecnicaturas superiores en Radiología, en Hemoterapia, y en Laboratorio.

Población: La población de estudio (N= 90) estuvo constituida por alumnos que cursan segundo y tercer año de las Tecnicaturas Superiores en Radiología, en Hemoterapia y en Laboratorio de la Cruz Roja Argentina Filial Lomas de Zamora, Sáenz 749, zona sur de la provincia de Buenos Aires.

Muestra: Noventa(n=90) alumnos de las Tecnicaturas Superiores en Radiología, Hemoterapia y Laboratorio de la Cruz Roja Argentina Filial Lomas de Zamora.

Muestreo: No probabilístico. La investigación se llevó a cabo siguiendo criterios de inclusión identificados para los fines del estudio, fue por conveniencia y por voluntarios ya que se decidió que elementos integrarían la muestra de acuerdo a los objetivos y a la voluntad de aquellos estudiantes que quisieron participar del estudio.

Criterios de Inclusión/ exclusión:

- **Inclusión:** Se incluyeron aquellos estudiantes que:
 - Estudiaban las Tecnicaturas Superiores en Radiología, Hemoterapia y Laboratorio en la Cruz Roja Argentina Filial Lomas de Zamora.
 - Se encontraban en segundo ó tercer año de dichas carreras.
 - Que se encontraban presentes y quisieron formar parte de la investigación, cuya recolección de datos fue en el Junio 2015.

- **Exclusión:** Se excluyeron de la investigación a estudiantes que:
 - No completaron la encuesta correctamente.

Hipótesis:

- El 50% de los alumnos de segundo y tercer año desayuna todos los días. Hipótesis de investigación estadística, descriptiva, univariada.

- Los alumnos poseen un nivel de conocimiento sobre alimentación saludable bajo en función a los contenidos nutricionales dictados durante la carrera. Hipótesis de investigación descriptiva, univariada.
- Más del 50% de los alumnos que ingieren algo a media mañana o a media tarde eligen snacks no saludables. Hipótesis de investigación estadística, descriptiva, bivariada.
- El 20% de los alumnos comen fuera de sus hogares (bar, restaurant.), y el motivo de elección de los alimentos es por gusto. Hipótesis de investigación estadística, descriptiva, bivariada.

Método de recolección de datos:

Para la recolección y registro de la información de datos se llevó a cabo una encuesta auto-administrado y anónimo, el contenido fue formulado basado en encuestas de autores como Montero Bravo A, Úbeda M, García González A, Karlen G, Vázquez M. Dichas encuestas se entregaron en mano a los participantes que quisieron formar parte de la investigación en forma voluntaria, de segundo y tercer año de las Tecnicaturas Superiores en Radiología, Hemoterapia y Laboratorio, una vez completas se devolvieron a la encuestadora.

Para la realización de este cuestionario se solicitó autorización por escrito a la Sra. Directora de la Cruz Roja Argentina Filial Lomas de Zamora Lic. María Inés Nistal y con el consentimiento de todos los alumnos encuestados (Anexo N°1).

La encuesta auto administrada contó con 26 preguntas relacionadas con la alimentación, y con 7 afirmaciones relacionadas con el conocimiento adquirido durante la carrera acerca de la alimentación (Anexo 2). Al inicio del cuestionario se interrogó respecto a las características sociodemográficas, edad de los alumnos, el sexo, y año de cursada. A continuación se evaluaron los hábitos alimentarios, con respecto al desayuno, al almuerzo, a la merienda, a la cena y a las colaciones, los lugares donde las realizaban, los alimentos y bebidas que elegían, el tiempo que dedicaban a cada comida, los métodos de cocción que seleccionaban, los alimentos que elegían en caso de realizar comidas fuera de sus hogares, el uso de viandas y de los buffets disponibles finalmente se preguntaba sobre conceptos teóricos de nutrición vistos en la carrera con el fin de evaluar el nivel de conocimiento que los alumnos tenían.

Para determinar el nivel de conocimiento de los alumnos, se utilizó la escala de Likert. Se presentaron 7 afirmaciones y se solicitó al encuestado que manifieste la opción que consideraba más acertada, eligiendo una de las cinco categorías de la escala. A cada uno de los puntos se les asignó

un valor numérico, esto permitió que el encuestado obtenga una puntuación en cada respuesta realizada. Finalmente, se sumaron todas las puntuaciones obtenidas creando una puntuación total. La puntuación máxima que se podía obtener era 35 y la puntuación mínima 7.

Análisis de datos:

El análisis de los datos obtenidos se realizó en una planilla de Excel 2007, se utilizó estadística descriptiva, y tablas de frecuencia absoluta y porcentual.

RESULTADOS

La cantidad de estudiantes encuestados fueron 90, de las cuales el 59% (n=53) correspondió al sexo femenino y el 41% (n=37) al sexo masculino.

Dicha institución cuenta con diversas carreras como la Tecnicatura en Laboratorio de análisis clínico, Tecnicatura en Radiología y Tecnicatura en Hemoterapia. El 49% (n=44) del total de encuestados se encuentra cursando segundo año, y el 51% (n= 46) tercer año (Tabla N°2).

Tabla N°2: Distribución de los estudiantes según sexo y año de cursada (n=90).

Año	Sexo	
	Femenino	Masculino
2°	27% (n=24)	22% (n=20)
3°	32% (n=29)	19% (n=17)

Ref: Elaboración Propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Frecuencia de realización de cada ingesta

Se evaluó la frecuencia de realización de cada comida durante los cinco días de cursada (lunes a viernes). El 68% (n=61) merienda cinco veces por semana, seguido por el almuerzo, que es realizado por el 57% (n=51), y por último el desayuno realizado por el 40% (n=36).

En relación a la realización de colaciones de media mañana y de media tarde se observó 17% (n=15) y 10% (n=9) respectivamente, y no es realizada por 49% (n=44) y 50% (n=45) en cada caso (Tabla N°3).

Tabla N°3: Frecuencia de realización de cada ingesta (n=90).

Realización de comidas	FRECUENCIA SEMANAL						TOTAL
	NO REALIZA	1/SEM.	2/SEM.	3/SEM.	4/SEM.	5/SEM.	
DESAYUNO	8% (n=7)	0% (n=0)	9% (n=8)	28% (n=25)	15% (n=14)	40% (n=36)	100% (n=83)
ALMUERZO	10% (n=9)	1% (n=1)	1% (n=1)	8% (n=7)	23% (n=21)	57% (n=51)	100% (n=81)
MERIENDA	2% (n=2)	0% (n=0)	1% (n=1)	6% (n=5)	23% (n=21)	68% (n=61)	100% (n=88)
CENA	3% (n=3)	2% (n=2)	8% (n=7)	9% (n=8)	28% (n=25)	50% (n=45)	100% (n=87)
COLAC.MEDIA MAÑANA	49% (n=44)	2% (n=2)	9% (n=8)	6% (n=6)	17% (n=15)	17% (n=15)	100% (n=46)
COLAC. MEDIA TARDE	50% (n=45)	5% (n=4)	22% (n=20)	10% (n=9)	3% (n=3)	10% (n=9)	100% (n=45)

Ref: Elaboración Propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Nota: se excluyeron a quienes manifestaron no realizar alguna comida: Desayuno (n=7), almuerzo (n=9), merienda (n=2), cena ((n=3), colación de media mañana (n=44), colación de media tarde (n=45).

Lugar de realización de cada comida

En cuanto al lugar de la realización de cada comida, la mayoría de los desayunos (59%) lo realizaban en el lugar de prácticas, seguido del 37% (n=31) en su hogar.

Al evaluar el lugar de realización del almuerzo, la mayoría de los alumnos lo realizaban en la Cruz Roja 58% (n=47), seguido por el lugar de prácticas (36%).

Con respecto a la merienda el 100% (n=88) la realizaba en la cruz roja. En relación a la cena el 100% (n=87) la realizaba en su hogar.

Cuando se indagó el lugar de realización de las colaciones de media mañana, el 100% (n=46) hacían en los hospitales donde realizan las prácticas. Y la colación de media tarde era realizada en la Cruz Roja (n=100%)(Tabla N°4).

Tabla N°4: Lugar de realización de cada ingesta (n=90).

INGESTAS	MAYORIA DE INGESTAS REALIZADAS EN:					
	CASA	TRABAJO	CRUZ ROJA	PRÁCTICAS	OTRO	TOTAL
DESAYUNO	31	3	0	49	0	83
	37%	4%	0	59%	0	100%
ALMUERZO	2	0	47	29	3	81
	2%	0%	58%	36%	4%	100%
MERIENDA	0	0	88	0	0	88
	0%	0%	100%	0%	0%	100%
CENA	87	0	0	0	0	87
	100%	0%	0%	0%	0%	100%
COLAC. MÑA	0	0	0	46	0	46
	0%	0%	0%	100%	0%	100%
COLAC. TARDE	0	0	45	0	0	45
	0%	0%	100%	0%	0%	100%

Nota: se excluyeron a los alumnos que no manifestaron realizar cada comida.

Ref: Elaboración Propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Cuando se evaluó el uso de viandas preparadas desde sus hogares los resultados obtenidos mostraron que sólo el 3% (n=3) la preparaba siempre en su hogar.

Tiempo destinado a cada comida

Al momento de evaluar el tiempo destinado para la realización de las cuatro comidas, la comida a la cual se destina mayor tiempo (>45 minutos) fue la cena (64%) y a la que menos tiempo (menos de 15 minutos) correspondió a la merienda (100%) (Tabla N°5).

Tabla N°5 Tiempo dedicado a cada ingesta (n=90).

Tiempo dedicado a la ingesta:						
	<15 min.	15-25 min.	30-40 min.	45-55 min.	>60 min.	total
Desayuno	72	11	0	0	0	83
	87%	13%	0%	0%	0%	100%
Almuerzo	14	62	5	0	0	81
	17%	77%	6%	0%	0%	100%
Merienda	88	0	0	0	0	88
	100%	0%	0%	0%	0%	100%
Cena	0	0	22	56	9	87
	0%	0%	25%	64%	10%	100%

Se excluyeron a los alumnos que no manifestaron realizar cada comida.

Ref: Elaboración Propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Hábito de desayuno

En relación al líquido ingerido habitualmente en el desayuno, el 66% (55) indicó ingerir mate, seguidos en orden decreciente por infusión con leche 17% (n=14) (Tabla N°6).

Tabla N°6 Alimento líquido ingerido habitualmente en el desayuno (n=83).

Líquido consumido en el desayuno	Frecuencia	Porcentaje
Mate	55	66%
Infusión sola	11	13%
Infusión con Leche	14	17%
Jugo	0	0%
Yogurt	0	0%
Agua/soda	3	4%
Licuada	0	0%
Otros	0	0%
Total	83	100%

Se excluyeron a los alumnos que no desayunaban.

Ref: Elaboración Propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Cuando se preguntó sobre el alimento sólido ingerido habitualmente en el desayuno se observó la mayoría 64% (n=53) de los alumnos comían pan o tostadas, seguido el 25% (n=21) por galletitas dulces (Tabla N°7).

Tabla N°7 Alimento sólido ingerido habitualmente en el desayuno (n=83).

Sólido consumido en el desayuno	Frecuencia	Porcentaje
pan o tostadas	53	64%
galletitas dulces	21	25%
galletitas saladas	8	10%
galletitas de agua	0	0%
Alfajor	1	1%
Total	83	100%

Se excluyeron a los alumnos que no desayunaban (n=7).

Ref: Elaboración Propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Con respecto a los alimentos agregados habitualmente al desayuno, la mayoría agregaba quesos untables ó no utilizaba agregados, ambos con 38% (n=34), seguido por un 10% (n=9) que agregaban manteca (Tabla N°8).

Tabla N° 8 Alimento agregado al desayuno (n=83).

Agregado al alimento sólido	Cantidad	%
quesos untables	34	41%
Ninguno	34	41%
Manteca	9	11%
Mermelada	4	5%
Dulces	2	2%
total	83	100%

Se excluyeron a los alumnos que no desayunaban (n=7).

Ref: Elaboración Propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Hábitos alimentarios fuera del Hogar

En relación a los alimentos que los estudiantes de las Tecnicaturas comían fuera de sus hogares se pudo observar que el 56% (n=50) prefirió los sándwiches, el 20% (n=18) las hamburguesas y 13% (n=12) empanadas. (Tabla N° 9)

Tabla N° 9 Alimento consumido habitualmente fuera del hogar (n=90).

Alimento	Cantidad	%
Sándwiches	50	56%
Hamburguesas	18	20%
Empanadas	12	13%
Ensalada	5	6%
Tarta	3	3%
Carne	1	1%
Pastas	1	1%
Panchos	0	0%
Total	90	100%

Ref: Elaboración Propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Forma de cocción y agregado de sal y endulzante

Al momento de responder respecto a de las formas de cocción utilizadas. El 84% (n=76) de los estudiantes encuestados prefirieron la cocción por horno 84% (n=76), seguido de la fritura 8% (n=7).

Con respecto al agregado de sal, de los 90 encuestados, el 58% (n=52) refirió agregar sal en la cocción y antes de probar el alimento, el 21% (n=19) agregaba sal en la cocción y luego de probarlo en caso de considerarlo necesario, el 11% (n=10) agregaba sal solo en la cocción. Solo el 10% (n=9) no utilizaba sal agregada en las comidas. Ningún encuestado refirió utilizar sal solo al momento de consumir el alimento.

En relación al momento de endulzar la preferencia se mostró hacia el azúcar en un 75% (n=68), un 18% (n=16) para el edulcorante, un 7% (n=6) para quienes no utilizaban endulzantes.

Hábito alimentario semanal

Al momento de responder respecto de las bebidas que solían consumir de Lunes a Viernes los estudiantes refirieron preferir el agua en un 59% (n=53) por sobre las demás opciones (Tabla N°10).

Al momento del acompañamiento, los alumnos refirieron en un 80% (n=72) no consumir ningún acompañamiento y el 19% (n=17) comían papas fritas.

Tabla N° 10 Bebida consumida de Lunes a Viernes (n=90).

Bebida consumida	Cantidad	%
Agua	53	59%
Jugo en polvo	19	21%
Gaseosa común	11	12%
Gaseosa light	7	8%
Agua saborizada	0	0%
Total	90	100%

Ref: Elaboración Propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Se indagó cuáles eran las comidas realizadas fuera de sus hogares. Los alumnos respondieron mayormente preferir los locales de comida rápida 52% (n=47), y en segundo lugar 30% (n=27) los bares (Tabla N°11).

Tabla N° 11 Lugar elegido para comer fuera del hogar (n=90).

Lugar	Cantidad	%
Local comida rápida	47	52%
Bar	27	30%
Buffet CR/lugar prácticas	12	14%
Estación de servicio	3	3%
Restaurant	1	1%
Total	90	100%

Ref: Elaboración Propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Con respecto a la frecuencia de realización de comidas en dichos lugares, los resultados mostraron que la mayoría 62% (n=56) lo hacía dos veces por semana, y el 29% (n=26) una vez por semana (Tabla N°12).

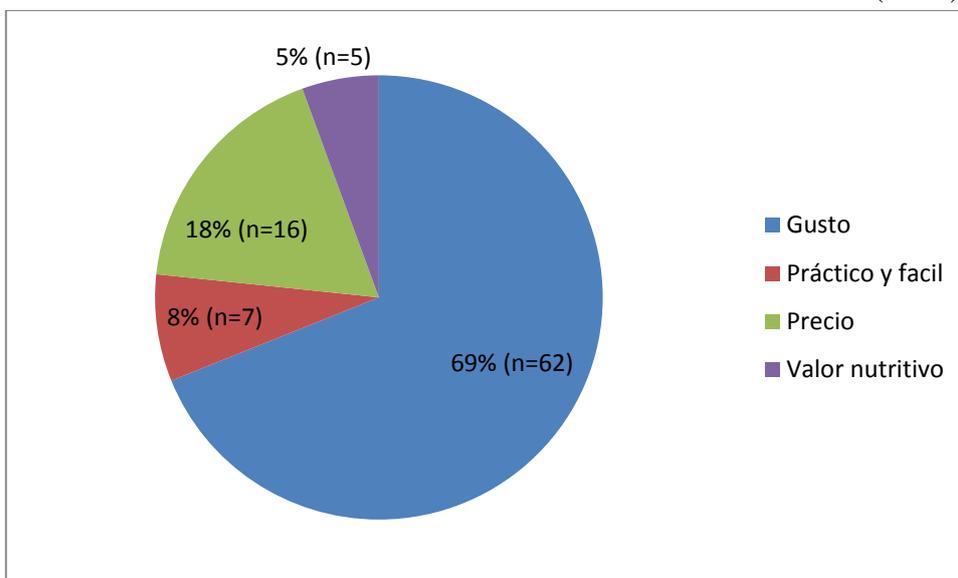
Tabla N°12 Frecuencia de ingestas fuera del hogar (n=90).

Frecuencia de comer afuera	cantidad	%
1 vez/sem.	26	29%
2 veces/sem.	56	62%
3 veces/sem.	7	8%
4 veces/sem.	1	1%
5 veces/sem.	0	0%
Nunca	0	0%
Total	90	100%

Ref: Elaboración Propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Cuando se indagó cual era la prioridad para elegir el lugar para comer fuera del hogar, los alumnos manifestaron que era por gusto 69% (n=62), seguido por precio 18% (n=16).

Gráfico N° 1 Priorización al momento de elección de los alimentos (n=90).



Ref: Elaboración Propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Hábitos alimentarios en Cruz Roja

Teniendo en cuenta las horas que los alumnos pasan en la Cruz Roja y en las Prácticas se indagaron las comidas que realizaban durante la cursada. El 58% (n=52) comía dos veces por semana en alguno de dichos lugares, y el 1% (n=1) lo hacía cuatro veces por semana (Tabla N°13).

Tabla N° 13 Frecuencia de comidas realizadas en Cruz Roja ó lugar de prácticas. (n=90)

Frecuencia de comidas en Cr/Prácticas	cant.	%
Nunca	0	0%
1 vez/sem.	32	36%
2 veces/sem.	52	58%
3 veces/sem.	5	6%
4 veces/sem.	1	1%
Total	90	100%

Ref: Elaboración propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Los alimentos consumidos para el desayuno, la merienda o colaciones en la Cruz Roja o lugar de prácticas fueron los sándwiches en un 39% (n=35), seguido de las galletitas dulces con el 27% (n=24) (Tabla N° 14).

Tabla N° 14 Alimentos elegidos en CR/Prácticas Desayuno/merienda/colación(n=90).

Alimento elegido en Cr/Prácticas	cantidad	porcentaje
Sandwiches/tostados	35	39%
Alfajores	14	16%
Galletitas dulces	24	27%
Bizcochitos de grasa	5	6%
Turrone	5	6%
Snacks	3	3%
Barritas de cereal	3	3%
Caramelos	1	1%
TOTAL	90	100%

Ref: Elaboración Propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Percepción de hábitos alimentarios

Se evaluó la percepción de los alumnos acerca de los cambios producidos en su alimentación desde el comienzo del segundo año de la carrera. El 71% (n=64) indicó estar muy de acuerdo en haberse producido cambios (Tabla N° 15).

Tabla N° 15 Cambios alimentarios desde el inicio de segundo año de la carrera (n=90).

Cambios alimentarios	cantidad	%
Muy de acuerdo	64	71%
De acuerdo	18	20%
En desacuerdo	8	9%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	0	0%
Muy en desacuerdo	0	0%
Total	90	100%

Ref: Elaboración Propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Cuando se indagó los motivos que generaron dichos cambios, el 59% indicó que fue por disponibilidad de tiempo, y el 23% por cuestiones económicas (Tabla N°16).

Tabla N° 16 Motivo de cambios alimentarios (**n=90**).

Motivo de los cambios	Cantidad	%
Disponibilidad de tiempo.	53	59%
Economía	21	23%
Compañía	10	11%
Cansancio	6	7%
Exigencias de la carrera	0	0%
Aprendizaje de alimentación saludable	0	0%
Total	90	100%

Ref: Elaboración Propia a partir de los datos relevados en el trabajo de campo.

Conocimiento adquirido

Con respecto al nivel de conocimiento sobre nutrición el 86% (n=78) demostró poseer un alto nivel, el 9% (n=8) regular y el 5% (n=4) tiene un nivel bajo.

DISCUSIÓN

La realización de las seis comidas diarias es una de las bases de la alimentación saludable (Fabro A, Tolosa Müller A, 2011). Un estudio realizado en estudiantes de la universidad San Pablo, en España, indicó que menos de la mitad de los 105 encuestados realizaban sólo tres comidas diarias durante todos los días de la semana (Montero Bravo A, Úbeda M, García González A, 2006). En contraposición una investigación llevada a cabo por la Universidad Nacional del Litoral demostró que el 95% de los alumnos evaluados (n=130) tenían el hábito de desayunar cinco veces por semana (Karlen G et al, 2011) En la presente investigación se coincide con Montero Bravo, Úbeda y García González.

Durante el mismo año el estudio llevado adelante por la Universidad del Litoral evaluó la calidad del desayuno, autor afirmó que el 85% consumían desayunos de mejorable calidad, ya que no cumplían con el aporte de las porciones de hidratos de carbono, de proteínas y grasas (Karlen G et al, 2011). En contraposición, un estudio llevado a cabo por la Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas, en la cátedra de bromatología y nutrición analizó los alimentos incluidos en el desayuno, se observó que la mayoría(52,6%) incluían lácteos. Esto último no se mantiene en nuestra investigación. Dejando excluida el consumo de lácteos, se impide el aporte de nutrientes importantes como el calcio, el magnesio, lariboflavina, y la vitamina B12 (Fabro A, Tolosa Müller A, 2011).

La bibliografía revisada manifiesta que la realización de las ingestas y el tiempo dedicado a ellas se ve condicionado por diversos factores, como la falta de tiempo y de hambre al levantarse, las costumbres familiares y el entorno de convivencia. Se ha demostrado que existe una relación directa entre la omisión del desayuno y el peso corporal, aumentando el riesgo de contraer enfermedades crónicas como la obesidad, y predisponiendo a padecer otras como la diabetes ó la hipertensión arterial (Karlen G et al, 2011).

Una investigación llevada a cabo en Madrid, España indica que del total de los alumnos encuestados (n=105) la mayoría reconocía emplear de 5-15 minutos para el desayuno (Montero Bravo A, Úbeda M, García González A, 2006).Esto coincide con nuestra investigación en la cual

predominan los alumnos que dedicaban 25 minutos o menos en la realización de las comidas, a excepción de la cena que resultó ser la comida a la que más tiempo se le dedicaba.

En el año 2010 un trabajo llevado a cabo por estudiantes de la carrera de Nutrición en la Universidad de Buenos Aires, mostró que del total de los encuestados (n=40) la mayoría tuvo un bajo consumo de frutas que no alcanzaba a cubrir con las recomendaciones diarias (Vázquez M, Witriw A, 2010). Este dato coincide con los de la ENNYS, donde el consumo de frutas recomendado sólo se cumplía en el 7% de los integrantes de la muestra (42.722 individuos). A su vez un estudio realizado a alumnos suecos muestra que la porción que consumieron supera los 500 mg diarios en aproximadamente el 25% de los encuestados (ENNYS, 2009). Esto último no se mantiene en nuestro estudio, en el cual aproximadamente la mitad de los alumnos (n=45) indicaron no realizar colaciones de media mañana y media tarde, mientras que quienes las realizan prefieren sándwiches o tostados (n=35), ó galletitas dulces (n=24), alfajores (n=14) ó bizcochos de grasa (n=6) y snacks (n=3), siendo nulo el consumo de frutas.

Un estudio realizado en Buenos Aires, en el año 2012, a estudiantes de la Universidad de Buenos Aires, mostró que estos estaban motivados a elegir los alimentos por el gusto, seguido por el valor nutritivo y por último el precio de los mismos (Vázquez M et al, 2014). Al compararlos con otros trabajos el atractivo sensorial estuvo presente entre los factores más motivadores de la población Inglesa, española y Uruguaya (Vázquez M et al, 2014). Nuestro trabajo coincidió con que el motivo de la elección de los alimentos era por gusto en la mayoría de los casos, y el porcentaje menor se adjudicó a la elección por el valor nutritivo (5%).

En un estudio realizado en Madrid, en el 2006, se valoró el nivel de conocimiento sobre nutrición de los estudiantes de la diplomatura en Nutrición y Dietética, y los alumnos de Podología y demostró que poseían conocimientos de medios a altos en su mayoría (Montero Bravo A, Úbeda M, García González A, 2006). En la presente investigación se coincide con Montero Bravo, Úbeda y García González, ya que el 86% (n=77) demostró tener conocimiento elevado, el 9% nivel regular y el 5% restante, tener bajo conocimiento.

CONCLUSIONES

Luego de la investigación realizada se puede concluir que:

- Un alto porcentaje de alumnos hacían menos de seis comidas diarias de Lunes a Viernes, los cuales no cumplían con el número de ingestas recomendadas para una alimentación saludable según Guías Alimentarias para la Población Argentina.
- Los estudiantes realizaban ingestas fuera de sus hogares todos los días, sólo el 3% siempre llevaba viandas preparadas de su hogar.
- El motivo de elección de los alimentos para consumir fuera de sus hogares fueron el gusto (69%), al precio (18%), y a la practicidad (8%) y por último el valor nutritivo (5%).
- Predominó la elección de snacks, sándwiches, galletitas dulces, alfajores y bizcochos de grasa por encima de las frutas como parte de las colaciones.
- Con respecto al hábito del consumo de sal se observó que el 58% (n=52) refirió agregar sal en la cocción y antes de probar el alimento
- Un alto porcentaje de estudiantes realizaban la mayoría de las comidas de 15 a 25 minutos.
- La Cena fue la comida que más tiempo se le dedicaba.
- En relación al nivel de conocimiento los resultados demostraron que el 86% (n=77) tenían un nivel alto.

CONSIDERACIÓN FINAL

Para finalizar, se puede concluir que los alumnos demostraron estar interesados en recibir un diagnóstico acerca de que tan saludables son sus hábitos alimentarios y qué recomendaciones se les podría sugerir para corregir los hábitos no saludables.

Resultaría interesante en futuros trabajos elaborar estrategias que permitan modificar los hábitos que sean necesarios para reducir los factores de riesgo que fomentan el desarrollo de contraer enfermedades crónicas no transmisibles, y adquirir hábitos alimentarios más saludables.

HIPÓTESIS

- **Se aprueba H. III:**Más del 50% de los alumnos que ingieren algo a media mañana o a media tarde eligen snacks no saludables.
- **Se rechaza H.I:** El 50% de los alumnos de segundo y tercer año desayuna todos los días.
- **Se rechaza H. II:** Los alumnos poseen un nivel de conocimiento sobre alimentación saludable bajo en función a los contenidos nutricionales dictados durante la carrera.
- **Se rechaza H. IV:**El 20% de los alumnos comen fuera de sus hogares (bar, restaurant.), y el motivo de elección de los alimentos es por gusto.

BIBLIOGRAFÍA

Apella C, Araujo P, Microbiología del Agua. CERELA-CONICET-UTN-CNEA 2014 Cap II: 33-50

Bastina Cadina S, Dieta equilibrada, Viejos conceptos nuevas ideas Fundación Española de Nutrición, Derivados cárnicos funcionales: estrategias y perspectivas, 2005. Cap I: 8-9.

Carbone Y P. Hábitos alimentarios y sedentarismo en la población adolescente en edad escolar durante el ciclo secundario de enseñanza. UAI 2009: 4-53.

Delgado Rodríguez N C, Villa Cuenca R E. La combinación de alimentos y su influencia en el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños de 0 a 5 años de la Fundación CRADES Sector Carigan de la Ciudad de Loja. 2010: 1-143.

Diseño Curricular de la Carrera Tecnicatura Superior en Hemoterapia. Ministerio de Educación de la Provincia de Buenos Aires. Resolución 4259, 2009 :1-35. www.abc.gov.ar

Diseño Curricular de la Carrera Tecnicatura Superior en tecnología en salud con especialidad en Laboratorio de análisis clínicos. Ministerio de Educación de la Provincia de Buenos Aires. Resolución 5140, 2003:1-20. www.abc.gov.ar

Diseño Curricular de la Carrera Tecnicatura Superior en tecnología en salud con especialidad en Radiología. Ministerio de Educación de la Provincia de Buenos Aires. Resolución 5143, 2003 :1-20. www.abc.gov.ar

Elorriaga N, Colombo M E, Hough G, Watson D Z, Vázquez M B, Qué factores influyen en la elección de alimentos de los estudiantes de las Ciencias de la salud? DIAETA (B.Aires) 2012, 30 (141): 16-24.

Fabro A, Tolosa Muller A. Patrón de consumo, estilo de vida y estado nutricional de estudiantes universitarios de las carreras de Bioquímica y Licenciatura en Nutrición. FABICIB 2011, vol15:160-169. www.dx.doi.org/10fabricib.v15i1890.

García Cardona M, Pardio López J, Arroyo Acevedo P, Fernández García V, Dinámica familiar y su relación con los hábitos alimentarios. Estudios sobre Culturas Contemporáneas, junio 2008, vol XIV, 027: 9-46.

Karlen G, Masino M V, Martinelli M, Consumo de desayuno en estudiantes universitarios: hábito, calidad nutricional y su relación con el índice de masa corporal. DIAETA (B.Aires) 2011; 29 (137): 23-30. ISSN 0328-1310.

Lema S, Longo E N, Lopresti A, Guías alimentarias: manual de multiplicadores 1ra edición Buenos Aires, AADND, 2003: 9-12.

Marcandres M, Recomendaciones nutricionales para distintos grupos etarios (actualización) UBA 2011: 1-38.

Martínez Valls J F, Navarro Hidalgo I, Principios generales. Editores Mesejo Arizmendi A, Martínez Valls J F, Martínez Costa C, Manual básico de Nutrición Clínica y Dietética, 2da Edición. Hospital Clínico Universitario de Valencia. Cap 1: 13-20.

Montero Bravo A, Úbeda Martín N, García González A, Evolución de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Nutrición Hospitalaria SENPE, 2006; 21(4): 466-73, ISSN0212-1611.

Montserrat Riba i Sicart (dirección: Mora Ventura M T, RaichEscursell R M, Serra Majem L. Estudio de los hábitos alimentarios en población universitaria y sus condicionantes. UAB Digital Repository of documents 2009-05-07, última modif.. 2014-05-31.

Morales Bueno P, Landa Fitzgerald V, Aprendizaje basado en problemas. Theoria (on line) 2004, 13. Date of reference16/ Junio/ 2015. <http://www.uacm.kirj.redalyc.org/articulo.oa?id=29901314>>ISSN0717-196X.

OMS, Informe sobre la situación mundial de la enfermedades no trasmisibles. Resumen de orientación 2010: 1-20.

Paccor A C, Estado nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de la UAI 2012:2-18.

Pardo Escallón C, Reflexión sobre el balance energético, Revista ACTA 2013 Vol 22, N°29.

Suarez MM, López LB, Alimentación saludable, Guía práctica para su realización. Argentina, Buenos Aires: El Ateneo; 2011.

Torresani ME, Somoza MI, La consulta al nutricionista y el devenir del tratamiento. Universidad de Buenos Aires. Lineamientos para el cuidado nutricional. 3ra. Ed. Argentina, Buenos Aires: Eudeba; 2009. Cap 10, 857-861.

Torresani ME, Somoza MI, Procesos del cuidado nutricional. Universidad de Buenos Aires. Lineamientos para el cuidado nutricional. 3ra. Ed. Argentina, Buenos Aires: Eudeba; 2009. Cap 1, 29-55.

Vázquez M B, Colombo M E, Lema S, Watson D Z, Estudiantes universitarios: ¿qué comen mientras estudian? DIAETA (B.Aires) 2014; 32(146): 26-29 ISSN 0328-1310.

Vázquez M B, Witriw A M, Reyes Toso C, Estudio Preliminar sobre la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de las carreras de medicina y arquitectura de la UBA. DIAETA (Buenos Aires) 2010; 28 (131): 14-17.

Anexos

Estimado Directora

Lic. María Inés Nistal

Cruz Roja Argentina Filial Lomas de Zamora

Me dirijo a usted en virtud que me encuentro realizando mi trabajo final integrador (TFI), de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Isalud, cuyo objetivo es describir los hábitos alimentarios que desarrollan los estudiantes de Tecnicaturas Superiores en Salud de la Cruz Roja Argentina Filial Lomas de Zamora en Junio 2015. Por lo cual necesitare realizar a los alumnos una encuesta de hábitos alimentarios y conocimiento sobre alimentación saludable. Por esta razón, solicito su autorización para llevar adelante esta actividad.

Cabe destacar que resguardaré la identidad de los alumnos incluidos en esta encuesta.

En cumplimiento de la Ley N° 17622/68 (y su decreto reglamentario N° 3110/70), se le informa que los datos que ellos proporcionen serán utilizados sólo con fines estadísticos, quedando garantizado entonces la absoluta y total confidencialidad de los mismos.

La decisión por parte de los alumnos de participar en esta encuesta es voluntaria, una vez que usted haya autorizado la actividad.

Desde ya agradezco su colaboración.

Le solicito que de estar de acuerdo, luego de haber leído detenidamente lo anterior y habiéndolo comprendido, firmar al pie:

Yo....., en mi carácter de directora, habiendo sido informada y entendiendo el objetivo de la encuesta, autorizo a realizar la misma.

Fecha.....

Firma.....

CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL RESPONDENTE

Estimado alumno:

Mi nombre es M. Mercedes Zerbo en virtud que me encuentro realizando mi trabajo final integrador (TFI), de la Licenciatura en Nutrición cuyo objetivo es describir los hábitos alimentarios que desarrollan los estudiantes de Tecnicaturas Superiores en Salud de la Cruz Roja Argentina Filial Lomas de Zamora en Junio 2015 necesitare realizar una encuesta de hábitos alimentarios y conocimiento sobre alimentación saludable. Por esta razón, solicito su autorización para participar en esta encuesta, que consiste en responder las preguntas de la encuesta que se encuentran en la hoja siguiente.

Resguardaré la identidad de los alumnos incluidos en esta encuesta.

En cumplimiento de la Ley N° 17622/68 (y su decreto reglamentario N° 3110/70), se le informa que los datos que usted proporcione serán utilizados sólo con fines estadísticos, quedando garantizado entonces la absoluta y total confidencialidad de los mismos.

La decisión de participar en esta encuesta es voluntaria y desde ya agradezco su colaboración.

Le solicitamos que de estar de acuerdo, luego de haber leído detenidamente lo anterior y habiéndolo comprendido, firmar al pie:

Yo....., en mi carácter de respondente encuestado, habiendo sido informado y entendiendo el objetivo de la encuesta, acepto participar en la misma.

Fecha.....

Firma.....

Lugar de la encuesta

Alumna

encuestadora:

.....

.....

(Firma)

Universidad ISALUD

7- ¿Cuál es el tiempo que le dedica a cada una de las siguientes comidas? MARQUE CON UNA CRUZ LA OPCION QUE CORRESPONDA.

	<15 minutos	15- 25 minutos	30-40 minutos	45-55 minutos	>60 minutos
Desayuno					
Almuerzo					
Merienda					
Cena					

8- ¿Qué alimento líquido ingiere en el desayuno habitualmente? MARQUE CON UN CIRCULO UNA DE LAS OPCIONES.

- a) Mate
- b) Infusión sola
- c) Infusión con leche
- d) Jugo natural/ artificial
- e) Yogurt
- f) Agua/ soda
- g) Licuado
- h) Otros (especificar).....

9- ¿Qué alimento sólido ingiere en el desayuno habitualmente? MARQUE CON UN CIRCULO UNA DE LAS OPCIONES.

- a) Pan o tostadas
- b) Galletitas dulces
- c) Galletitas de agua
- d) Galletitas saladas
- e) Alfajor
- f) Cereales
- g) Sándwiches
- h) Facturas rellenas
- i) Medialunas
- j) Torta
- k) Scons
- l) Otros (especificar):

10- ¿Qué alimento agrega al desayuno habitualmente? MARQUE CON UN CIRCULO UNA DE LAS OPCIONES.

- a) Mermeladas
- b) Quesos untables
- c) Jalea
- d) Dulce
- e) Manteca
- f) Fiambres en feta
- g) Otros (especificar):.....

11-¿Qué formas de cocción suele elegir con mayor frecuencia? MARQUE CON UN CIRCULO LA OPCION QUE CORRESPONDA.

- a) Hervido
- b) Vapor
- c) Fritura
- d) Horno
- e) Otros (especificar):.....

12- ¿Tiene la costumbre de agregar sal a las comidas en alguno de los siguientes momentos? MARQUE CON UN CIRCULO LA OPCION QUE CORRESPONDA.

- a) En la cocción únicamente
- b) En la cocción y antes de probar el alimento
- c) En la cocción y luego de probar el alimento en caso que sea necesario
- d) No adiciona en la cocción pero si antes de consumir el alimento
- e) No adiciona sal en la cocción ni posteriormente

13-Al momento de endulzar, ¿Cuál es su preferencia? MARQUE CON UN CIRCULO LA OPCION QUE CORRESPONDA.

- a) Azúcar
- b) Azúcar reducida
- c) Edulcorante
- d) Ninguno
- e) Otros (especificar):.....

14- ¿Qué bebida suele consumir de lunes a viernes? MARQUE CON UN CÍRCULO UNA OPCIÓN.

- a) Agua
- b) Gaseosas lights
- c) Gaseosas comunes
- d) Jugos en polvo
- e) Aguas saborizadas
- f) Otros (especifique)

15- Cuando se encuentra fuera del hogar, ¿Qué lugar elige para comer más frecuentemente? MARQUE CON UN CÍRCULO UNA OPCIÓN.

- a) Restaurant
- b) Bar
- c) Local de comida rápida
- d) Estación de servicio
- e) Bar/ buffet de la Cruz Roja o del hospital
- f) Otros (especificar):.....

16- ¿Cuántas veces por semana (lunes a viernes) realiza alguna comida en dicho lugar? MARQUE CON UN CIRCULO LA OPCIÓN QUE CORRESPONDA.

- a) Nunca
- b) 1 vez por semana
- c) 2 veces por semana
- d) 3 veces por semana
- e) 4 veces por semana
- f) 5 veces por semana

17- Para usted, ¿Qué es más importante a la hora de elegir los alimentos cuando come fuera de su hogar? MARQUE CON UN CIRCULO LA OPCION QUE CORRESPONDA.

- a) El Gusto
- b) Práctico y fácil de comer
- c) Precio
- d) Valor nutritivo
- e) Otros (especificar):.....

18- ¿Qué alimentos suele consumir cuando come fuera de su hogar? MARQUE CON UN CIRCULO LAS OPCIONES QUE CORRESPONDAN.

- a) Carnes (de vaca, pollo, cerdo, pescado)
- b) Ensaladas
- c) Tartas
- d) Pastas (simples o rellenas)
- e) Empanadas
- f) Hamburguesas
- g) Sándwiches
- h) Panchos
- i) Otros (especificar):.....

19- ¿Con que acompaña las comidas?

- a) Puré
- b) Papas fritas
- c) Ensalada
- d) Con ninguna acompañamiento
- e) Otros (especificar):.....

20- ¿Realiza alguna comida (desayuno, almuerzo, merienda o cena) en el bar/buffet de la Cruz Roja/del Hospital donde hace las prácticas? MARQUE CON UN CIRCULO LA OPCION QUE CORRESPONDA.

- a) Sí
- b) No
- c) No sabe, no contesta

21- ¿Cuál ó Cuáles de las siguientes comidas las realiza en el bar/buffet de la Cruz Roja/del Hospital donde hace las prácticas? MARQUE CON UN CIRCULO LAS OPCIONES QUE CORRESPONDAN.

- a) Desayuno
- b) Almuerzo
- c) Merienda
- d) Cena

22- ¿Cuántas veces por semana realiza alguna comida en el bar/buffet de la Cruz Roja/del Hospital donde realiza las prácticas? MARQUE CON UN CIRCULO LA OPCION CORRECTA.

- a) Nunca
- b) 1 vez por semana
- c) 2 veces por semana
- d) 3 veces por semana
- e) 4 veces por semana
- f) 5 veces por semana
- g) 6 veces por semana
- h) 7 veces por semana

23- En el caso del desayuno y/ó merienda y/ó colaciones ¿Qué alimentos consume más frecuentemente del Buffet/bar de la Cruz Roja/ Del hospital donde realiza las prácticas? MARQUE CON UN CÍRCULO UNA OPCIÓN.

- a) Chocolates
- b) Caramelos
- c) Turrónes
- d) Alfajores
- e) Galletitas dulces
- f) Galletitas saladas
- g) Bizcochitos de grasa
- h) Snacks
- i) Barritas de cereal
- j) Sándwiches o tostados
- k) Yogures
- l) Ensalada de frutas
- m) Otros (especificar):.....

A continuación se le harán preguntas acerca de cómo percibe su alimentación:

24- Su alimentación habitual ha cambiado desde que comenzó a cursar segundo año de la carrera. MARQUE CON UN CIRCULO LA OPCION QUE CORRESPONDA.

- a) Muy de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- d) En desacuerdo
- e) Muy en desacuerdo

25- ¿Por qué considera/percibe que se produjeron los cambios en su alimentación? MARQUE CON UN CIRCULO LA OPCION QUE CORRESPONDA.

- a) Disponibilidad de horarios
- b) Cuestiones económicas
- c) Exigencias de la cursada de su carrera
- d) Cansancio
- e) Compañía (grupo de compañeros de la cruz roja)
- f) Interiorización en conceptos de alimentación saludable
- g) Otros (especificar):.....

26- ¿Considera haber transferido algún conocimiento adquirido en la carrera a su alimentación diaria? MARQUE CON UN CIRCULO LA OPCION QUE CORRESPONDA.

- a) Si
- b) No
- c) No sabe, no contesta
- d) En caso afirmativo especifique cual:
-

Conocimiento

Frente a las siguientes afirmaciones circule una de las opciones que considere correcta:

27- Las proteínas de alto valor biológico provienen de la carne.

- a) Muy de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- d) En desacuerdo
- e) Muy en desacuerdo

28- Los alimentos fuente de fibra son los cereales integrales:

- a) Muy de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- d) En desacuerdo
- e) Muy en desacuerdo

29- La absorción de Hierro se ve favorecida por la presencia de vitamina C:

- a) Muy de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- d) En desacuerdo
- e) Muy en desacuerdo

30- Los nutrientes que participan en la composición de los alimentos son los hidratos de carbono, los lípidos, las proteínas, las vitaminas y los minerales.

- a) Muy de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- d) En desacuerdo
- e) Muy en desacuerdo

31- Las personas que no desayunan tienen mejor rendimiento a lo largo del día.

- a) Muy de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- d) En desacuerdo
- e) Muy en desacuerdo

32- Teniendo en cuenta el contenido de sodio de los alimentos, un paciente hipertenso, debería evitar consumir quesos duros y embutidos.

- a) Muy de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- d) En desacuerdo
- e) Muy en desacuerdo

33- La ingesta diaria recomendada de frutas está cubierta si se consume una fruta por día.

- a) Muy de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- d) En desacuerdo
- e) Muy en desacuerdo

La encuesta ha terminado: ¡Muchas gracias por su Colaboración!

Le agradecería que se tomara un momento más para revisar cada página, asegurándose que No se haya saltado ninguna pregunta.

Dimensión	Variable	Definición conceptual	Indicador	Categoría	Clasificación	Técnica
Edad	Edad	Edad biológica vivida (Real academia española, 2010)	Edad (años)		Privada Cuantitativa Ordinal Racional Discreta	Encuesta/ Cuestionario estructurado
Sexo	Sexo	Condición orgánica, masculina o femenina (Real academia española, 2012)	Sexo	Femenino Masculino	Publica Cualitativa Nominal Dicotómica	Encuesta/ Cuestionario estructurado
Año de cursada	Año de cursada	Curso académico, de los varios en que suele dividirse el estudio de una materia o facultad, o cada una de las distintas etapas educativas. (Real academia Española, 2012)	Año de cursada	-Segundo año -Tercer año	Privada Cualitativa Ordinal Dicotómica	Encuesta/ Cuestionario estructurado
Alimentación	Hábitos alimentarios	Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas. (Real academia española, 2012)	Comidas realizadas por día	-Desayuno - Almuerzo -Merienda -Cena -Colaciones de media mañana -Colaciones de media tarde	Privada Cualitativa Nominal Policotómica Ordinal	Encuesta/ Cuestionario estructurado

Dimensión	Variable	Definición conceptual	Indicador	Categoría	Clasificación	Técnica
			Cantidad de veces por semana que realiza cada comida (Desayuno- Almuerzo - Merienda- Cena- Colaciones)	-1 vez por semana -2 veces por semana -3 veces por semana -4 veces por semana -5 veces por semana	Privada Cualitativa Nominal Policotómica	Encuesta/ Cuestionario estructurado
			Lugar donde desayuna, almuerza, merienda, cena y realiza las colaciones	-En su casa -En su trabajo -En la Cruz Roja -En el Hospital donde practica -No la realiza -Otro lugar (especifique)	Privada Cualitativa Nominal Policotómica	Encuesta/ cuestionario estructurado
			Consumo de viandas preparadas en el hogar	-Sí, siempre llevo -Si, a veces llevo -Nunca llevo -No sabe/ no contesta	Cualitativa Nominal Privada Policotómica	Encuesta/ cuestionario estructurado
			Tiempo dedicado al desayuno, al almuerzo, a la merienda y a la cena.	<15 minutos -15-25 minutos -30- 40 minutos -45- 55 minutos ->60 minutos	Cualitativa Nominal Privada Policotómica Ordinal	Encuesta/ cuestionario estructurado

Dimensión	Variable	Definición conceptual	Indicador	Categoría	Clasificación	Técnica
			Tipo de alimento líquidos consumido en el desayuno	Mate-Infusión sola- Infusión con leche- Jugo natural / artificial - Yogur- Agua/ soda- licuados- Otros (especificar)	Cualitativa Nominal Privada policotomica	Encuesta/ cuestionario estructurado
			Tipo de alimento sólido consumido en el desayuno	Pan o tostadas- galletitas dulces. Galletitas saladas- galletitas de agua- scones- alfajores- cereales- sándwiches- facturas rellenas- medialunas- tortas- otros (especificar)	Cualitativa Nominal Privada Policotomica	Encuesta/ cuestionario estructurado
			Tipo de alimentos agregados al desayuno	Mermelada- quesos untables- dulces- jaleas- manteca- fiambres en feta	Cualitativa Nominal Privada Policotomica	Encuesta/ cuestionario estructurado
			Tipo de elección de formas de cocción	-Hervido -Vapor -Fritura -Horno -Otros (especificar)	Cualitativa Nominal Privada policotomica	Encuesta/ cuestionario estructurado

Dimensión	Variable	Definición conceptual	Indicador	Categoría	Clasificación	Técnica
			Conducta respecto al agregado de sal	<p>En la cocción únicamente</p> <p>En la cocción y antes de probar el alimento.</p> <p>En la cocción y luego de probar el alimento en caso que sea necesario.</p> <p>No adiciona en la cocción pero sí antes de consumir el alimento.</p> <p>No adiciona sal ni en la cocción ni posteriormente.</p>	<p>Cualitativa</p> <p>Nominal</p> <p>Privada</p> <p>Policotómica</p>	Encuesta/ cuestionario estructurado
			Preferencia al momento de endulzar	<p>-Azúcar</p> <p>- azúcar reducida</p> <p>-Edulcorante</p> <p>-Ninguno</p> <p>-Otros (especificar)</p>	<p>Cualitativa</p> <p>Nominal</p> <p>Privada</p> <p>policotómica</p>	Encuesta/ cuestionario estructurado
			Bebidas que suele consumir con mayor frecuencia de lunes a viernes	<p>-Agua</p> <p>-Gaseosas lights</p> <p>-Gaseosas comunes</p> <p>-Jugos en polvo</p> <p>-Aguas saborizadas</p> <p>-Otros (especifique)</p>	<p>Cualitativa</p> <p>Nominal</p> <p>Privada</p> <p>policotómica</p>	Encuesta/ cuestionario estructurado

Dimensión	Variable	Definición conceptual	Indicador	Categoría	Clasificación	Técnica
			Lugares que elige para comer fuera de su hogar	- Restaurant - Bar- Local de comida rápida- Estación de servicio- Bar/ buffet de la Cruz Roja o del hospital- Otros (especificar)	Cualitativa Nominal Privada Policotómica	Encuesta/ Cuestionario estructurado
	Hábitos alimentarios fuera del hogar		Cantidad de veces por semana que realiza alguna comida fuera de su hogar	-Nunca -1 vez/semana -2 veces/semana -3 veces/semana -4 veces/semana -5 veces/semana -6 veces/semana -7 veces/semana	Cuantitativa Policotómica Privada Continua Ordinal	Encuesta/ Cuestionario estructurado
			Motivo de elección de alimentos cuando come fuera de su hogar	-Gusto -Practico y fácil -Precio -Valor nutricional -Otros (especificar)	Cualitativa Nominal Privada Policotómica	Encuesta/ cuestionario estructurado

Dimensión	Variable	Definición conceptual	Indicador	Categoría	Clasificación	Técnica
			Alimentos consumidos fuera del hogar	-Carnes -Ensaladas -Tartas -Pastas -Empanadas -Hamburguesa -Purés -Papas fritas -Sándwiches -Panchos -Otros (especificar)	Cualitativa Nominal Privada Policotómica	Encuesta/ cuestionario estructurado
	Hábitos alimentarios en la Cruz Roja/lugar de prácticas		Realización de comidas en el buffet de la Cruz Roja/Hospital donde practica	-Si -No -No sabe/ No contesta	Cualitativa Nominal Privada Dicotómica	Encuesta/ cuestionario estructurado
			Comidas realizadas en el buffet de la Cruz Roja/Hospital donde practica	-Desayuno -Almuerzo -Merienda -Cena	Cualitativa Nominal Privada Policotómica	Encuesta/ cuestionario estructurado
			Cantidad de veces por semana que come en el buffet de la Cruz Roja/Hospital donde practica	-Nunca -1 vez/ sem. -2 veces/sem. -3 veces/sem. -4 veces/sem. -5 veces/sem. -6 veces/sem. -7 veces/sem.	Cuantitativa Policotómica Privada Continua Ordinal	Encuesta/ cuestionario estructurado

Dimensión	Variable	Definición conceptual	Indicador	Categoría	Clasificación	Técnica
			Alimentos consumidos en el Buffet de la Cruz Roja o Lugar de prácticas	-Chocolates -Caramelos -Turrone -Alfajores -Galletitas dulces -Galletitas saladas -Bizcochos de grasa -Snaks -Barras de cereal -Sándwiches o tostados -Yogures -Ensalada de frutas -Otros (especificar)	Cualitativa Nominal Privada Policotómica	Encuesta/ cuestionario estructurado
Percepción de Hábitos Alimentarios	Percepción de Hábitos Alimentarios		Percepción de modificación de los hábitos alimentarios desde segundo año de la carrera	-Si -No -No sabe, No contesta	Cualitativa Nominal Privada Policotómica	Encuesta/ cuestionario estructurado
			Motivo que percibe por el cual se produjeron cambios en los hábitos alimentarios	-Disponibilidad de horarios -Cuestiones económicas -Exigencias de la cursada de su carrera -Cansancio -Compañía (grupo de compañeros de la cruz roja) -Interiorización en conceptos de alimentación saludable -Otros (especificar)	Cualitativa Nominal Privada Policotómica	Encuesta/ cuestionario estructurado
			Transferencia de conocimientos adquiridos en la carrera a la alimentación diaria	-Si -No -No sabe, No contesta	Cualitativa Nominal Privada Policotómica	Encuesta/ cuestionario estructurado

Dimensión	Variable	Definición conceptual	Indicador	Categoría	Clasificación	Técnica
			Transferencia de conocimientos adquiridos en la carrera a la alimentación diaria	-Si -No -No sabe, No contesta	Cualitativa Nominal Privada Policotómica	Encuesta/ cuestionario estructurado
			Tipo de conocimiento transferido		Cualitativa Privada	Encuesta/ cuestionario estructurado
Conocimiento	Conocimiento sobre alimentación saludable	Conocimiento de alimentación saludable: Capacidad del ser humano de comprender por medio de la Razón qué alimentos aportan los nutrientes Esenciales y la energía De que cada persona Necesita para mantenerse sana. (Arieu P;2009- Ministerio de Salud).	Proteínas de alto valor biológico provienen de las carnes.	-Muy de acuerdo -De acuerdo -Ni de acuerdo, ni en desacuerdo -En desacuerdo -Muy en desacuerdo	Cualitativa Nominal Privada ordinal Policotómica	Encuesta/ cuestionario estructurado
			Los alimentos fuente de fibras son los cereales integrales	Muy de acuerdo De acuerdo Ni de acuerdo, ni en desacuerdo En desacuerdo Muy en desacuerdo	Cualitativa Nominal Privada ordinal Policotómica	Encuesta/ cuestionario estructurado

Dimensión	Variable	Definición conceptual	Indicador	Categoría	Clasificación	Técnica
			La absorción del hierro se ve favorecida por la presencia de vitamina c.			
			- Los nutrientes que participan en la composición de los alimentos son los hidratos de carbono, los lípidos, las proteínas, las vitaminas y los minerales.			
			Las personas que no desayunan tienen mejor rendimiento a lo largo del día.	<ul style="list-style-type: none"> - Muy de acuerdo - De acuerdo - Ni de acuerdo, ni en desacuerdo - En desacuerdo - Muy en desacuerdo 	Cualitativa Nominal Privada ordinal Policotómica	Encuesta/ cuestionario estructurado

Dimensión	Variable	Definición conceptual	Indicador	Categoría	Clasificación	Técnica
			Según el contenido de sodio de los alimentos, un paciente hipertenso , debería evitar consumir quesos duros y embutidos .			
			La ingesta diaria recomendada de frutas está cubierta si se consume una fruta por día.			

CENTRO DE DOCUMENTACIÓN "DR. NÉSTOR RODRIGUEZ CAMPOAMOR"

Autorización de autor para la divulgación de su obra inédita en formato electrónico

El/la que suscribe _____ autoriza
Por la presente a la Universidad ISALUD y como intermediario al Centro de Documentación
"Dr. Néstor Rodríguez Campoamor" a la divulgación en forma electrónica de la obra de su autoría
que se indica en el presente documento.

Carrera: _____

Título de la obra autorizada (indicar si es Tesis / TFI)

Marque con una cruz el tipo de permiso que concede:

Acceso restringido:

_____ Envío de la obra sólo a los miembros de la comunidad ISALUD que así lo soliciten.

Acceso público:

_____ Divulgación en la página Web de la universidad o a través del catálogo del Centro de Documentación con acceso al texto completo del documento para todo tipo de usuarios.

Consulta en sala:

_____ Disponibilidad de la obra solamente para la lectura en sala dentro de la Institución.

El suscripto deslinda a la Institución de toda responsabilidad legal que pudiera surgir de reclamos de terceros que invoquen la autoría de las obras cuya autoría se atribuye.

Fecha: ___/___/___

Firma DNI

Venezuela 931 – 2º subsuelo- C1095AAS – Ciudad de Buenos Aires- Argentina
TEL. + 54 11 5239-4040- Fax
Web: www.isalud.edu.ar – mail: biblioteca@isalud.edu.ar

DERECHOS PARA LA PUBLICACIÓN DEL TRABAJO FINAL INTEGRADOR

Buenos Aires, de de 20....

En calidad de autor del Trabajo Final Integrador (TFI) denominado:

“
.....
.....”

Certifico que he contribuido al contenido intelectual de este trabajo, ya sea en la concepción del diseño, análisis e interpretación de los datos, y en la redacción y revisión crítica del mismo, por lo cual estoy en condiciones de hacerme públicamente responsable de él como autor.

En el caso que yo elija publicar el trabajo por mis propios medios, queda vedada cualquier reproducción, total o parcial, en cualquier parte o medio de divulgación, impresa o electrónica, sin solicitar previamente autorización a la Universidad ISALUD.

Declaro que, desde la concepción del trabajo de investigación y al concluirlo, en consecuencia, como TFI para obtener el título de licenciado en Nutrición, debo declarar siempre como filiación a la Universidad ISALUD en cualquier publicación que se haga de la investigación (Revistas, Congresos, Boletines de Nutrición, etc.).

Nombre completo del Autor/Alumno:.....

Firma:.....

DNI:.....

Dirección postal:.....

E-mail de contacto: