UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA CENTROAMERICANA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES DE UNITEC EN EL PERIODO DE OCTUBRE-DICIEMBRE DE 2022.

TESIS:

PARA OPTAR AL GRADO DE LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

PRESENTADO POR:

ANA JOSÉ MUÑOZ MERCADO

VANNY ISABEL ORDOÑES DÍAZ

ASESORES:

LIC. DANIELA ASFURA

DRA. MARIELA CONTRERAS

TEGUCIGALPA M.D.C

HONDURAS, C.A ENERO, 2023

ÍNDICE DE CONTENIDO

Índice

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

ÍNDICE DE TABLAS

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a cada una de las personas que nos brindaron su apoyo incondicional para la elaboración de esta tesis de investigación, entre ellos:

- Nuestros asesores Lic. Daniela Asfura y Dra. Mariela Contreras por brindarnos su valioso tiempo y ayuda en la elaboración de este trabajo.
- Todos los estudiantes que de manera voluntaria participaron en la investigación.

RESUMEN

El propósito de este trabajo de investigación es poder promover la importancia de la educación alimentaria nutricional ya que la falta de este tipo de educación es indicador clave para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles y la adopción de malos hábitos alimenticios en nuestro día a día. Como objetivo es poder identificar los diferentes hábitos alimenticios, promover estrategias ligadas a la educación alimentaria nutricional, así como, aumentar el nivel de conocimiento de la educación alimentaria nutricional en la población evaluada. La población evaluada pertenecía a la Facultad de Ciencias de la Salud (FCS) de UNITEC Tegucigalpa, y mediante charlas educativas y encuestas se obtuvieron los resultados deseados de la investigación. Los resultados obtenidos reflejan un aumento de conocimiento en la población evaluada. EL 100% de los encuestados indicó que, si era importante seguir promoviendo este tipo de temas no solo a miembros de la FCS, sino también a todo el resto de la universidad. Es importante mencionar que el 55% de los estudiantes indicó que sus hábitos alimenticios son regulares, los cuales deberían mejorar al realizar actividad física, alimentación saludable y poner en práctica algunas técnicas sobre la educación alimentaria nutricional, debido a que se consideran pilares fundamentales que podrían influir de manera positiva en los estudiantes. Algunas de las recomendaciones para los estudiantes son: incentivar la educación alimentaria nutricional en el campus de UNITEC con las diferentes actividades como: charlas, congresos, *webinars*, talleres de cocina y promover estrategias educativas para mejorar los estilos de vida. En conclusión, los estudiantes de la FCS poseen un nivel de conocimiento regular acerca de la educación alimentaria nutricional esto se debe a que la mayoría recibió educación nutricional en la universidad y no en sus hogares, lo cual influye en la práctica adecuada de estrategias educativas las cuales son esenciales para la adopción voluntaria de conductas alimentarias saludables y otros comportamientos relacionados con la nutrición que lograrían mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes.

Palabras Clave: Educación alimentaria nutricional, Alimentación, Hábitos alimenticios, Actividad física, Alimentación saludable, Estilos de vida saludables, Conductas alimentarias, Estrategias educativas.

SUMMARY

The purpose of this research work is to be able to promote the importance of nutritional food education since the lack of this type of education is a key indicator for the development of non-communicable chronic diseases and the adoption of bad eating habits in our day to day. The objective is to be able to identify the different eating habits, promote strategies linked to nutritional food education, as well as increase the level of knowledge of nutritional food education in the evaluated population. The evaluated population belonged to the Faculty of Health Sciences (FCS) of UNITEC Tegucigalpa, and through educational talks and surveys the desired results of the investigation were obtained. The results obtained reflect an increase in knowledge in the evaluated population. 100% of those surveyed indicated that it was important to continue promoting this type of issue not only to members of the FCS, but also to the rest of the university. It is important to mention that 55% of the students indicated that their eating habits are regular, which should improve by doing physical activity, healthy eating and putting into practice some techniques on nutritional food education, because they are considered fundamental pillars that could positively influence students. Some of the recommendations for students are encourage nutritional food education on the UNITEC campus with different activities such as: talks, congresses, webinars, cooking workshops and promote educational strategies to improve lifestyles. In conclusion, FCS students have a regular level of knowledge about nutritional food education, this is because the majority received nutritional education at the university and not at home, which influences the adequate practice of educational strategies, which are essential for the voluntary adoption of healthy eating behaviors and other behaviors related to nutrition that would improve the health and well-being of students.

Keywords: Nutritional food education, Food, Eating habits, Physical activity, Healthy eating, Healthy lifestyles, Eating behaviors, Educational strategies.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 INTRODUCCIÓN

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), la prevalencia de enfermedades no transmisibles relacionadas con dietas inadecuadas y con estilos de vida poco sanos está creciendo en muchos países. Entre algunas de las enfermedades no transmisibles se encuentran, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, osteoporosis y algunos tipos de canceres. (Relación entre hábitos nutricionales y enfermedades crónicas,2014)

La relación entre nutrición y salud es conocida y aceptada por todos desde la antigüedad, tanto en la esfera preventiva como en la recuperación de los daños sufridos tras la enfermedad. (Corio Andújar & Arbonés Fincias, 2009ª) Así, ya Hipócrates decía “deja que la comida sea tu medicina, y la medicina sea tu comida”. La Organización Mundial de la Salud define que la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. (Nutrición, 2017)

Los hábitos de vida saludable son aquellas actividades repetitivas o constantes que tienen relación con la salud, generando bienestar físico, mental y social en las personas, que ayudan en la prevención del desarrollo de enfermedades crónicas relacionadas con inadecuados estilos de vida. Estos patrones conductuales se configuran a partir de diferentes elecciones que hace el individuo en beneficio de la salud de forma integral incluyendo la alimentación, la cantidad de horas de actividad física y horas de sueño que realiza en su diario vivir. (Relación entre hábitos nutricionales y enfermedades crónicas, 2014)

La educación en nutrición es una estrategia empleada por muchos países desarrollados y en desarrollo, para mejorar el bienestar nutricional de las poblaciones vulnerables. La educación en nutrición se entiende como la combinación de experiencias de aprendizaje diseñadas para la adopción voluntaria de conductas nutricionales adecuadas que conduzcan a la salud y el bienestar. Es reconocida como

uno de los elementos esenciales para contribuir a la prevención y control de problemas relacionados con la alimentación en el mundo. (Landaeta-Jimenez, 2011)

La EAN es un pilar fundamental que promueve diferentes estrategias educativas con la finalidad de mejorar los hábitos alimenticios y causar un efecto positivo en el estilo de vida del ser humano. Esta se define como la combinación de estrategias educativas, acompañadas de apoyos ambientales, diseñados para facilitar la adopción voluntaria de elecciones nutricionales que conducen a un estado óptimo de salud y bienestar. (Espejo et al., 2022b)

La educación alimentaria nutricional debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros. Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo una mayor consciencia sobre las múltiples funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos. (Sánchez & Elías, 2015)

Esta investigación beneficiará a los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud (FCS) proporcionándoles el conocimiento sobre la educación alimentaria nutricional y de esta manera lo podrán ponerlo en práctica en su rutina diaria, serán capaces de modificar sus conductas no saludables por saludables, tales como: comer de forma saludable, estar físicamente activo, aliviar el estrés, dormir adecuadamente. Obteniendo como resultado la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles en la población estudiantil.

1.2 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

Al ser un tema de mucha importancia para el ser humano, otras de las funciones de la EAN no solo abarcan la información acerca de los alimentos y sus nutrientes, sino que también se encarga de promover las herramientas necesarias para saber qué hacer y cómo actuar y poder mejorar la nutrición y al mismo tiempo poder crear entornos que faciliten el acceso a alimentos saludables, y apropiarse de buenas prácticas

alimentarias y nutricionales que promuevan la buena salud. (Cárdenas-Castaño et al., 2021ª)

La Educación alimentaria nutricional (EAN) va mucho más allá de un auditorio o de un salón de clases. Esta incluye diversas actividades que todo promocionador de la salud y de la EAN debería ejercer y poner en práctica como ser: el desarrollo de guías alimentarias que logren promover dietas saludables a la población, huertos familiares y escolares, fundación de entornos favorables para una buena nutrición y opciones alimentarias seguras y saludables. (Cárdenas-Castaño et al., 2021a)

En Honduras, en el año 2015, el ministro de la Secretaría de Desarrollo e Inclusión Social (SEDIS) y una representante de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), firmaron un convenio para poder implementar el proyecto de comunicación y educación en alimentación y nutrición con el propósito de fortalecer diferentes políticas y programas de SAN en nuestro país. Dicho proyecto tuvo como objetivo poder capacitar al personal de las secretarías de estado que laboraban en áreas y temas vinculados al sector de la Seguridad Alimentaria Nutricional (SAN). (El Gobierno de Honduras Capacitará a funcionarios En Educación Alimentaria Nutricional, 2018)

Fue hasta ese año que en Honduras se empezó a dar la importancia necesaria a la EAN y seguridad alimentaria nutricional de la población. A pesar de ello, actualmente Honduras ha incrementado drásticamente sus índices de sobrepeso y obesidad y sigue estando muy limitado de educación en este tipo de temas siendo la mayoría de las veces el área rural del país la más afectada y esto ligado a otros factores sociales como ser el analfabetismo, falta de empleo, y pobreza.

Actualmente, en Honduras no se cuenta con un estudio sobre la importancia de la educación nutricional en los hábitos alimenticios y estilos de vida en jóvenes universitarios, así como la falta de EAN con personal capacitado en dichos centros lo cual se puede considerar como factor de riesgo a que los índices de sobrepeso, obesidad, malas prácticas alimenticias, y estilos de vida insanos sean más prevalentes en nuestra población

1.3 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

Desde el inicio de la humanidad, una de las necesidades básicas del ser humano ha sido hasta la actualidad, el alimento. Fue así como hasta el siglo XIX se logró relacionar la calidad y cantidad de alimentos en una dieta con el propósito de buscar salud y bienestar en las personas. La EAN se define como la combinación de estrategias educativas, acompañadas de apoyos ambientales, diseñados para facilitar la adopción voluntaria de elecciones nutricionales que conducen a un estado óptimo de salud y bienestar. (Espejo et al., 2022c)

Los índices de sobrepeso y obesidad en Honduras han ido incrementando drásticamente con el paso del tiempo. Según el documento elaborado por el Instituto Internacional de Investigaciones sobre Políticas Alimentarias el 52% de la población tiene sobrepeso y el 20% obesidad. Sin duda alguna esto es un problema no solo a nivel nacional sino también mundial. La Organización Mundial de la Salud menciona que desde el año 1975 la obesidad y sobrepeso ha aumentado significativamente sus datos estadísticos, creando una señal de alerta a nivel mundial**.** (Obesidad y sobrepeso, 2019)

Los hábitos alimenticios son uno de los componentes de los estilos de vida que ejerce una mayor influencia sobre la salud, el desarrollo físico y el crecimiento, la reproducción y el rendimiento físico e intelectual de una persona. Una alimentación y nutrición adecuada son importantes en todas las etapas de la vida, pero particularmente lo son durante la infancia y la adolescencia, etapas que son claves en la adquisición de los estilos de vida saludables. El periodo de la infancia es crucial para actuar sobre la conducta alimentaria, ya que las costumbres adquiridas en esta etapa de la vida determinarán el estado de salud del futuro adulto. (Zambrano Bermeo et al., 2020)

Algunas consecuencias que podrían presentar los jóvenes universitarios debido a la inactividad física, la dieta inadecuada, alteración del ciclo circadiano son un bajo rendimiento académico y también un estilo de vida inapropiado, cada uno de estos factores influye en el desarrollo de sobrepeso y obesidad que contribuye a la presencia de enfermedades crónicas no transmisibles siendo estas un problema de salud pública. Fomentar la práctica de EAN lograría modificar: tabúes alimentarios, hábitos dietéticos,

nivel bajo de actividad física, estilos de vida inadecuados y de esta manera promover la salud y el bienestar de la población universitaria.

1.4 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

Pregunta de investigación

- ¿Cuál es la importancia de la educación alimentaria nutricional en los hábitos alimenticios y estilos de vida en los jóvenes universitarios?

Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son los diferentes hábitos alimenticios en estudiantes de UNITEC?
- ¿Cómo promover las estrategias ligadas a la educación alimentaria nutricional en estudiantes de UNITEC?
- ¿Cómo aumentar el nivel de conocimiento de la educación alimentaria nutricional en estudiantes de UNITEC?

1.5 OBJETIVOS DEL PROYECTO

Objetivo General

- Describir la importancia de la educación alimentaria nutricional en los hábitos alimenticios y estilos de vida en estudiantes de UNITEC en el periodo de octubre-diciembre del 2022

Específicos

- Identificar los diferentes hábitos alimenticios en estudiantes de UNITEC.
- Promover estrategias ligadas a la educación alimentaria nutricional en estudiantes de UNITEC.
- Aumentar el nivel de conocimiento de la educación alimentaria nutricional en estudiantes de UNITEC

1.6 JUSTIFICACIÓN

Hoy en día, las personas carecen de una alimentación variada y balanceada debido a que sus patrones alimentarios no siguen las pautas recomendadas por “La Olla Saludable”. Existen diversos factores tales como: la falta de tiempo, estrés, ansiedad, sedentarismo, y otro tipo de conductas que limitan la práctica de buenos hábitos alimenticios y la incorporación de la actividad física.

Algunos de los factores de riesgo que pueden llegar a desarrollarse en la población estudiantil son: falta de concentración ligada a sus horarios de estudio, aumento de peso el cual se ve influenciado por el entorno que los rodea, y la inactividad física. El promover la EAN creará un impacto positivo en el comportamiento físico, social, y mental de la población. Así mismo como incorporar estrategias que mejoren la actividad física diaria, hábitos alimenticios saludables, y mejorar la calidad de vida.

Por tal manera, este estudio está orientado para determinar la importancia de la EAN en los hábitos alimenticios y estilos de vida, siendo estos los beneficiarios los estudiantes de UNITEC Tegucigalpa. Una vez obtenidos los resultados de la investigación se desarrollarán diferentes estrategias de educación nutricional como capacitaciones, talleres, y charlas educativas que logren promover hábitos saludables.

CAPTITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 DEFINICIONES

- **Dieta equilibrada:** se considera aquella que contiene todos los alimentos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo. (Corio Andújar & Arbonés Fincias, 2009a)
- **Alimento:** son todas las sustancias o productos de cualquier naturaleza, sólidos o líquidos, naturales o transformados, que por sus características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de conservación sean susceptibles de ser habitual e idóneamente utilizados para la normal nutrición humana, como fruitivos o como productos dietéticos, en casos especiales de alimentación humana. (Corio Andújar & Arbonés Fincias, 2009a)
- **Alimentación:** Es un proceso voluntario, por el que el individuo elige los alimentos que va a ingerir atendiendo a su disponibilidad, gustos, hábitos y necesidades. (Corio Andújar & Arbonés Fincias, 2009b)
- **Nutrición:** El proceso por el cual el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y excreta las sustancias alimenticias, lo que permite el crecimiento, mantenimiento y reparación del organismo. (Corio Andújar & Arbonés Fincias, 2009b)
- **Etiquetado nutricional:** es una estrategia didáctica para ofrecer a los consumidores información de los productos que consumen, de forma que este encaminado a coadyuvar con los problemas de salud.(Torres, 2015)
- **Conductas alimentarias:** se define como el comportamiento normal relacionado con: los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos. (Tala et al., 2020)
- **Actividad física:** cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. (Actividad física, 2017)
- **Estilos de vida:** se refiere a las formas particulares de manifestarse el modo y las condiciones de vida en que las personas integran el mundo que les rodea y que incluye hábitos de alimentación, higiene personal, ocio, modos de relaciones

sociales, sexualidad, vida relacional y de familia y mecanismos de afrontamiento social. (Lorenzo Díaz et al., 2019a)

- **Educación alimentaria nutricional:** Es la combinación de estrategias educativas, acompañadas de apoyos ambientales, diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de elecciones alimentarias que conducen a un estado óptimo de salud y bienestar. (Espejo et al., 2022c)
- **Prevención de la salud:** se caracteriza por la ejecución de acciones exigidas por los programas en vigor, sobre todo si son priorizados, así como informar sobre las pautas de conductas preventivas. (Rodríguez Méndez & Echemendía Tocabens, 2011)
- **Promoción de la salud:** constituye un proceso político y social global que abarca acciones dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de favorecer su impacto positivo en la salud individual y colectiva. (Promoción de la Salud, 2016)
- **Estrategias culinarias:** Se define como la habilidad de preparar la comida y a su vez, el uso apropiado de ingredientes para crear platillos con propósito. Las estrategias culinarias se encargan de reducir el tiempo de producción dentro de cocina y de proveer seguridad tanto al cocinero como al consumidor. (Coelho et al., 2022)
- **Guías alimentarias:** Se encargan de entender el comportamiento alimentario de la población, convirtiéndose en una herramienta clave para la toma de acciones en torno a la promoción de una alimentación saludable. (Mamani-Urrutia et al., 2021)
- **Enfermedades crónicas:** Las enfermedades crónicas no transmisibles son consideradas las principales causas de muerte y discapacidad, tanto a nivel nacional como mundial. (de Carvalho et al., 2022)
- **Nutriente**: son componentes de los alimentos a partir de los cuales el organismo es capaz de desempeñar las funciones de crecimiento, reparación tisular y reproducción y puede producir movimiento, calor o cualquier otra forma de energía, así como regular estas funciones. (Corio Andújar & Arbonés Fincias, 2009b)

- **Hábitos alimenticios:** se tratan de expresiones periódicas de comportamientos individuales y combinadas respecto al que, cuando, donde, como, con que, para que se come, y quienes consumen los alimentos, y que se acogen directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales las cuales han ido cambiando por diversos factores que transforman la dinámica e interacción familiar. (Gloria et al., 2022a)
- **Hábitos alimenticios insanos:** se inician desde la niñez y repercuten hasta la adolescencia generando grandes problemas en la salud como es el caso de la obesidad, que en la mayoría de las veces inicia desde la edad infantil y se tiende a desarrollar en la adolescencia, perpetuándose en la edad adulta. (Gloria et al., 2022a)

2.2 HÁBITOS ALIMENTICIOS

2.2.1 CONCEPTO

Los hábitos alimenticios se tratan de expresiones periódicas de comportamientos individuales y combinadas respecto al que, cuando, donde, como, con que, para que se come, y quienes consumen los alimentos, y que se acogen directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales las cuales han ido cambiando por diversos factores que transforman la dinámica e interacción familiar. (Gloria et al., 2022a)

2.2.2 CASOS DE ESTUDIO

Un estudio realizado en Tenerife, España se enfocó en poder analizar el conocimiento conceptual sobre los diferentes hábitos saludables de 1,163 estudiantes mediante la aplicación de una encuesta, dicha encuesta constaba de 57 preguntas agrupadas en ocho bloques tales como: hábitos alimenticios, higiene personal, condición física, y conocimientos sobre primeros auxilios. Los resultados obtenidos indicaron que los estudiantes tuvieron un nivel de conocimiento ejemplar en las categorías de hábitos alimenticios e higiene personal. (Caballero-Juliá et al., 2021)

Por otra parte, un estudio realizado en Barranquilla, Colombia buscó identificar el comportamiento de los hábitos alimenticios de 426 estudiantes con un promedio de edad de 14-16 de una institución educativa. Se aplicó una encuesta con preguntas estratégicas para poder determinar sus hábitos alimenticios, los resultados indicaron que el 55% de los participantes correspondían al género femenino y el 45% restante al género masculino. Así mismo, se demostró que los hábitos alimenticios de dicha muestra eran inadecuados en relación con la frecuencia de consumo. (Gloria et al., 2022b)

Dicha encuesta también indicó que los estudiantes nunca llevaron comida preparada en sus hogares a la institución, y que agregaban sal a las comidas ya preparadas. La encuesta también demostró la alta ingesta de comidas grasosas y que el consumo de frutas y verduras era insuficiente en toda la población evaluada. Dicho estudio sirvió para tomar cartas en el asunto y poder mejorar los hábitos alimenticios de la población investigada. (Gloria et al., 2022b)

2.3 ESTILOS DE VIDA

2.3.1 CONCEPTO

El estilo de vida se refiere a las formas particulares de manifestarse el modo y las condiciones de vida en que las personas integran el mundo que les rodea y que incluye hábitos de alimentación, higiene personal, ocio, modos de relaciones sociales y mecanismos de afrontamiento social. Es una forma de vivir, se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano y, por tanto, alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares. (Lorenzo Díaz et al., 2019b)

2.3.2 CASOS DE ESTUDIO

En el siguiente estudio de Colombia en la Universidad María Cano, sugirió comparar los estilos de vida de los estudiantes y docentes universitarios de la ciudad de Popayán. Para identificar si ambas poblaciones tienen hábitos personales insuficientes, inadecuada nutrición e inactividad física. Algunos de los hallazgos muestran que los estilos de vida de los docentes y estudiantes universitarios se deben potencializar,

principalmente con programas de educación sobre nutrición y responsabilidad de salud, además fomentar la actividad física. (Narváez et al., 2022)

Por otra parte, un estudio realizado en Medellín, Colombia buscó evaluar los estilos de vida de estudiantes de la carrera de enfermería en una institución pública de dicha ciudad. Evaluaron 380 estudiantes mediante la aplicación de un cuestionario llamado "*Fantastic Lifestyle Assessment Questionnaire*" diseñado específicamente para poder medir los estilos de vida y obtener resultados significativos. (Rodríguez-Gázquez et al., 2016)

Los resultados indicaron que el 31.3% presentó estilos de vida regulares, el 53.7% estilos de vida buenos, y solamente el 5.8% estilos de vida ejemplares. Dicho esto, el estudio determinó que los alumnos de enfermería no cumplieron con las expectativas deseadas y practicaban estilos de vida insanos lo cual fomento el riesgo a largo plazo a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles y por ende se tomó la iniciativa de otorgar conocimientos y diferentes destrezas a toda la población estudiantil orientados a los estilos de vida saludables. (Rodríguez-Gázquez et al., 2016)

2.4 EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL

2.4.1 CONCEPTO

La educación alimentaria nutricional es la combinación de estrategias educativas, acompañadas de apoyos ambientales, diseñados para facilitar la adopción voluntaria de elecciones alimentarias que conducen a un estado óptimo de salud y bienestar. La educación alimentaria nutricional tiene tres componentes importantes que se deben mencionar: 1) motivación, 2) acción y 3) ambiente. (Espejo et al., 2022a)

2.4.2 CASOS DE ESTUDIO

Un estudio en Argentina se enfatizó en la necesidad de implementar un programa educativo para promover la educación nutricional alimentaria de la escuela de Córdoba con el propósito de proporcionar el conocimiento y habilidades a los alumnos. La finalidad es que cada uno de ellos ponga en práctica lo aprendió en los salones de

clases y así mismo resolver los problemas de malnutrición en los alumnos de la institución. (Gaido & Amaya, 2022)

Se realizó una investigación en Medellín, Colombia, en la población con síndrome de Down que presentaba alta prevalencia de sobrepeso debido a factores genéticos y ambientales. Propusieron implementar la educación alimentaria nutricional para promover cambios en los hábitos alimenticios y estilos de vida de esta población. Se evidencio que modificaron su alimentación y hábitos saludables, mediante las estrategias educativas que se implementaron a sus familiares. (Cárdenas-Castaño et al., 2021b)

Por otra parte, un estudio publicado en junio del 2021 menciona que la FAO crea fortalecimiento de capacidades en educación alimentaria nutricional en algunos centros educativos de los Santos, Herrara, en Panamá. Ofrecerán acompañamiento e intercambio de experiencias académicas de investigación para educar y capacitar sobre temas alimentarios y nutricionales. El desarrollo de estos programas puede contribuir en el desarrollo sostenible, la educación de calidad, así como la salud en los estudiantes de las escuelas. (Armuelles, 2021)

2.5 HIPÓTESIS

1. Los estudiantes no cuentan con el nivel de conocimiento adecuado sobre educación alimentaria nutricional.
2. Los estudiantes no suelen poner en práctica las estrategias educativas relacionadas con la educación alimentaria nutricional.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 POBLACIÓN

La población que se estudió para llevar a cabo esta investigación son los estudiantes de las diferentes carreras de la FCS.

3.2 TIEMPO

El estudio se llevó a cabo en el periodo comprendido entre los meses de noviembre a diciembre de 2022.

3.3 TIPO DE ESTUDIO

El estudio fue de tipo analítico y de corte transversal.

3.4 MUESTRA

La muestra fue no probabilística de conveniencia en personas de ambos géneros, cuyo rango de edad es 18 años y de 30 años en adelante. La encuesta fue dirigida a los estudiantes de la FCS. El estudio requirió una muestra de 40 personas en su totalidad.

3.5 CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Estudiantes de la FCS

3.6 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Estudiantes de otras facultades
- Personal docente
- Personal de servicio (Limpieza, seguridad)
- Colaboradores de la universidad.

3.7 TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTOS

Para recolectar la información, se elaboró un cuestionario de manera digital por medio de Google forms para poder medir el nivel de conocimiento de la EAN. Por otra parte, se elaboró un taller de cocina con el propósito de dar a conocer estrategias, platillos saludables y buenas prácticas culinarias dentro de la cocina.

3.8 PLAN DE TABULACIÓN Y ANÁLISIS

Los datos obtenidos en la encuesta fueron tabulados en una hoja de Excel, solo se incluyeron las encuestas que contaban con los criterios de inclusión y el resto se descartaron. El análisis fue realizado mediante los gráficos elaborados en el mismo documento de Excel.

3.9 ASPECTOS ÉTICOS

La participación en la investigación fue completamente de carácter voluntario, cada uno de los participantes podían retirarse de dicha investigación en cualquier momento que lo desearan. De igual manera, se le proporcionó a cada uno de los participantes un consentimiento informado el cual detallaba la finalidad de la investigación y que su participación e información brindada se mantendría en total confidencialidad y de manera anónima. La investigación se sometió a un comité de la FCS de la Universidad Tecnológica Centroamérica para su respectiva aprobación.

3.10 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Tabla 1 - Cronograma de Actividades

Actividades	Octubre 2022	Noviembre 2022	Diciembre 2022	Enero 2023
Realización del protocolo de investigación	x			
Presentación de protocolo de investigación al comité de ética.		x		
Recolección de datos.		x	x	
Charla de educación nutricional		x		
Taller de cocina			x	
Presentación final de tesis.				x
Defensa de tesis.				x

3.11 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 2 – Operacionalización de Variables

Variable	Definición	Dimensión	Indicador
Educación alimentaria nutricional	Es la combinación de estrategias educativas, acompañadas de apoyos ambientales, diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de elecciones nutricionales que conducen a un estado óptimo de salud y bienestar.	**Educación nutricional:** es la combinación de distintas estrategias educativas que ayudan a adoptar ciertas elecciones y conductas tanto nutricionales como alimentarias que conducen a mejorar el estado de salud.	Grado de conocimiento de EAN.
		Fase de motivación: el objetivo es crear conciencia y aumentar la motivación del público objetivo.	Nivel de compresión de las estrategias o fases educativas de EAN.
		Fase de acción: el propósito es ayudar a disminuir la brecha entre la intención de mejorar la conducta alimentaria y la acción real, y que los cambios se mantengan en el tiempo.	Frecuencia de exposición a los componentes de la EAN.
		Fase de ambiente: promover la toma de decisiones a	

Hábitos alimenticios	Son comportamientos conscientes, colectivos, y repetitivos que conducen a las personas a selecciona, consumir, y utilizar determinados alimentos o dietas en respuesta a unas influencias sociales y culturales.	nivel comunitario, regional y nacional para mejorar las estructuras sociales, políticas alimentarias y aumentar la disponibilidad de comidas saludables. **Consumo de alimentos:** esta influido por las creencias, percepciones, conocimientos y prácticas relacionados con la alimentación y nutrición, donde la educación y cultura juegan un papel importante. **Alimentación equilibrada:** supone un aporte de nutrientes adecuado a las necesidades individuales de cada persona para el mantenimiento de la salud y debe cubrir las demandas energéticas del organismo. **Hábitos**	Nivel de preparaciones culinarias aplicando las técnicas de EAN. Frecuencia de consumo de los alimentos. Nivel de conocimiento sobre la alimentación equilibrada.

Estilos de vida	Es un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada.	**alimentarios saludables:** se aprenden en el seno familiar y ejercen una influencia muy fuerte en la dieta de los niños y las conductas vinculadas con la alimentación. **Conductas alimentarias:** conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos. **Hábitos de sueño:** son aquellas conductas que favorecen el dormir. **Influencias sociales:** es un proceso psicológico social en el que una o varias personas influyen en el comportamiento, actitud, sentimientos, opinión o actitudes de los demás. **Actividad física:** Es cualquier movimiento	Porcentaje de diferencia entre los hábitos alimentarios saludable. Conocimiento sobre las diferentes conductas de alimentación. Nivel de horas de sueño al día. Grado de importancia que tiene la influencia social en los estilos de vida. Tiempo de actividad física que se realiza diariamente.

		corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía.	

CAPÍTULO IV ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS

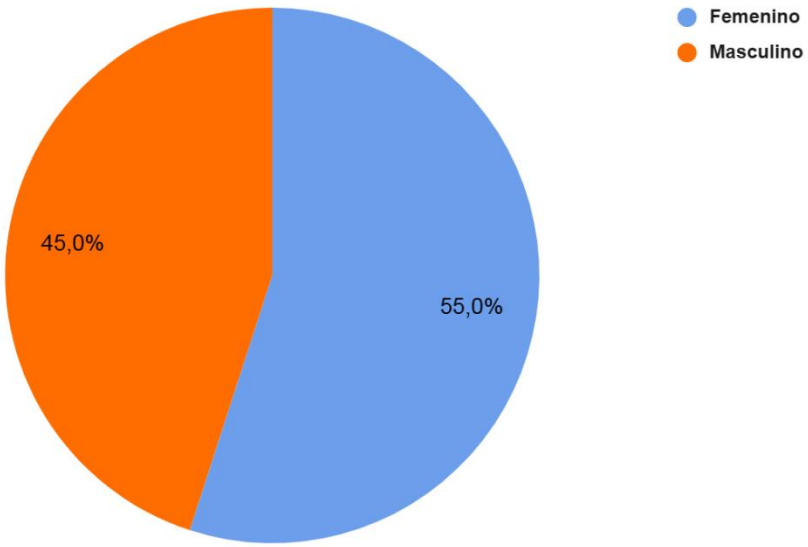


Ilustración 1 - Gráfico No. 1 Género

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” el 55% (22/40) de los participantes eran mujeres y el 45% (18/40) restante eran hombres.

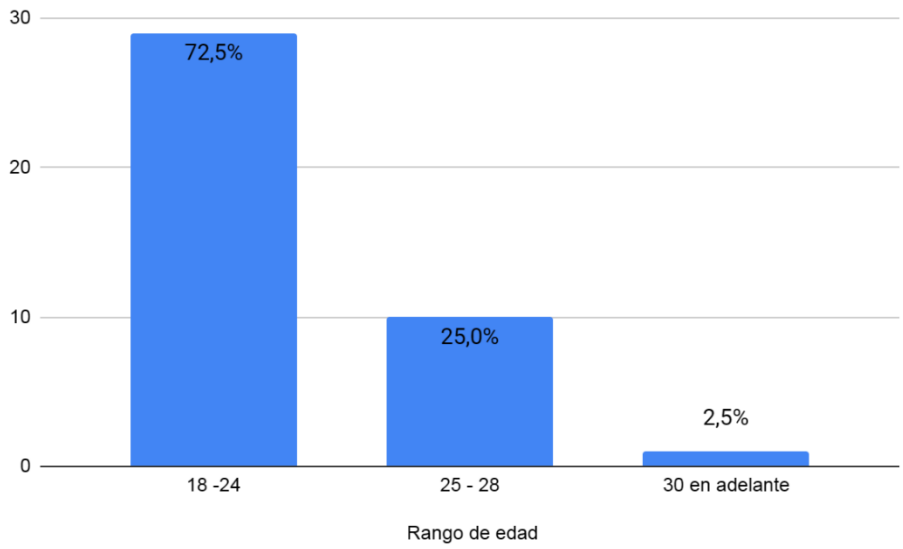


Ilustración 2 - Gráfico No. 2 Rango de edad

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” el 72.5% (29/40) la mayoría de los participantes se encontraron en el rango de 18-24 años, el 25% (10/40) en el rango de 25-28 años y el 2.5% (1/40) en el rango de 30 años en adelante.

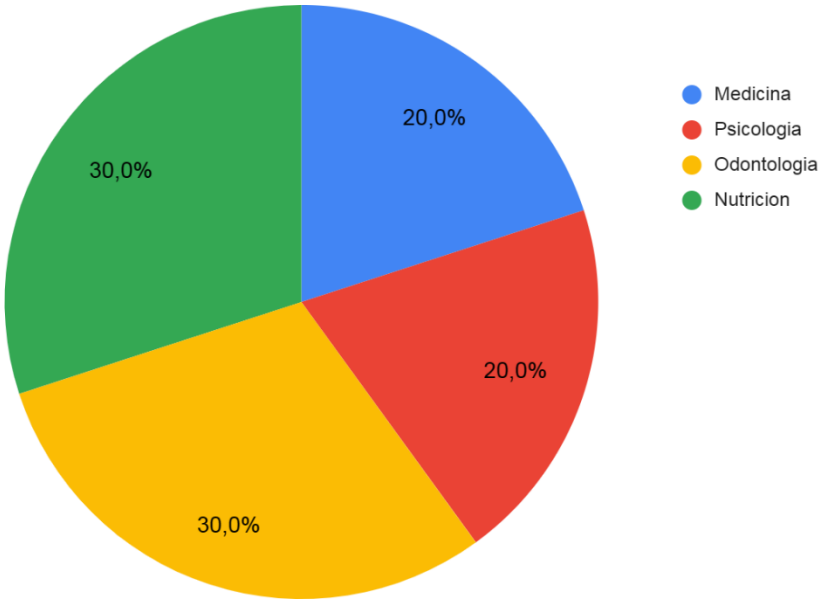


Ilustración 3 - Gráfico No. 3 Carrera

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” el 30% (12/40) de los estudiantes que participaron pertenecen a la carrera nutrición, el otro 30% (12/40) de la carrera de odontología, el 20% (8/40) son estudiantes de la carrera de medicina, el 20% (8/40) restante son de la carrera de psicología.

1. ¿Ha recibido educación alimentaria nutricional anteriormente? En caso de ser no, no conteste la pregunta #2.

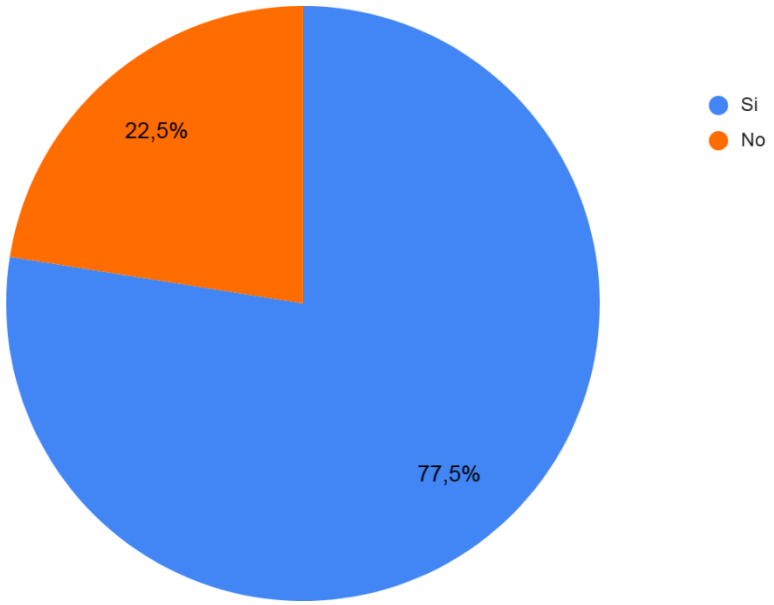


Ilustración 4 - Gráfico No. 4

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” la mayoría de los estudiantes afirmó que recibió educación alimentaria nutricional con un 77.5% (31/40) y solo un 22.5% (9/40) afirmó que no recibió educación alimentaria nutricional anteriormente.

2. ¿En dónde recibió educación alimentaria nutricional anteriormente?

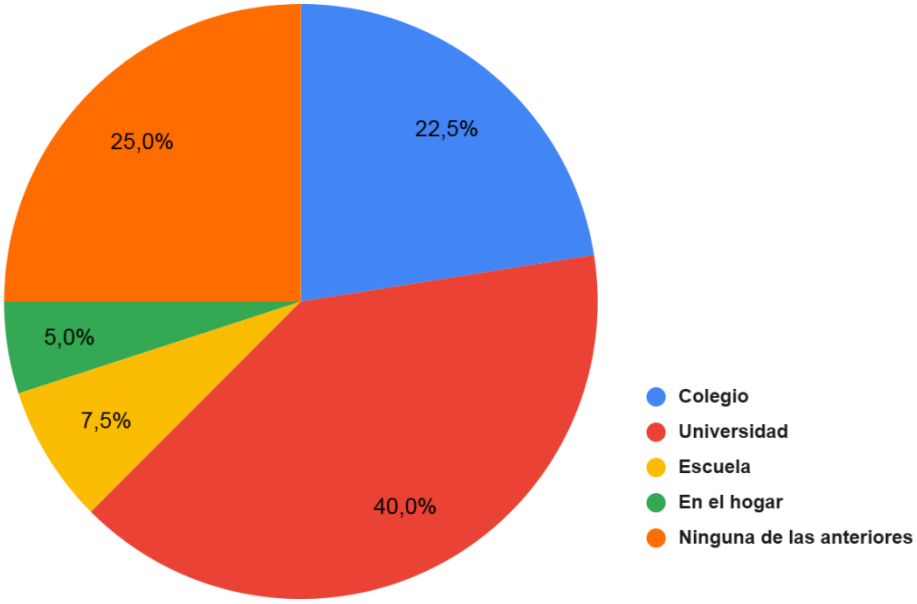


Ilustración 5 - Gráfico No. 5

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” la mayor parte de los estudiantes recibió educación alimentaria nutricional en la universidad con un 40% (16/40), el 25% (10/40) afirmó que no recibió, el 22.5% (9/40) afirmó que recibió en el colegio, el 7.5% (3/40) afirmó que fue en la escuela y el 5% (2/40) restante afirmó que fue en su hogar donde le brindaron educación alimentaria nutricional.

3. ¿Cómo considera que es su nivel de educación nutricional?

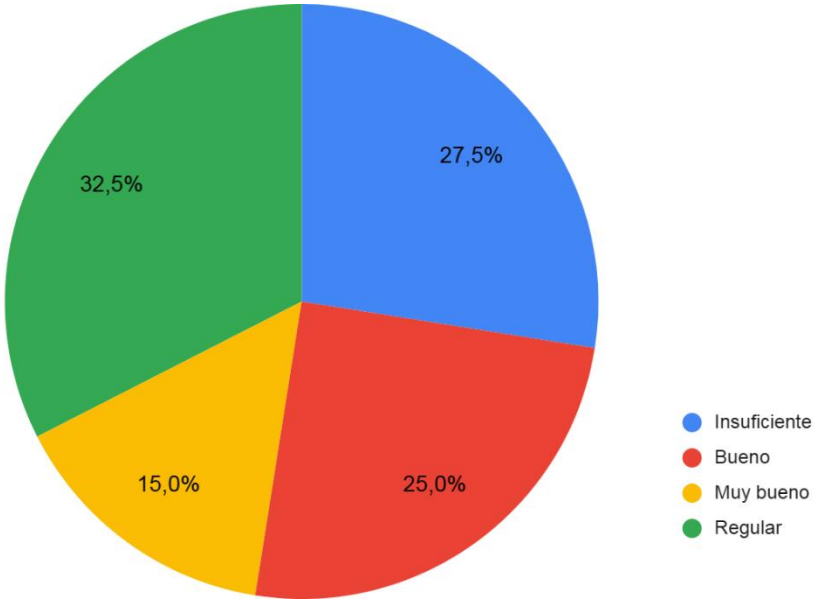


Ilustración 6 - Gráfico No. 6

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” el 32.5% (13/40) de los estudiantes afirmó que su nivel de educación nutricional es regular, el 27.5% (11/40) afirmó que su nivel de educación es insuficiente, el 25% (10/40) afirmó que su nivel de educación es bueno y el 15% (6/40) de los estudiantes afirmó que su nivel de educación es muy bueno.

4. ¿Conoce el término educación alimentaria nutricional? En caso de que su respuesta sea SÍ, conteste la siguiente pregunta.

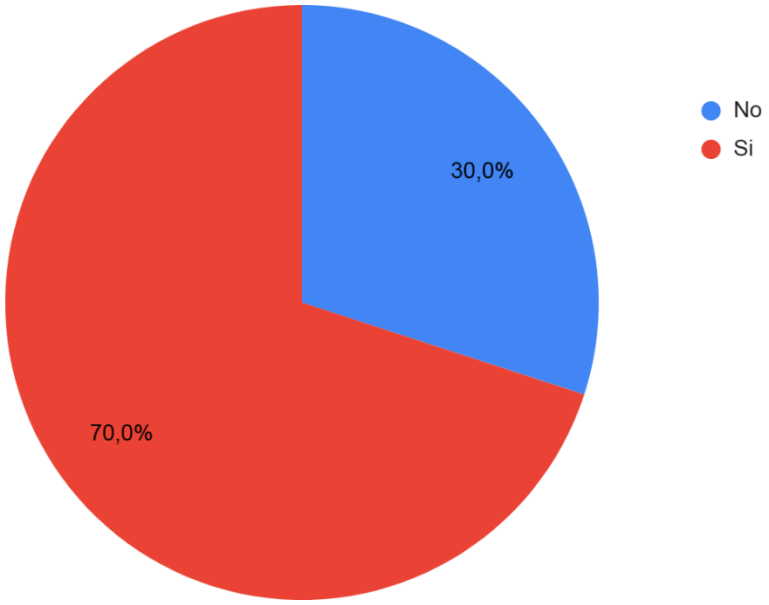


Ilustración 7 - Gráfico No. 7

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” la mayoría de los estudiantes afirmó que conocen el termino de educación alimentaria nutricional con un 70% (28/40) y un 30% (12/40) afirmó no conocer el término.

5.La educación alimentaria nutricional se define como:

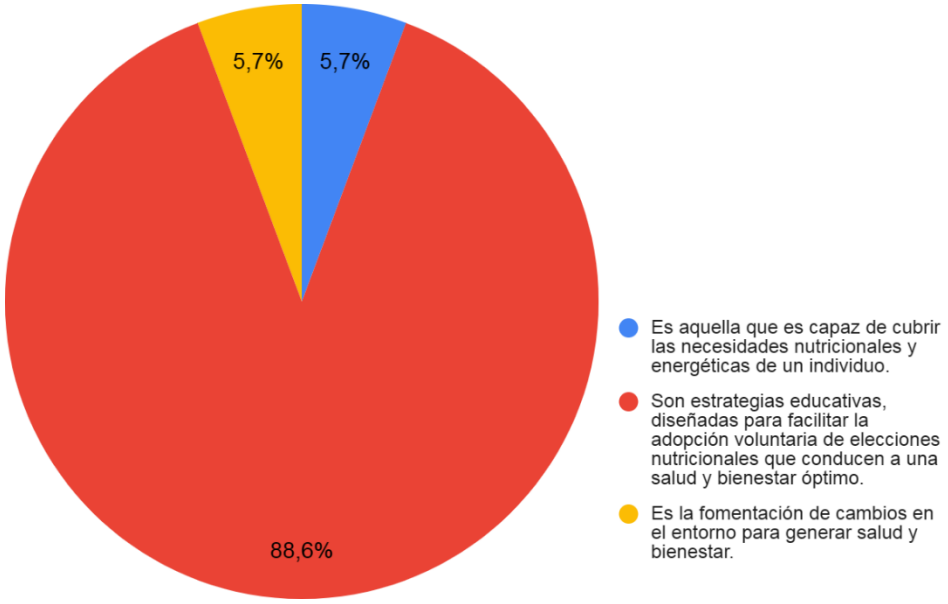


Ilustración 8 - Gráfico No. 8

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” el 88.6% (31/40) de los estudiantes seleccionaron que son estrategias educativas, diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de elecciones nutricionales que conducen a una salud y bienestar optimo, 5.7% (2/40) seleccionó que es aquella que es capaz de cubrir las necesidades nutricionales y energéticas de un individuo y el 5.7% (2/40) restante seleccionó es la fomentación de cambios en el entorno para generar salud y bienestar de cambios en el entorno para generar salud y bienestar.

6. ¿Tiene conocimiento sobre la Guía Alimentaria para Honduras?

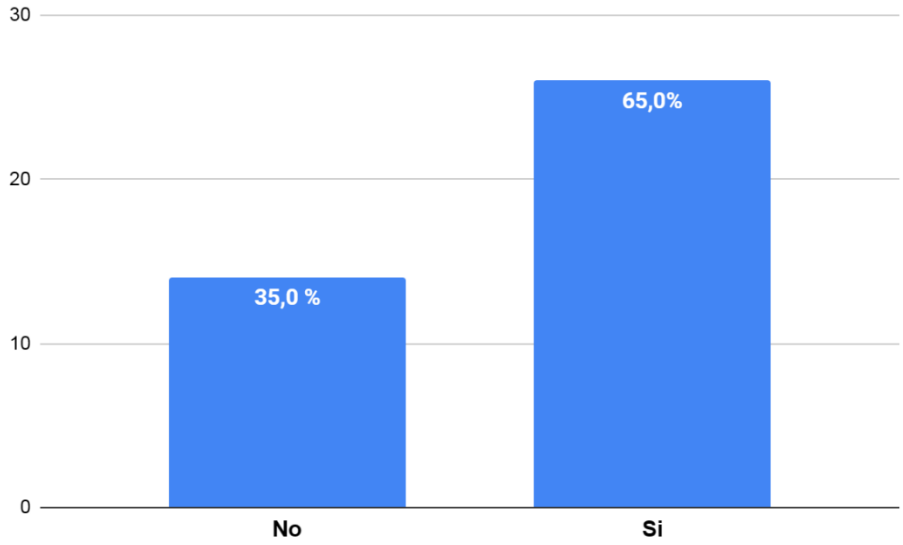


Ilustración 9 - Gráfico No. 9

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” el 65% (26/40) de los participantes afirmó que tiene conocimiento sobre de la guía alimentaria nutricional y el 35% (14/40) afirmó no tener conocimiento sobre la guía alimentaria nutricional.

7. ¿Cuáles son los mensajes que promueve la Guía Alimentaria para Honduras?

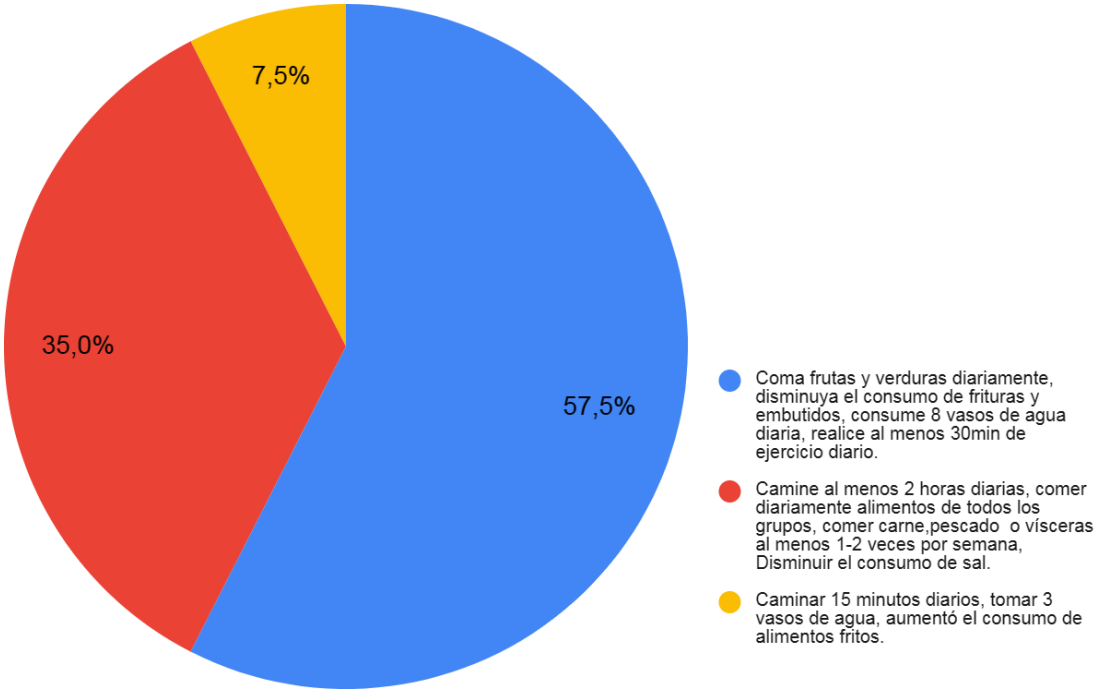


Ilustración 10 - Gráfico No. 10

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” el 57.5% (23/40) de los estudiantes seleccionó coma frutas y verduras diariamente, disminuya el consumo de frituras y embutidos, consuma 8 vasos de agua diaria, realice al menos 30 min de ejercicio diario, el 35% (14/40) seleccionó caminar al menos 2 horas diarias, comer diariamente alimentos de todos los grupos, comer carne, pescado o vísceras al menos ½ veces por semana, disminuir el consumo del sal, y el 7.5% (3/40) restante seleccionó caminar 15 minutos diarios, tomar 3 vasos de agua, aumentar el consumo de alimentos fritos.

8. Según su conocimiento, ¿Cómo considera usted que es la manera correcta de realizar una rutina de ejercicio?

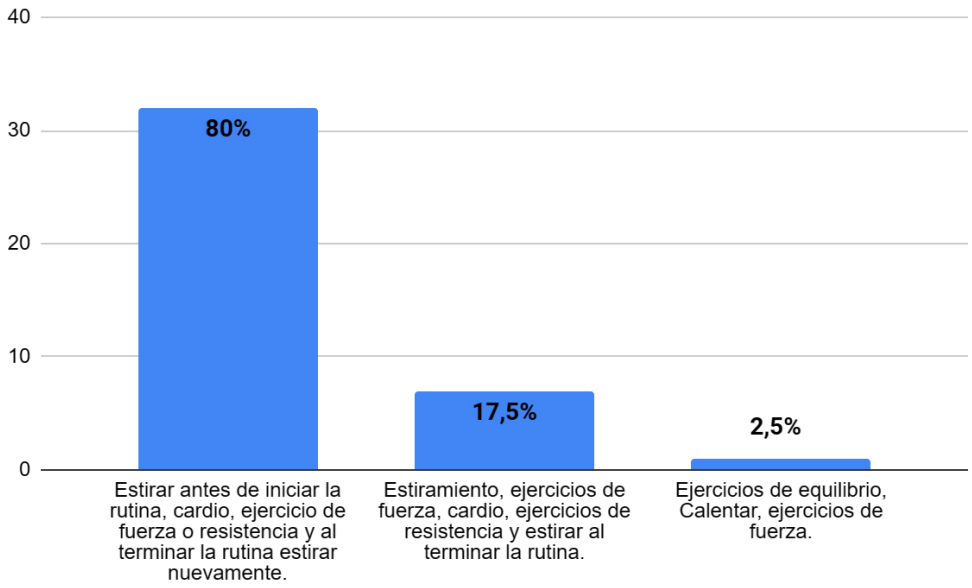


Ilustración 11 - Gráfico No. 11

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” el 80% (32/40) de los estudiantes seleccionó estirar antes de iniciar la rutina, cardio, ejercicio de fuerza o resistencia y al terminar la rutina estirar nuevamente, el 17.5% (7/40) seleccionó estiramiento, ejercicios de fuerzas, cardio, ejercicios de resistencia y estirar al terminar la rutina y solo un 2.5% (1/40) seleccionó los ejercicios de equilibrio calentar, ejercicios de fuerza.

9. ¿Cuáles considera que podrían ser los beneficios de realizar ejercicio físico?

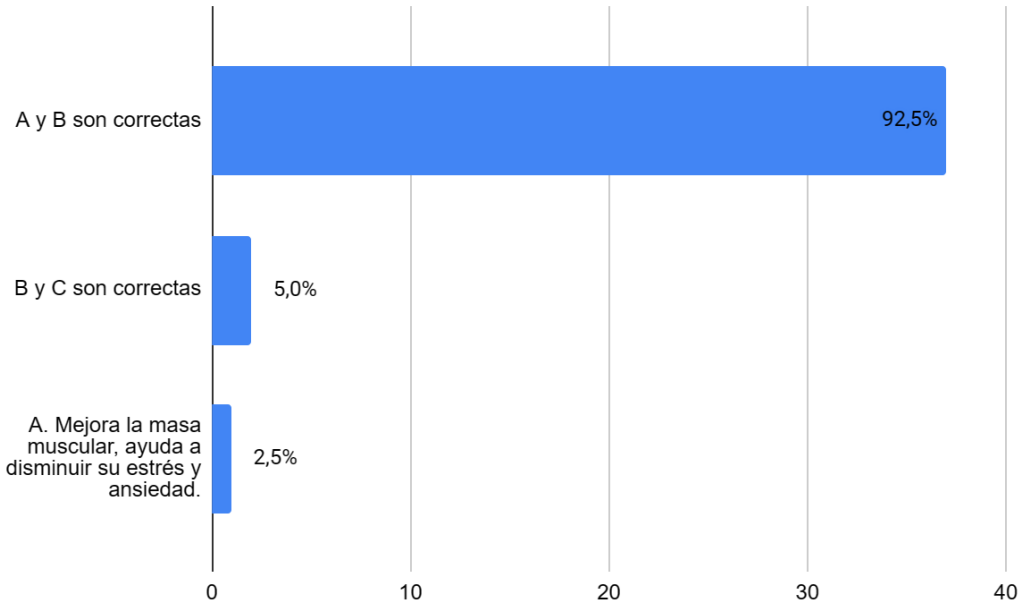


Ilustración 12 - Gráfico No. 12

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” el 92.5% (37/40) de los estudiantes seleccionó la opción A y B son correctas, en cambio el 5% (2/40) seleccionó la opción B y C son correctas y el 2.5% (1/40) restante seleccionó solo la opción A, que es mejorar la masa muscular, ayuda a disminuir su estrés y ansiedad.

10. ¿Cómo considera que son sus hábitos alimenticios?

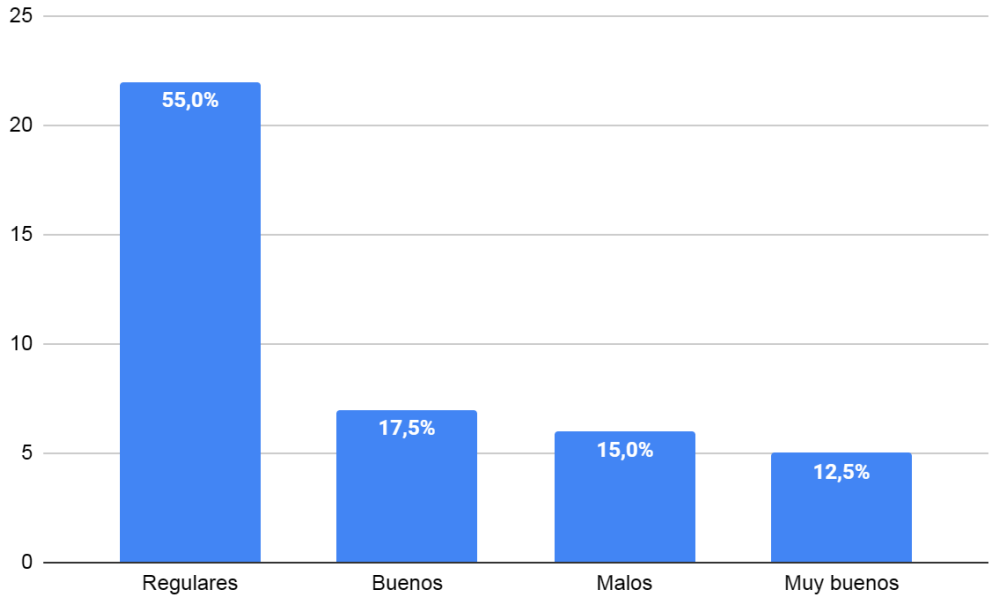


Ilustración 13 - Gráfico No. 13

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” la mayoría de los estudiantes afirmó que sus hábitos alimenticios son regulares con un 55% (22/40), el 17.5% (7/40) afirmó que sus hábitos alimenticios son buenos, un 15% (6/40) afirmó que son malos y un 12.5% (5/40) afirmó que sus hábitos alimenticios son muy buenos en comparación a los demás.

11. ¿Cuál de las siguientes opciones, considera usted que son estilos de vida no saludables?

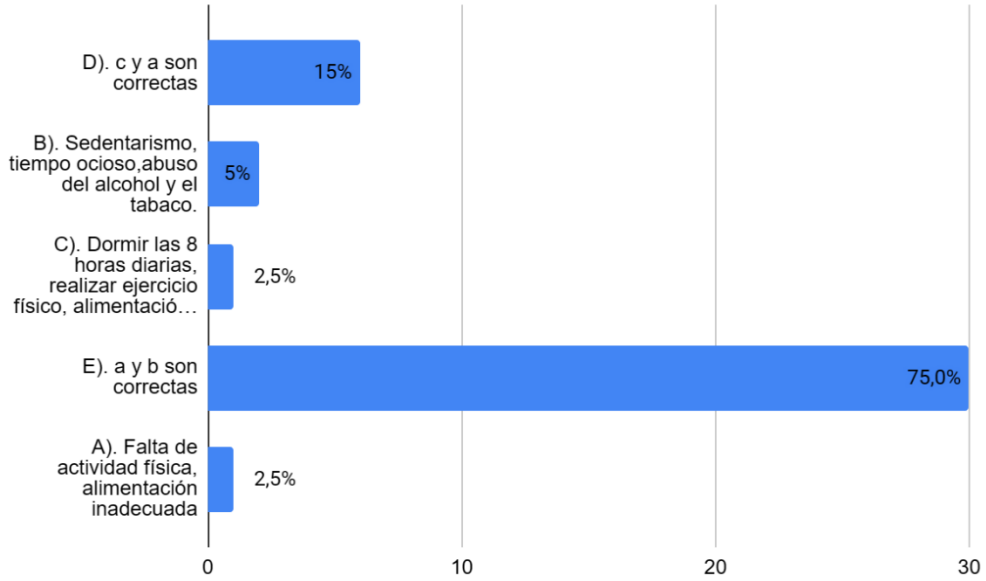


Ilustración 14 - Gráfico No. 14

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” el 75% (30/40) de los estudiantes seleccionó la opción A y B son correctas, mientras que el 15% (6/40) seleccionó que C y A son correctas, un 5% (2/40) seleccionó la opción B, el sedentarismo, tiempo ocioso, abuso del alcohol y el tabaco, un 2.5% (1/40) seleccionó la opción C, dormir las 8 horas diarias, realizar ejercicio físico, alimentación equilibrada y balanceada, el 2.5% (1/40) restante seleccionó la opción A, falta de actividad física, alimentación inadecuada.

12. ¿Qué entiende usted por alimentación saludable?

Ilustración 15 - Nube de Palabras

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” los estudiantes tuvieron un espacio libre dentro de la encuesta para poder explicar que entendían por alimentación saludable y fue así como se decidió plasmar sus respuestas en esta infografía. Las frases que tuvieron mayor frecuencia fueron comer bien, alimentarse balanceado, y comida balanceada.

13. ¿Cuáles son los nutrientes que debemos de consumir en mayor cantidad? Seleccione las casillas que usted considere más importantes.

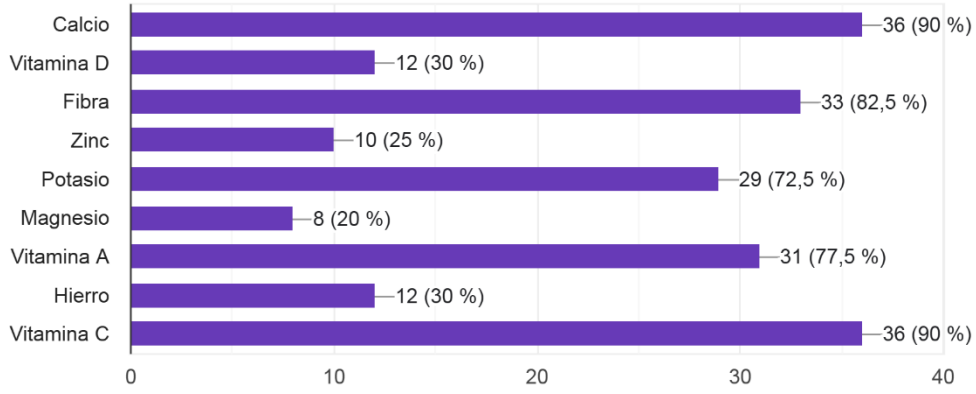


Ilustración 16 - Gráfico No. 15

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” la mayoría de los participantes afirmó que dentro de los nutrientes que se deben consumir en mayor cantidad es el calcio 90% (36/40), la vitamina C en un 90% (36/40), la fibra 82.5% (33/40), la vitamina A 77.5% (31/40) y un 30% (12/40) afirmó que la vitamina D debe consumirse pocas cantidades, el otro 30% (12/40) afirmó que se debe consumir hierro en baja cantidad, un 25% (10/40) considera que el zinc también en bajas cantidades y el 20% (8/40) restante afirmó que el magnesio se debe consumir en menores cantidades.

14. ¿Cuáles son los nutrientes que debemos de consumir en menor cantidad? Seleccione las casillas que usted considere más importantes.

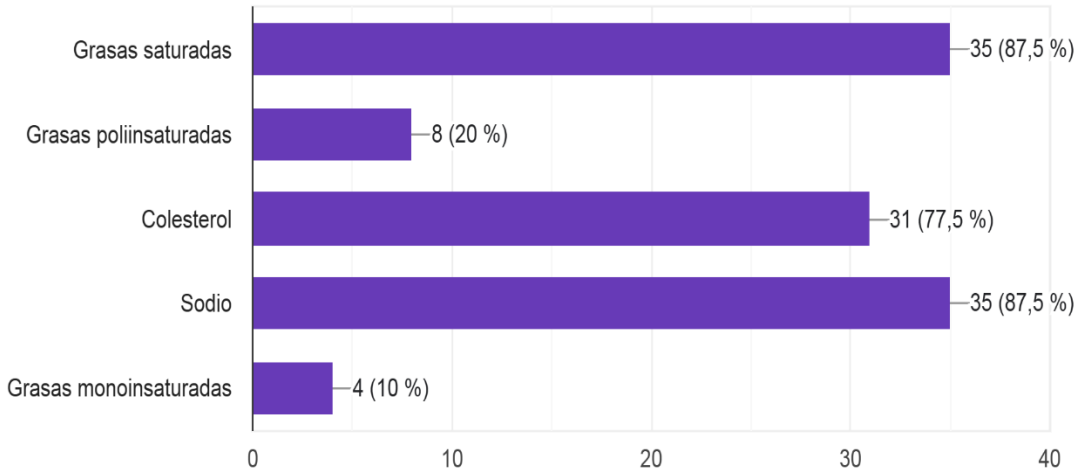


Ilustración 17 - Gráfico No. 16

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” el 87.5% (35/40) de los estudiantes afirmó que se deben consumir las grasas saturadas en menores cantidades, un 87.5% (35/40) afirmó que también se debe consumir sodio en menor cantidad, el 77.5% afirmó que el colesterol también se consume en menores cantidades, el 20% (8/40) afirmó no consumir las grasas poliinsaturadas en menor cantidad y un 10% (4/40) de los estudiantes afirmó que las grasas monoinsaturadas se consumen en menores cantidades.

15. En caso de que estuvieras fuera de casa sin acceso a instrumentos relacionados a la medición de alimentos, ¿Qué harías?

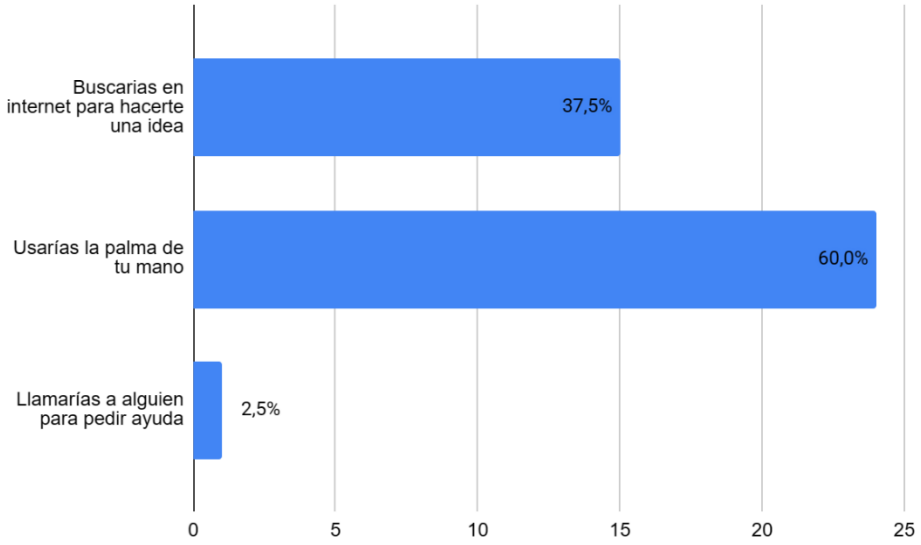


Ilustración 18 - Gráfico No. 17

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” la mayor parte de los estudiantes afirmó que usaría las palmas de su mano en un 60% (24/40), el 37.5% (15/40) afirmó que buscaría en internet para hacerse una idea de la medición y el 2.5% (1/ 40) afirmó que llamaría a alguien para pedir ayuda.

16. Si tuvieras el acceso y presupuesto adecuado cuantas tablas de picar alimentos tendrías?

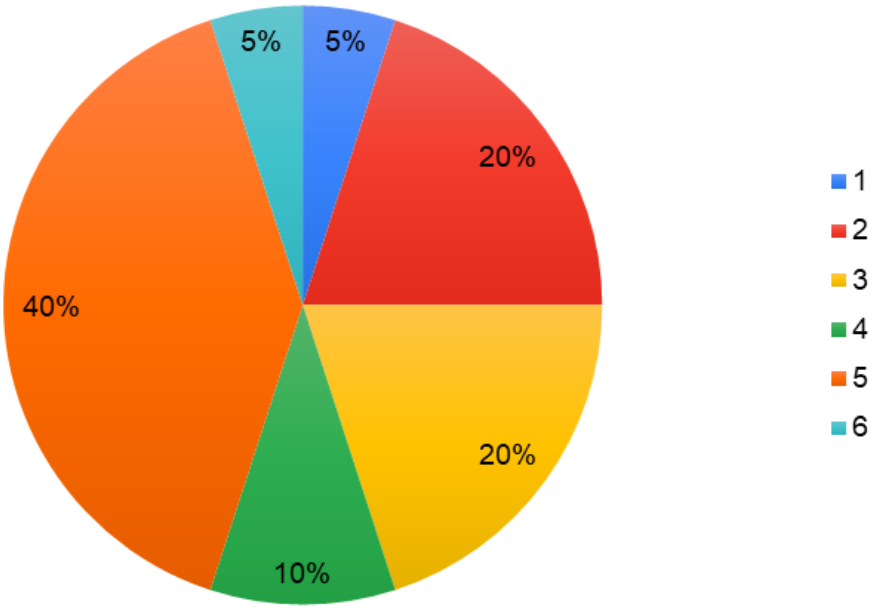


Ilustración 19 - Gráfico No. 18

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” el 40% (16/40) de los estudiantes indicó que si tuvieran el acceso y presupuesto necesario tendrían 5 tablas para picar alimentos, un 20% (8/40) indicó que tendrían 2 tablas para picar alimentos, otro 20% (8/40) indicó que tendrían 3 tablas para picar alimentos, un 10% (4/40) indicó que tendría 4 tablas para picar alimentos, un 5% (2/40) tendría 6 tablas para picar alimentos, y finalmente un 5% (2/40) indicó que tendría solamente 1 tabla para picar alimentos.

17. El etiquetado nutricional tiene como propósito:

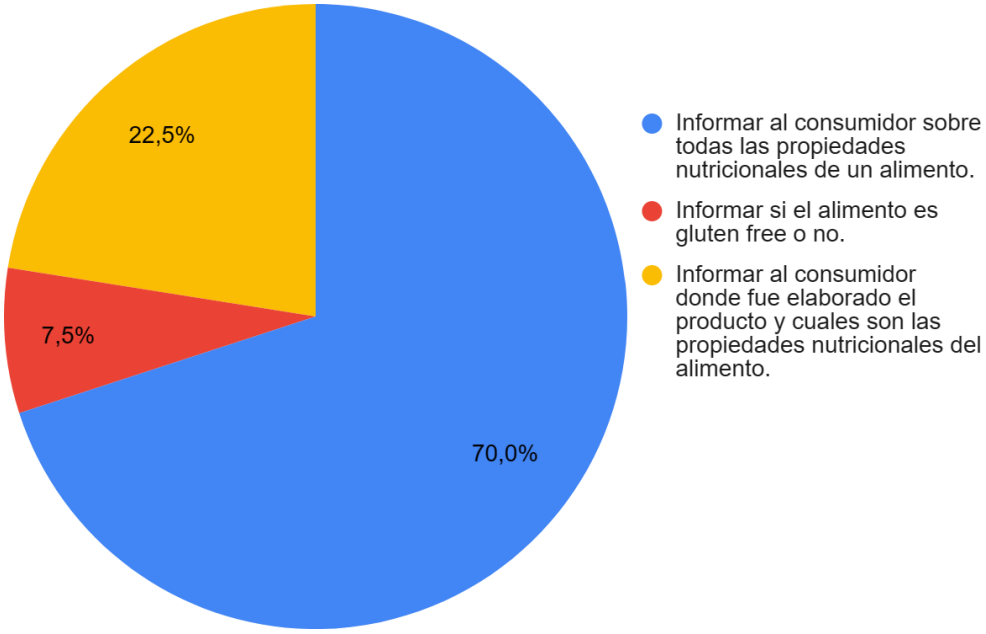


Ilustración 20 - Gráfico No. 19

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” el 70% (28/40) indicó que el etiquetado nutricional tiene como propósito poder informar al consumidor sobre todas las propiedades nutricionales de un alimento, el 22.5% (9/40) indicó que tenía como propósito poder informar al consumidor donde fue elaborado el producto y cuáles eran las propiedades nutricionales del alimento, y solamente el 7.5% (3/40) indicó que su propósito era informar si el alimento es libre de gluten o no.

18. Se estima que cuando él % de valor diario de cierto nutriente que se encuentra dentro del etiquetado es menor a 5%, ese alimento o producto es bajo en ese nutriente.

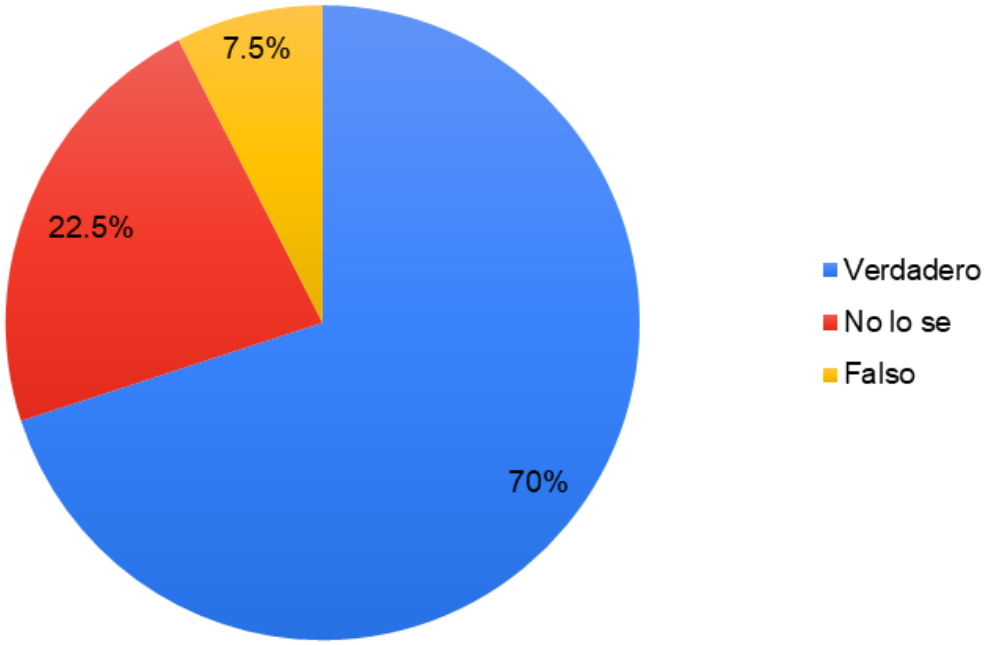


Ilustración 21 - Gráfico No. 20

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” el 70% (28/40) indicó ser verdadero cuando el porcentaje del valor diario de cierto nutriente que se encuentra dentro del etiquetado nutricional es menor al 5%, ese alimento es bajo en ese nutriente. El 22.5% (9/40) indicó no saberlo y solamente el 7.5% (3/40) indicó que sería falso.

19. Se estima que cuando él % de valor diario de cierto nutriente que se encuentra dentro del etiquetado nutricional es mayor a 20%, ese alimento o producto es alto en ese nutriente.

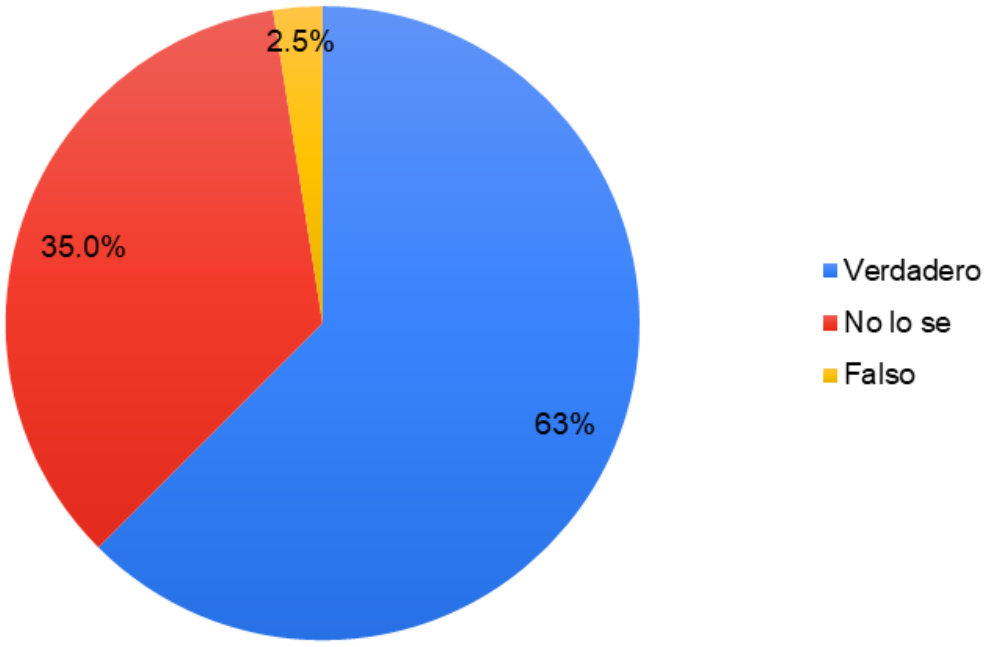


Ilustración 22 - Gráfico No. 21

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” el 63% (25/40) indicó ser verdadero cuando el porcentaje del valor diario de cierto nutriente que se encuentra dentro del etiquetado nutricional es mayor al 20%, ese alimento es alto en ese nutriente. El 35% (14/40) indicó no saberlo y solamente el 2.5% (1/40) indicó que sería falso.

Encuesta #2

1.En relación con su alimentación, ¿Quién prepara sus alimentos?

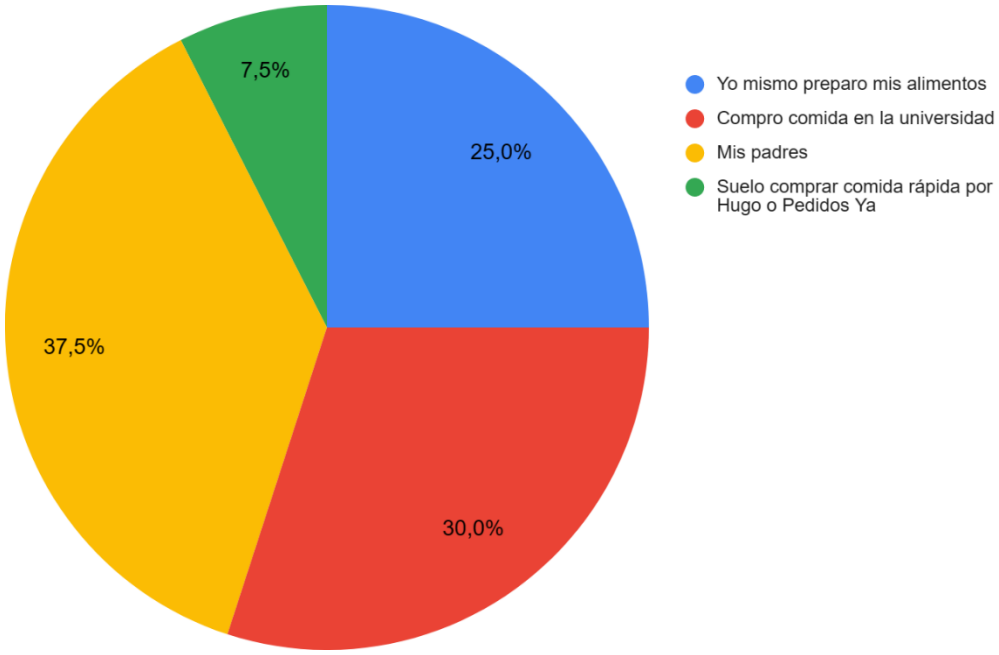


Ilustración 23 - Gráfico No. 22

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” el 37.5% (15/40) de los estudiantes afirmó que sus padres preparan sus alimentos, un 30% (12/40) afirmó que compran la comida en la universidad, el 25% (10/40) afirma que ellos mismos preparan sus alimentos y un 7.5% (3/40) restante afirmó que suele comprar comida rápida por Hugo o Pedidos ya.

2. ¿Desayunas todos los días?

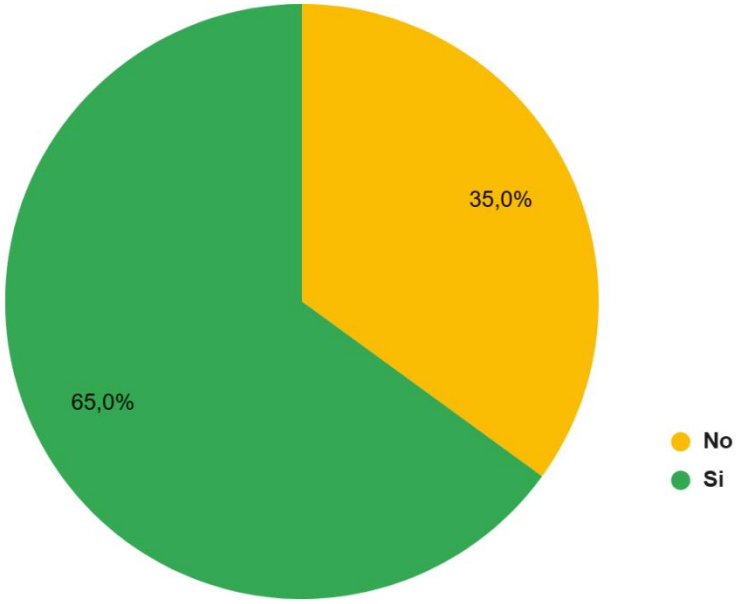


Ilustración 24 - Gráfico No. 23

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” el 65% (26/40) de los estudiantes afirmó que desayuna todos los días y el 35% (14/40) restante indicó que no desayuna todos los días.

3. ¿Cuánto tiempo le dedicas a tu tiempo de desayuno?

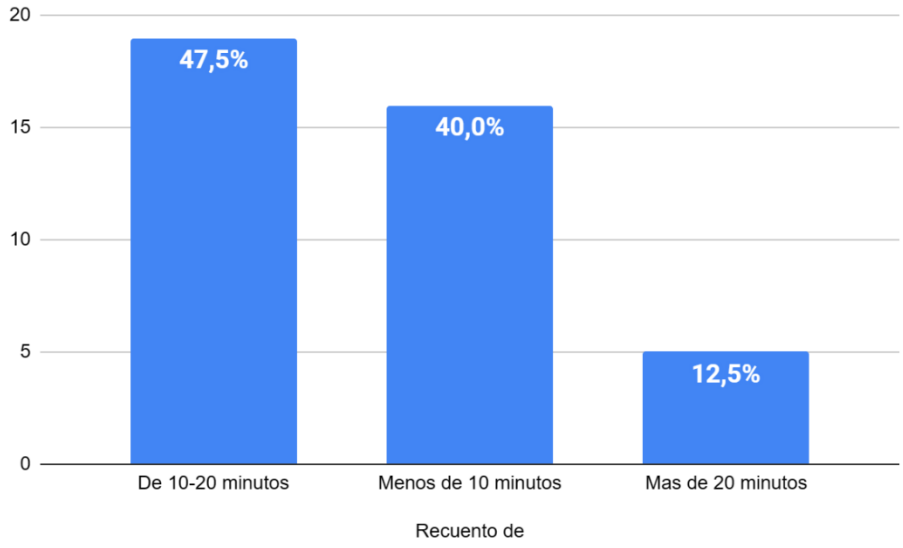


Ilustración 25 - Gráfico No. 24

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” el 47.5% (19/40) de los estudiantes confirmó que le dedica de 10-20 minutos al desayuno, un 40% (16/40) afirmó que dedica menos de 10 minutos, y el 12.5% (5/40) indicó que dedica más de 20 minutos al desayuno.

4. ¿Realiza siempre sus tres tiempos de comidas fuertes?

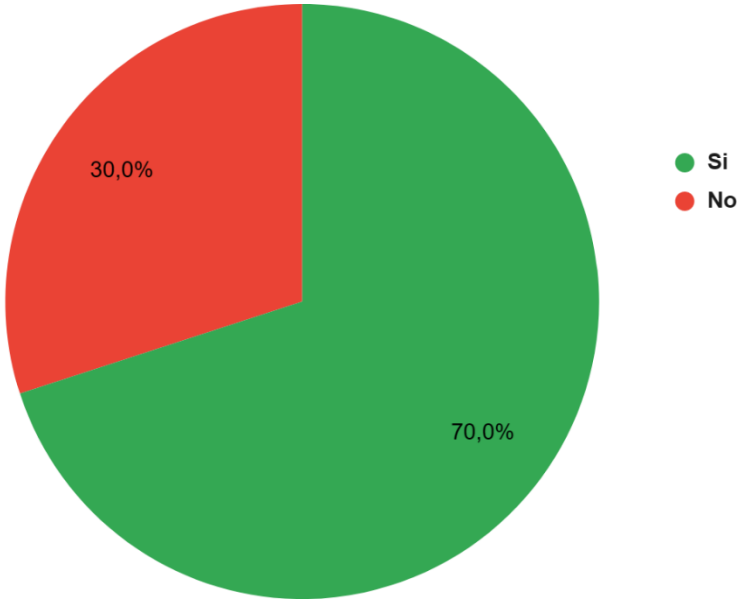


Ilustración 26 - Gráfico No. 25

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” la mayoría de los estudiantes indicó que realizan tres tiempos de comidas fuertes en un 70% (28/40) y el 30% (12/40) indicó que no realiza tres tiempos de comidas fuertes.

5. ¿Suele realizar meriendas en su día a día? En caso de elegir las opciones A y C, conteste la pregunta #6, y en caso de elegir la opción B, pase a la pregunta #7.

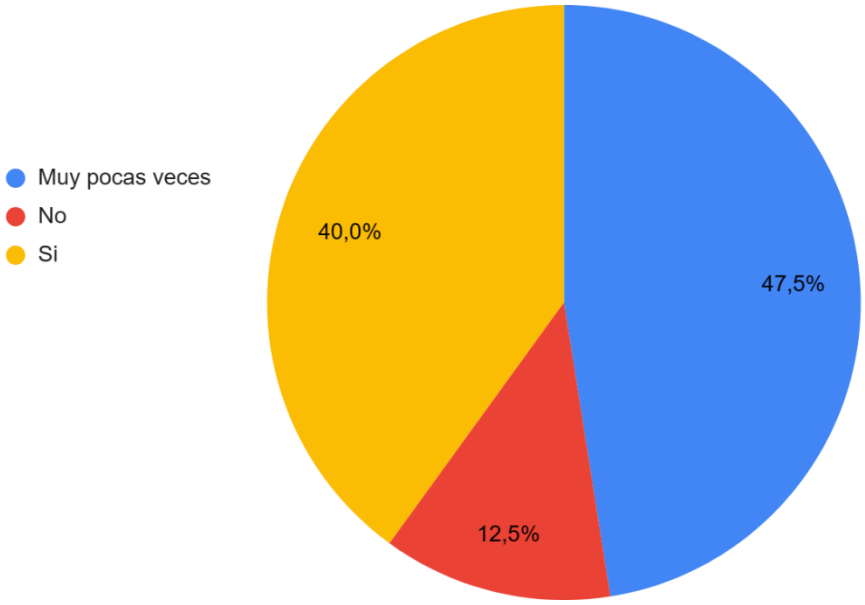


Ilustración 27 - Gráfico No. 26

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” el 47.5% (19/40) indicó que muy pocas veces realizan meriendas, un 40% (16/40) afirmó que si realizan meriendas y el 12.5% (5/40) indicó que no realiza meriendas en su día a día.

6. Qué tipo de meriendas realiza?

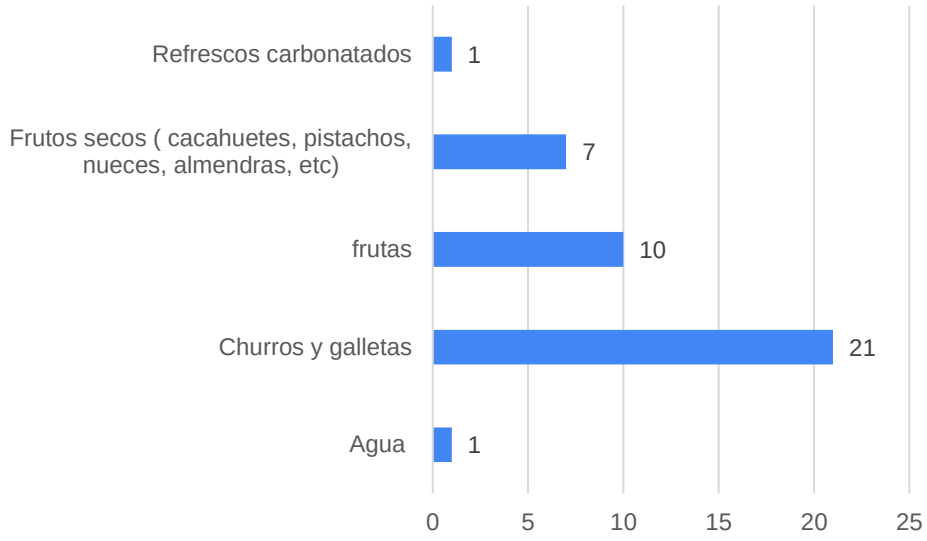


Ilustración 28 - Gráfico No. 27

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” se encontró que 21 personas realizaban de meriendas churros y galletas de meriendas, 10 personas frutas, 7 personas frutos secos, 1 refrescos, y otra agua.

7. Qué alimentos incluyes regularmente en el almuerzo?

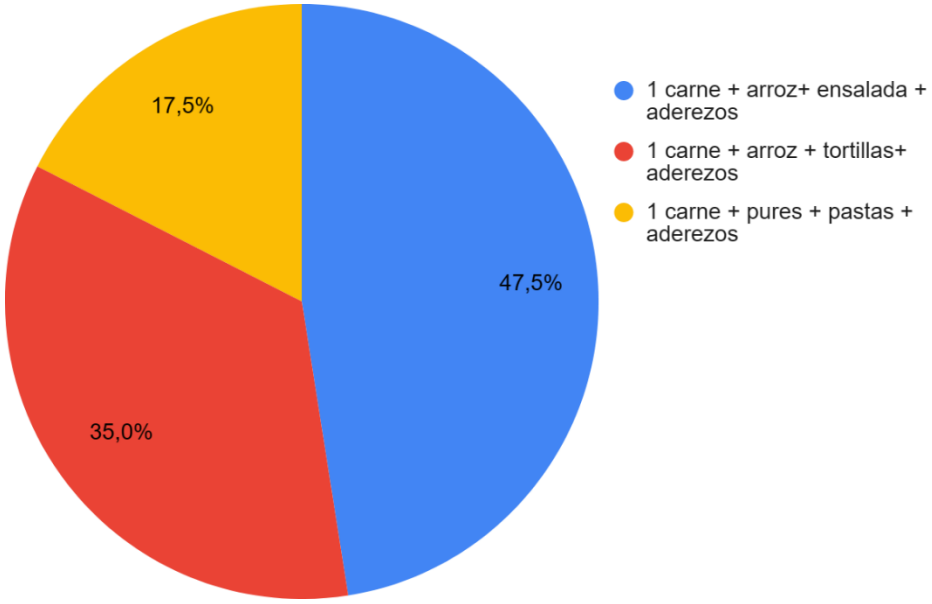


Ilustración 29 - Gráfico No. 28

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” el 47.5% (19/40) de los estudiantes indicó que regularmente sus almuerzos incluyen 1 carne + arroz + ensalada + aderezos, el 35% (14/40) indicó que regularmente sus almuerzos incluyen 1 carne + arroz + tortillas + aderezos, y, por último, el 17.5% (7/40) incluye 1 carne + pures + pastas + aderezos.

8. Cuántas veces comes en la calle durante la semana?

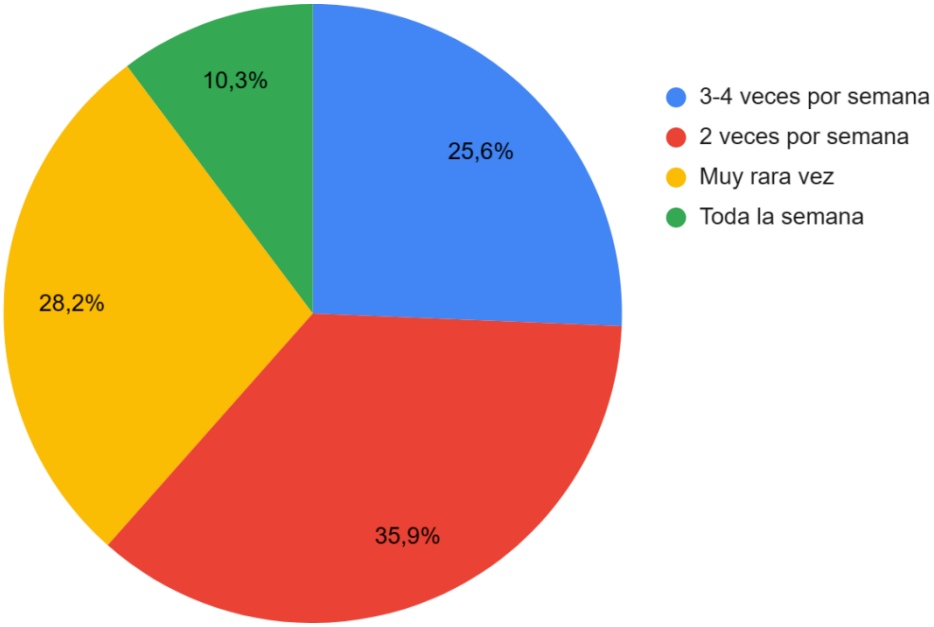


Ilustración 30 - Gráfico No. 29

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” se encontró que el 35.9% (14/40) de los estudiantes comían fuera de sus hogares de 2-3 veces por semana, el 28.2% (11/40) muy rara vez, un 25.6% (10/40) de 3-4 veces por semana y un 10.3% (4/40) toda la semana.

9. Actualmente realiza actividad física? En caso de seleccionar no pase a la pregunta #11.

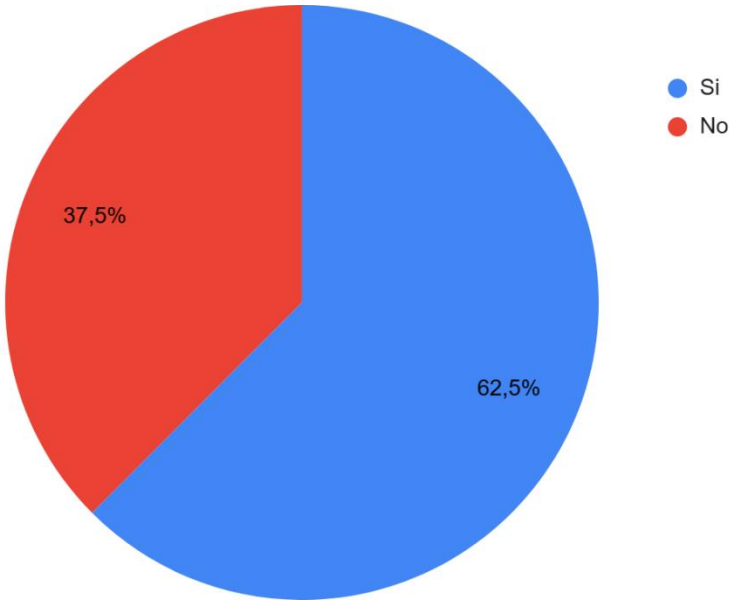


Ilustración 31 - Gráfico No. 30

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” el 62.5% (25/40) indicó que si realiza actividad física y el 37.5% (15/40) no realiza actividad física.

10. Cuánto tiempo de actividad física realiza al día?

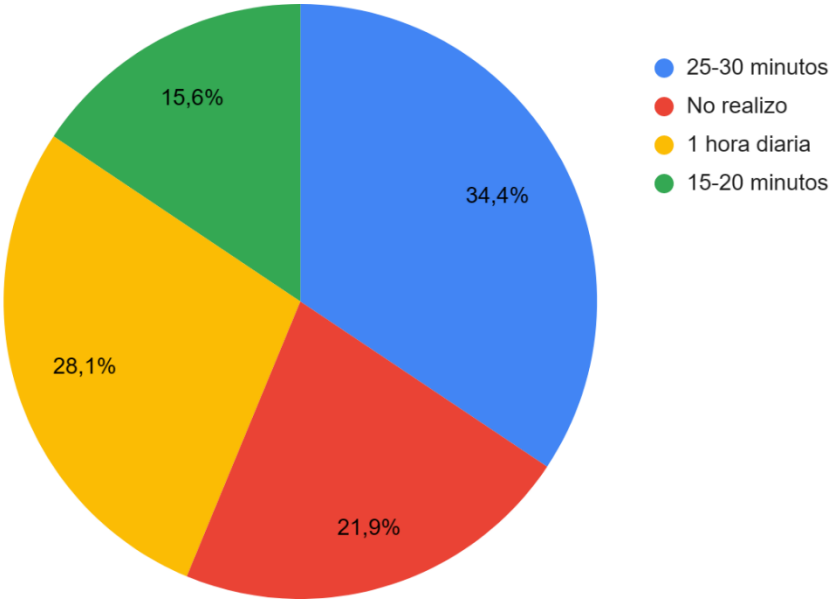


Ilustración 32 - Gráfico No. 31

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” el 34.4% (11/40) de la población estudiantil indicó que realiza de 25-30 minutos de actividad física, el 28.1% (9/40) realiza 1 hora diaria de actividad física, el 15.6% (5/40) realiza de 15-20 minutos y el 21.9% (7/40) no realiza actividad física.

11. Normalmente cuántas horas de sueño realiza?

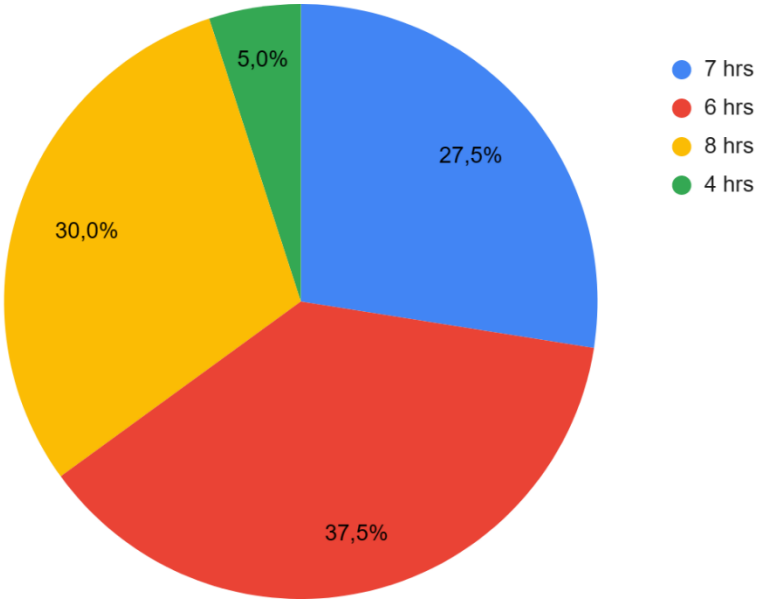


Ilustración 33 - Gráfico No. 32

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” se encontró que el 37.5% (15/40) realizaba 6 horas de sueño diariamente, el 30% (12/40) realizaba 8 horas de sueño, el 27.5% (11/40) 7 horas de sueño diarias, y solamente el 5% (2/40) realizaba 4 horas diarias.

12. En semana de exámenes cuando su salud mental y física se ve expuesta a altos niveles de estrés y ansiedad usted come por?

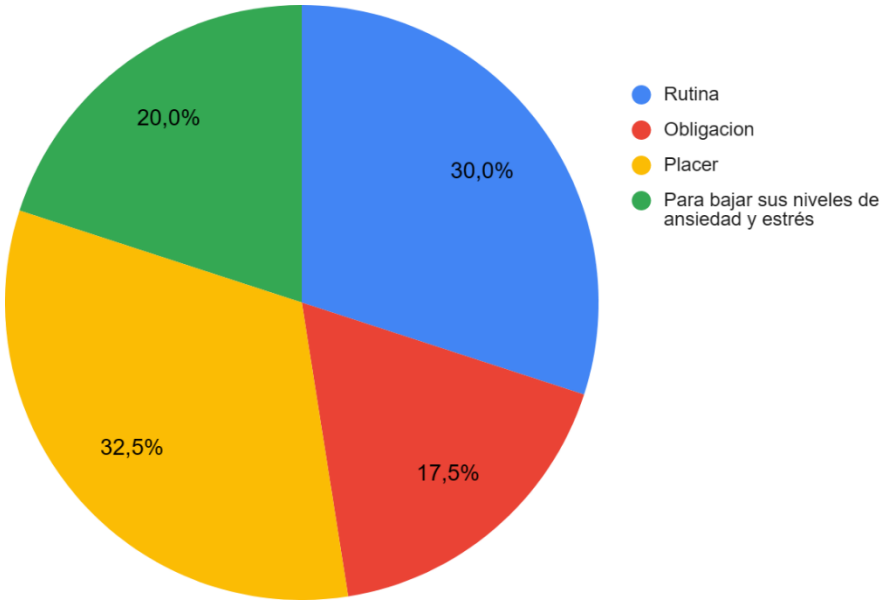


Ilustración 34 - Gráfico No. 33

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” se encontró que en semana de exámenes cuando el estudiante esta más expuestos a altos niveles de estrés el 32.5% (13/40) solía comer por placer, el 30% (12/40) por rutina, el 20% (8/40) comía para bajar sus niveles de ansiedad y estrés, y solamente el 17.5% (7/40) por obligación.

13. Considera que es necesario seguir promoviendo la educación alimentaria nutricional en universidades y centros educativos?

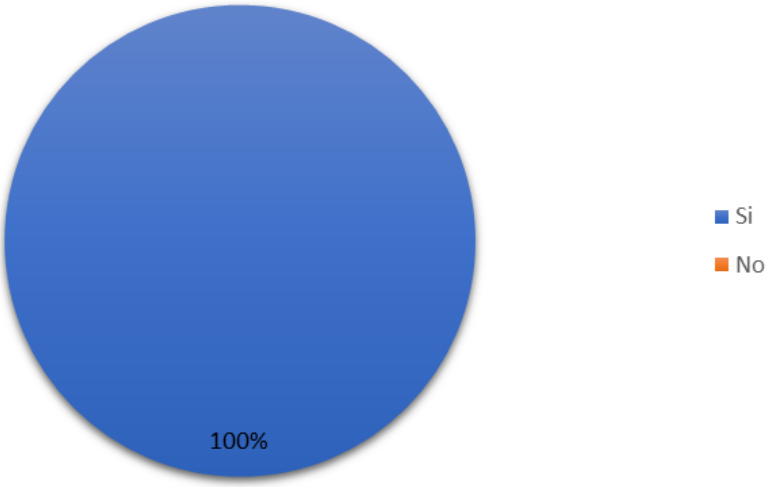


Ilustración 35 - Gráfico No. 34

En el estudio de “la importancia de la educación nutricional en los hábitos y estilos de vida que se realizó en los estudiantes de la FCS de octubre – diciembre 2022” el 100% (40/40) de la población encuestada indicó que si era necesario seguir promoviendo la educación alimentaria nutricional en universidades y centros educativos.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

1. La educación alimentaria nutricional es una estrategia educativa fundamental en el entorno de los estudiantes de la FCS, se debe poner en práctica cada día para lograr la adopción voluntaria de las conductas alimentarias saludables y otros comportamientos relacionados con la nutrición que podrían mejorar salud y bienestar de los estudiantes. También se podría mejorar el nivel de conocimiento de la EAN debido a que el 32,5% de los encuestados indicó que es regular y un 40% de estos afirmó que recibió educación alimentaria nutricional en la universidad, la cual tuvo que haber recibido en su hogar para lograr comprender cual es la importancia de la educación alimentaria nutricional y de esta manera ponerla en práctica a lo largo de su vida estudiantil.

2. El 55% de los estudiantes de FCS indicaron que sus hábitos alimenticios son regulares, a la mayoría les preparan sus alimentos sus padres, suelen desayunar todos los días y dedican de 10 a 20 minutos al desayuno. Es importante mencionar que comen 2 veces por semana en la calle, realizan 3 tiempos de comida fuertes y un 47.50% de los estudiantes indicó que regularmente sus almuerzos incluyen 1 carne + arroz + ensalada + aderezos, lo cual está bien de acuerdo con los requerimientos nutricionales que su cuerpo necesita. Algunos de los hábitos que deben modificar los estudiantes: es sustituir el consumo entre churros y galletas por frutas en sus meriendas, disminuir el consumo de tiempo de comida en la calle y también la compra de comidas en aplicaciones como Hugo o pedidos Ya.

3. Se promovieron diferentes estrategias ligadas a la educación alimentaria nutricional en la población encuestada mediante charlas educativas por medio de presentaciones de PowerPoint y un taller de cocina mediante la herramienta Google Meets, consistió en elaborar una receta saludable incorporando estrategias culinarias de suma importancia dentro de la cocina como ser la utilización de balanza de alimentos, tazas medidoras, diferentes tablas para picar alimentos dependiendo el grupo de alimentos, la recaudación de todos los ingredientes antes de empezar a cocinar, entre otros.

4. Se aumentó el nivel de conocimiento de la educación alimentaria nutricional en los estudiantes encuestados mediante una encuesta en Google Forms y una presentación de PowerPoint. La actividad consistió en poder impartir dicha presentación con información relevante que muchas veces pasa desapercebida y una vez culminada la presentación, aplicar la encuesta que contenía preguntas sacadas de la presentación y dependiendo de las respuestas se pudo concluir que la captación de información que tuvo la población encuestada fue favorable para nuestra investigación. Algunos de los resultados que parecieron más relevantes y que son importantes de destacar fue que después de la charla impartida el 70% (29/40) tenía conocimiento del término educación alimentaria nutricional, el 65% (26/40) tuvo conocimiento sobre la Guía Alimentaria en Honduras, el 60% (24/40) tuvo conocimiento sobre la medición de alimentos mediante la palma de sus manos, y más del 40% mencionó que tendrían entre 4 o más tablas para picar alimentos ya que era importante tener una para cada tipo de alimentos y de esa manera evitar la contaminación cruzada en los alimentos y así favorecer la seguridad alimentaria en cada uno de ellos.

5.2 RECOMENDACIONES

1. Para los estudiantes de Nutrición en UNITEC, es necesario poder promocionar la educación nutricional alimentaria en todo el campus realizando diferentes actividades como ser charlas, *webinars,* congresos, entre otros.

2. Para la Asociación de Nutrición, es importante realizar capacitaciones constantes a los estudiantes de la carrera para dominar bien diversos temas y al mismo tiempo realizar actividades que involucren a la FCS ya que muchas veces deja a un lado temas y conocimientos que son vitales solo porque pertenecemos al área de la salud.

3.Se recomienda promover estrategias educativas para mejorar los estilos de vida de los estudiantes de la FCS como: implementar un programa de actividad física en el gimnasio de la universidad donde pueden brindar las diferentes actividades desde clases de baile, spinning, zumba y también programar citas en la clínica de nutrición para que logren seguir un plan dietético que les permita adquirir estilos de vida saludables.

4. Se sugiere realizar más estudios relacionados con la educación alimentaria nutricional en UNITEC que permitan orientar a los estudiantes en la promoción, formación y consolidación de los hábitos alimentarios y estilos de vida saludables para lograr prevenir la aparición de trastornos de la conducta alimentaria y enfermedades vinculadas a la alimentación y nutrición en los estudiantes universitarios.

BIBLIOGRAFÍA

Actividad física. (2017). Retrieved December 12, 2022, from https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Al-Ali, Nur, and Andrés Arriaga Arrizabalaga. “Los Elementos de Efectividad de Los Programas de Educación Nutricional Infantil: La Educación Nutricional Culinaria y Sus Beneficios.” *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética 20,* no. 1 (March 2016): 61–68.

Álvarez Ochoa, Robert Iván, Gabriela del Rosario Cordero Cordero, María Alicia Vásquez Calle, Luisa Cecilia Altamirano Cordero, and María Clementina Gualpa Lema. “Hábitos Alimentarios, Su Relación Con El Estado Nutricional En Escolares de La Ciudad de Azogues.” *Revista de Ciencias Médicas de Pinar Del Río 21,* no. 6 (December 2017): 88–95.

Armuelles, L. G. (2021). Fortalecerán la educación alimentaria y nutricional en algunas escuelas del país. La Estrella de Panamá. https://www.proquest.com/docview/2541293769/citation/E1C2DCABE06443ACPQ/1

Caballero-Juliá, D., Cuellar-Moreno, M., & Campillo, P. (2021). Conocimientos de los escolares españoles sobre hábitos de salud (Spanish school children’s knowledge of health habits). *Cultura, Ciencia y Deporte, 16*(48), 207–214. https://doi.org/10.12800/ccd.v16i48.1675

Cárdenas-Castaño, V., Yepes-Jiménez, J. A., & Alzate-Yepes, T. (2021a). La educación alimentaria y nutricional como parte de la atención de jóvenes con síndrome de Down en una fundación especializada de la ciudad de Medellín, Colombia. *Perspectivas en Nutrición Humana, 23*(1), 67–82. https://doi.org/10.17533/udea.penh.v23n1a06

Coelho, P. F. da C., Leocádio, Á. L. (2022). O alimento para viagem é sustentável? Implicações ambientais e socioculturais do consumo de alimentos para viagem no Brasil e na Alemanha. *Revista Brasileira de Marketing, 21(*4), 1185–1243. https://doi.org/10.5585/remark.v21i4.19706

Corio Andújar, R., & Arbonés Fincias, L. (2009b). Nutrición y salud. Medicina de Familia. *SEMERGEN, 35*(9), 443–449. https://doi.org/10.1016/S1138-3593(09)72843-6

Carvalho, E. A., das Neves, T. T., Nogueira, I. L. A., Silva, C. J. de A., de Queiroz, A. A. R., & de Menezes, R. M. P. (2022). Self-care of users with chronic diseases in primary care in the light of Orem’s theory. *Enfermería Global, 21*(4), 202–215. https://doi.org/10.6018/eglobal.508511

Espejo, J. P., Tumani, M. F., Aguirre, C., Sanchez, J., Parada, A., Espejo, J. P., Tumani, M. F., Aguirre, C., Sanchez, J., & Parada, A. (2022a). Educación

alimentaria nutricional: Estrategias para mejorar la adherencia al plan dietoterapéutico. *Revista Chilena de Nutrición, 49*(3), 391–398. https://doi.org/10.4067/s0717-75182022000300391

Gaido, M., & Amaya, C. A. (2022). La educación alimentaria escasea en las escuelas de Córdoba. La Voz del Interior. https://www.proquest.com/docview/2625962435/citation/E4B9AD0376F1458CPQ/1

Gloria, L.-A., Villa, D. R., Rojas-Torres, I.-L., González, C. C., López, J. R., Villa, M. S., Navarro-Agamez, M., León, M. de la R., Marcos, C. B., Fernanda, G. B. M., & Camila, G. R. (2022a). Comportamiento de los hábitos alimenticios en los estudiantes de una institución educativa de Barranquilla-Colombia. *Archivos Venezolanos de Farmacologia y Terapéutica, 41*(5), 348–352. https://doi.org/10.5281/zenodo.7135561

Landaeta-Jimenez, M. (2011). Educación en nutrición, salud y bienestar. *Anales Venezolanos de Nutrición, 24*(2), 51–51.

Lorenzo Díaz, J. C., Díaz Alfonso, H., Lorenzo Díaz, J. C., & Díaz Alfonso, H. (2019b). Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar Del Río, 23*(2), 170–171.

Mamani-Urrutia, V., Dominguez-Curi, C. H., Puente, S. I. P. L., López-Guerrero, P. A., Bustamante-López, A. (2021). Asociación entre percepción de consejos prácticos, mensajes educativos de las Guías Alimentarias y medios de difusión en universitarios peruanos. *Archivos Latinoamericanos deNutrición,71*(1). https://www.proquest.com/docview/2559625473/abstract/839183898D214C33PQ/1

Narváez, L. M. C., Tobar, N. J. M., González, E. R. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios (Healthy lifestyles in teachers and college students). Retos, 44, 477–484. https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.89342

Nutrición. (2017). Retrieved December 13, 2022, from https://www.paho.org/es/temas/nutricion

Obesidad y sobrepeso. (2019). Retrieved December 12, 2022, from https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

El Gobierno de Honduras capacitará a funcionarios en Educación Alimentaria Nutricional. (2018). Retrieved December 10, 2022, from https://www.fao.org/honduras/noticias/detail-events/es/c/281195/

Oropeza-Bahena, Gisela, Jorge D. López-Sánchez, Dora E. Granados-Ramos, Gisela Oropeza-Bahena, Jorge D. López-Sánchez, and Dora E. Granados-Ramos. Hábitos de sueño, memoria y atención en niños escolares. *Revista mexicana de neurociencia 20*, no. 1 (February 2019): 42–49.

Promoción de la Salud. (2016). Retrieved December 10, 2022, from https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud

Relación entre hábitos nutricionales y enfermedades crónicas. (2014). *Revista del Instituto Nacional de Higiene Rafael Rangel, 45*(1), 6–8.

Rodríguez Méndez, M., & Echemendía Tocabens, B. (2011). La prevención en salud: Posibilidad y realidad. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología, 49*(1), 135–150.

Rodríguez-Gázquez, M. de los Á., Chaparro-Hernandez, S., & González-López, J. R. (2016). Estilos de vida de estudiantes de Enfermería de una universidad pública colombiana. *Investigación y Educación En Enfermería, 34*(1), 94–103. https://doi.org/10.17533/udea.iee.v34nlal

Sánchez, D. L. C., & Elías, E. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. *Paradígma, 36*(1), 161–183.

Tala, Á., Vásquez, E., Plaza, C., Tala, Á., Vásquez, E., & Plaza, C. (2020). Estilos de vida saludables: Una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia. *Revista Médica de Chile, 148*(8), 1189–1194. https://doi.org/10.4067/S0034-98872020000801189

Torres, R. M. (2015). El etiquetado nutricional desde la seguridad alimentaria y nutricional como instrumento para la trazabilidad y el consumo responsable: Experiencia en México. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 65.* https://www.proquest.com/docview/2085027671/abstract/E0AA2DA17E4A4B62PQ/1

Zambrano Bermeo, R. N., Parra González, L. M., Orozco Mejía, D., & Vivas López, L. F. (2020). Estrategias educativas sobre estilos de vida en estudiantes universitarios. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 39*(4), Article 4.

ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento informado

Consentimiento informado

Somos estudiantes de la carrera de Licenciatura en Nutrición, actualmente cursando el Servicio Social Comunitario. Estamos investigando sobre la importancia de la educación alimentaria nutricional en los hábitos alimenticios y estilos de vida de estudiantes de UNITEC en el periodo de octubre-diciembre de 2022.

La participación de los estudiantes es totalmente voluntaria. Usted puede elegir participar o no. Usted puede cambiar de idea más tarde y dejar de participar aun cuando haya aceptado antes.

Si accede a participar en esta investigación tendrá que llenar la encuesta por lo cual se le solicita contestar cada pregunta con total honestidad para llevar al proceso de la investigación.

La información que provea será anónima, confidencial y se utilizará solamente para fines de investigativos.

¿Desea participar? Si/ No

Fecha _____

Firma o Huella _____

Anexo 2: Encuesta

Encuesta #1: Nivel de conocimiento sobre la EAN

Datos Generales

Sexo:

A) Femenino

B) Masculino

Rango de edad:

A). 18-24

B). 25-28

C). 30 en adelante

Carrera:

A) Nutrición

B) Medicina

C) Odontología

D) Psicología

1. ¿Ha recibido educación alimentaria nutricional anteriormente? En caso de ser no, no conteste la pregunta 2.

A). Si

B). No

2. ¿En dónde recibió educación alimentaria nutricional anteriormente?

A). En el hogar

B). Escuela

C). Colegio

D). Universidad

3 ¿En una escala del 1-4, cómo considera que es su nivel de educación nutricional siendo:

A). Bueno

B). Muy bueno

C). Regular

D). Insuficiente

4. ¿Conoce el término educación alimentaria nutricional? En caso de que su respuesta sea SÍ, conteste la siguiente pregunta.

A). Si

B). No

5. La educación alimentaria nutricional se define como:

A). Es aquella que es capaz de cubrir las necesidades nutricionales y energéticas de un individuo.

B). Son estrategias educativas, diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de elecciones nutricionales que conducen a una salud y bienestar óptimo.

C). Es la fomentación de cambios en el entorno para generar salud y bienestar

6. Tiene conocimiento sobre la Guía Alimentaria para Honduras?

A). Si

B). No

7. ¿Cuáles son los mensajes que promueve la Guía Alimentaria para Honduras?

A). Caminar 15 minutos diarios, tomar 3 vasos de agua, aumentó el consumo de alimentos fritos.

B). Camine al menos 2 horas diarias, comer diariamente alimentos de todos los grupos, comer carne, pescado o vísceras al menos 1-2 veces por semana, Disminuir el consumo de sal.

C). Coma frutas y verduras diariamente, disminuya el consumo de frituras y embutidos, consume 8 vasos de agua diaria, realice al menos 30min de ejercicio diario.

8. Según su conocimiento, ¿cómo considera usted que es la manera correcta de realizar una rutina de ejercicio?

A). Estiramiento, ejercicios de fuerza, cardio, ejercicios de resistencia y estirar al terminar la rutina.

B). Ejercicios de equilibrio, Calentar, ejercicios de fuerza.

C). Estirar antes de iniciar la rutina, cardio, ejercicio de fuerza o resistencia y al terminar la rutina estirar nuevamente.

9. ¿Cuáles considera que podrían ser los beneficios de realizar ejercicio físico?

A). Mejora la masa muscular, ayuda a disminuir su estrés y ansiedad

B). Disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

C). Aumenta la calcificación ósea y nivel de funcionalidad adecuado

D). a y b son correctas

E). b y c son correctas

10. En una escala de 1-4 cómo considera que son sus hábitos alimenticios, siendo:

A). Buenos

B). Muy buenos

C). Regulares

D). Malos

11. ¿Cuál de las siguientes opciones, considera usted que son estilos de vida no saludables?

A). Falta de actividad física, alimentación inadecuada

B). sedentarismo, tiempo ocioso, abuso del alcohol y el tabaco.

C). dormir las 8 horas diarias, realizar ejercicio físico, alimentación equilibrada y balanceada.

D). c y a son correctas

E). a y b son correctas

12. ¿Qué entiende usted por alimentación saludable?

R/=

13. Cuales son los nutrientes que debemos de consumir en mayor cantidad? Seleccione las casillas que usted considere más importante.

- ❑ Calcio
- ❑ Vitamina D
- ❑ Fibra
- ❑ Zinc
- ❑ Potasio
- ❑ Magnesio
- ❑ Vitamina A
- ❑ Hierro

- ❑ Vitamina C

14. Cuales son los nutrientes que debemos de consumir en menor cantidad? Seleccione las casillas que usted considere más importantes.

- ❑ Grasas saturadas
- ❑ Grasas poliinsaturadas
- ❑ Colesterol
- ❑ Sodio
- ❑ Grasas monoinsaturadas

15. En caso de que estuvieras fuera de casa sin acceso a instrumentos relacionados a la medición de alimentos, ¿qué harías?

A). Buscarías en internet para hacerte una idea

B). Usarías la palma de tu mano

C). Llamarías a alguien para pedir ayuda

16. Si tuvieras el acceso y presupuesto adecuado cuantas tablas de picar alimentos tendrías y por qué?

A). 1

B). 2

C). 3

D). 4

E). 5

F). 6

¿Por qué? _____

17. El etiquetado nutricional tiene como propósito:

A). Informar si el alimento es gluten free o no

B). Informar al consumidor sobre todas las propiedades nutricionales de un alimento.

C). Informar al consumidor donde fue elaborado el producto y cuáles son las propiedades nutricionales del alimento.

18. Se estima que cuando él % de valor diario de cierto nutriente que se encuentra dentro del etiquetado es menor a 5%, ese alimento o producto es bajo en ese nutriente.

A). Verdadero

B). Falso

C). No tengo idea

13. Se estima que cuando él % de valor diario de cierto nutriente que se encuentra dentro del etiquetado nutricional es mayor a 20%, ese alimento o producto es alto en ese nutriente.

A). Verdadero

B). Falso

C). No lo se

Encuesta #2: Estilos de vida y hábitos alimenticios

Datos Generales

1.Sexo:

a) Femenino

b) Masculino

2. Rango de edad:

a. 18-24

b. 25-28

c. 30 en adelante

Carrera:

a) Nutrición

b) Medicina

c) Odontología

d) Psicología

1.En relación con su alimentación, ¿quién prepara sus alimentos?

A). Mis padres

B). Compro comida en la universidad

C). Yo mismo preparo mis alimentos

D). Suelo comprar comida rápida por Hugo o Pedidos Ya

2. ¿Desayunas todos los días?

A). Si

B). No

3. ¿Cuánto tiempo le dedicas a tu tiempo de desayuno?

A). Menos de 10 minutos

B). De 10-20 minutos

C). Más de 20 minutos

4. ¿Realiza siempre sus tres tiempos de comidas fuertes?

A). Si

B). No

5. ¿Suele realizar meriendas en su día a día? En caso de elegir las opciones A y C, conteste la pregunta #6, y en caso de elegir la opción B, pase a la pregunta #7.

A). Si

B). No

C). Muy Pocas veces

6. ¿Qué tipo de meriendas realiza?

A). Frutas

B). Frutos secos (cacahuetes, pistachos, nueces, almendras etc.)

C). Refrescos carbonatados

D). Churros y galletas

E). Otra: _____

7. ¿Qué alimentos incluyes regularmente en el almuerzo?

A). 1 carne + arroz + ensalada + aderezos

B). 1 carne + arroz + tortillas + aderezos

C). 1 carne + purés + pastas + aderezos

8.Cuántas veces comes en la calle durante la semana?

A). 2 veces por semana

B). 3-4 veces por semana

C). Toda la semana

D). Muy rara vez

9. ¿Actualmente realiza actividad física? En caso de seleccionar no, pase a la pregunta #11

A) Si

B) No

10. ¿Cuánto tiempo realiza actividad física?

A). 15- 20 minutos

B). 25- 30 minutos diarios

C). 1 hora diaria

D). No realizo

11. Normalmente ¿cuántas horas de sueño realiza diariamente?

A).8 hrs

B). 7 hrs

C). 6 hrs

D). 4 hrs

12. En semana de exámenes cuando su salud mental y física se ve expuesta a altos niveles de estrés y ansiedad, ¿usted come por?

A). Placer

B). Rutina

C). Obligación

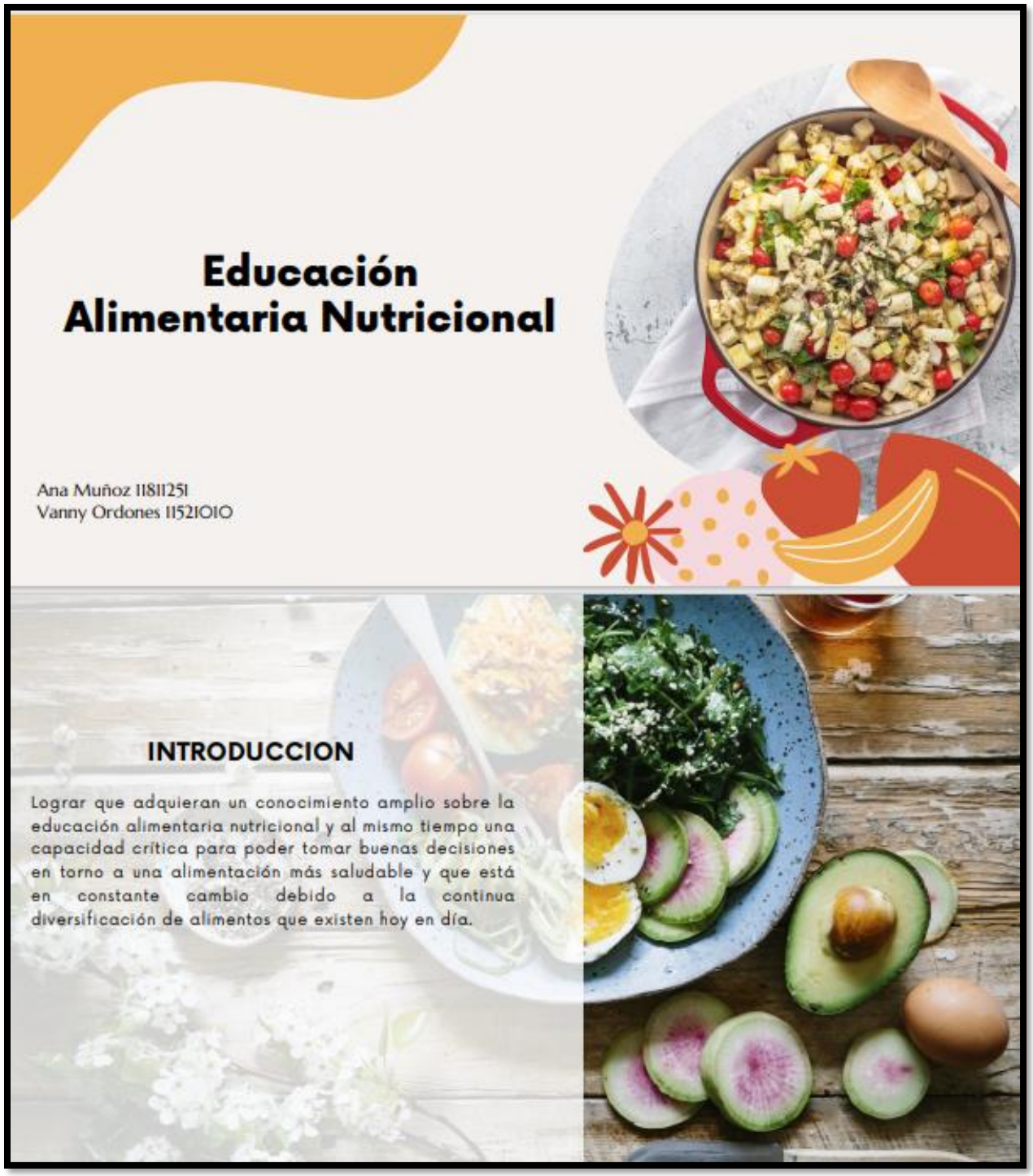
D). Para bajar sus niveles de ansiedad y estrés

13. ¿Considera que es necesario seguir promoviendo la educación alimentaria nutricional en universidades y centros educativos?

A). Si

B). No

Anexo 3: **Presentación de Educación Alimentaria Nutricional para aplicación de encuestas**



CONCEPTOS BÁSICOS

Nutrición

Es el proceso por el cual el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y excretan las sustancias alimenticias, lo que permite el crecimiento, mantenimiento y reparación del organismo.

Alimentación

Es un proceso voluntario, por el que el individuo elige los alimentos que va a ingerir atendiendo a su disponibilidad, gustos, hábitos y necesidades.

Alimento

Son todas las sustancias o productos de cualquier naturaleza, sólidos o líquidos, naturales o transformados, que por sus características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de conservación sean susceptibles de ser habitual.

CONCEPTOS BÁSICOS

Nutrientes

Son componentes de los alimentos a partir de los cuales el organismo es capaz de desempeñar las funciones de crecimiento, reparación tisular y reproducción y puede producir movimiento.

Alimentación saludable

Es aquella que es capaz de cubrir las necesidades nutricionales y energéticas del individuo.

Dieta equilibrada

Aquella que contiene todos los alimentos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo.

MENSAJES DE LA GABA

01 Para tener buena salud coma diariamente alimentos de todos los grupos.

02 Coma frutas y verduras diariamente

03 Coma carnes, pescado o visceras, al menos dos o tres veces por semana.

04 Disminuya el consumo de alimentos fritos y embutidos para tener un corazon sano.

05 Disminuya el consumo de sal, evite el uso de consume, cubitos y sopas instantaneas para prevenir la P/A alta.

06 Tome al menos 8 vasos de agua al dia.

07 Camine al menos media hora diaria para mantenerse saludable.

¿QUÉ SON LOS HABITOS ALIMENTICIOS?

Se definen como una serie de conductas y comportamientos colectivos, que influyen en la manera de escoger, preparar y consumir un determinado alimento, el cual debe cumplir con un aporte nutricional, que le permita al cuerpo obtener la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias.


¿QUÉ SON LOS ESTILOS DE VIDA?
ESTILOS DE VIDA
paz
peace
Cultura material
Social
Ideológico

La diferencia de los estilos de vida

¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

La actividad física es un factor importante que contribuye a la salud física y mental. Por muy activo que sea un trabajo, desempeñar una labor repetitiva puede ser muy estresante y lo convierte en una actividad física poca o nada saludable. Su práctica regular, aun siendo de intensidad moderada, puede reducir la mortalidad, mejorar la calidad de vida y prevenir ciertas enfermedades

TIPOS DE EJERCICIOS

1

Ejercicios Aeróbicos

2

Ejercicios Anaeróbicos

3

Ejercicios de Resistencia

TIPOS DE EJERCICIOS

4

Ejercicios de fuerza

5

Ejercicios de estiramiento

6

Ejercicios de equilibrio

BENEFICIOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FISICA

- Merjora la fuerza muscular
- Disminuye la descalcificación de los huesos.
- Mantiene un nivel adecuado de funcionalidad
- Disminuye el riesgo a contraer enfermedades coronarias.
- Menos cansancio y fatiga.

FACTORES DE RIESGO Y COMPLICACIONES

Los malos hábitos alimenticios inciden en el desarrollo de factores de riesgo, tales como: sobrepeso/obesidad y la diabetes, que pueden desencadenar en enfermedades crónicas no transmisibles como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y los accidentes cerebrovasculares.

PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS

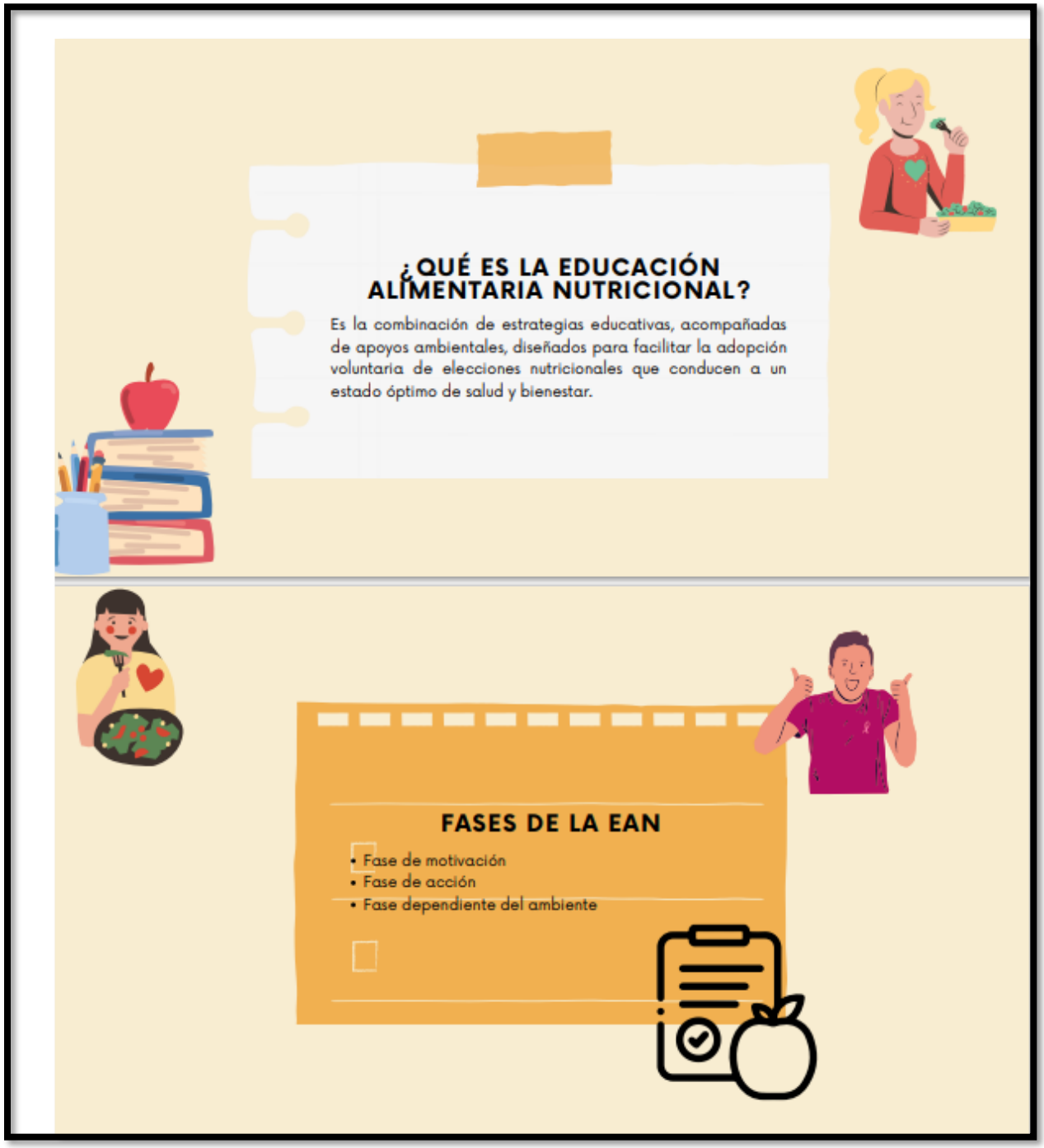
1. La familia como agente preventivo.

2. La sociedad como agente preventivo.

3. Dieta y actividad física

PROMOCIÓN DE LA SALUD

La Promoción de la Salud fomenta cambios en el entorno para generar salud y bienestar; opera en los lugares o contextos en los que las personas participan en actividades diarias, donde los factores sociales, económicos, ambientales, organizacionales y personales interactúan.


¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA NUTRICIONAL?
Es la combinación de estrategias educativas, acompañadas de apoyos ambientales, diseñados para facilitar la adopción voluntaria de elecciones nutricionales que conducen a un estado óptimo de salud y bienestar.
FASES DE LA EAN
• Fase de motivación
• Fase de acción
• Fase dependiente del ambiente

¿QUÉ ES EL ETIQUETADO NUTRICIONAL?

Se entiende toda descripción destinada a informar al consumidor sobre las propiedades nutricionales de un alimento.

1) Tamaño de la porción

Esta sección le muestra cuántas porciones hay en el paquete y de qué tamaño es cada porción.Los tamaños de las porciones se dan en medidas familiares, como "tazas" o "pedazos".

2) Cantidad de Calorías

Las calorías indicadas equivalen a una porción del alimento. Las calorías de las grasas indican cuántas calorías de grasa hay en una porción.

3) Porcentaje de valor diario

Esta sección dice cómo los nutrientes en una porción de alimento contribuyen a su dieta diaria total. Úsela para escoger los alimentos que son altos en los nutrientes que debe comer más y bajos en los nutrientes que debe comer menos.

2) Cantidad de Calorías

Las calorías indicadas equivalen a una porción del alimento. Las calorías de las grasas indican cuántas calorías de grasa hay en una porción.

3) Porcentaje de valor diario

Esta sección dice cómo los nutrientes en una porción de alimento contribuyen a su dieta diaria total. Úsela para escoger los alimentos que son altos en los nutrientes que debe comer más y bajos en los nutrientes que debe comer menos.

3 AREAS IMPORTANTES SOBRE EL ETIQUETADO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción

% del valor diario

Uso del % valor diario

NUTRIENTES QUE DEBES DE CONSUMIR MAS:

- Calcio
- Fibra
- Potasio
- Vitamina A
- Vitamina C

NUTRIENTES QUE DEBES DE CONSUMIR MENOS:

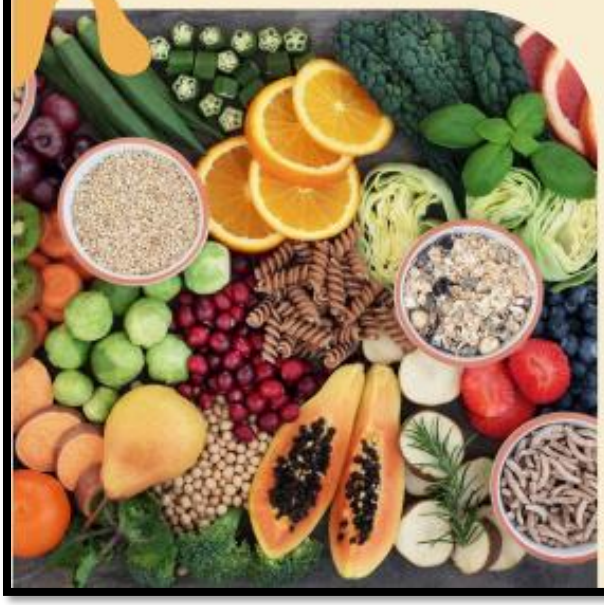
- Grasas saturadas
- Colesterol
- Sodio

SODIO

El sodio ha sido relacionado con la presión arterial alta. De hecho, comer menos sodio a menudo puede ayudar a bajar la presión arterial, que a su vez, puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

FIBRA

La fibra es un "nutriente que debe comer más". Además de ayudar a la digestión, la fibra tiene muchos otros beneficios relacionados con la salud. Estos beneficios son especialmente efectivos cuando se tiene una dieta alta en fibra que además es baja en grasas saturadas, colesterol, grasas trans, azúcares añadidas, sal y alcohol.



GRASA TOTAL

Comer demasiada grasa puede producir un gran número de problemas de salud. La cantidad total y el tipo de grasa pueden contribuir o incrementar el riesgo de padecer:

- Enfermedades cardiacas
- Colesterol alto
- Obesidad
- HA
- Diabetes

GRASAS

Grasas buenas

Grasas no aconsejables

Grasas trans

AZUCARES EN LOS ALIMENTOS

Todo el azúcar, ya sea natural o procesada, es un tipo de carbohidrato simple que tu cuerpo usa para obtener energía. Las frutas, verduras y productos lácteos contienen azúcar de forma natural. Los azúcares agregados son los azúcares y almíbares agregados a las comidas durante el procesamiento.

AZUCARES EN LOS ALIMENTOS

Todo el azúcar, ya sea natural o procesada, es un tipo de carbohidrato simple que tu cuerpo usa para obtener energía. Las frutas, verduras y productos lácteos contienen azúcar de forma natural. Los azúcares agregados son los azúcares y almíbares agregados a las comidas durante el procesamiento.

CALCIO

El calcio es un mineral con muchos usos en el organismo, pero se le conoce mayormente por su rol en la formación de dientes y huesos saludables.
Lo que debe saber: La falta de calcio causa osteoporosis, la cual constituye la primera causa de las fracturas de cadera.

¿COMO MEDIR TUS ALIMENTOS?

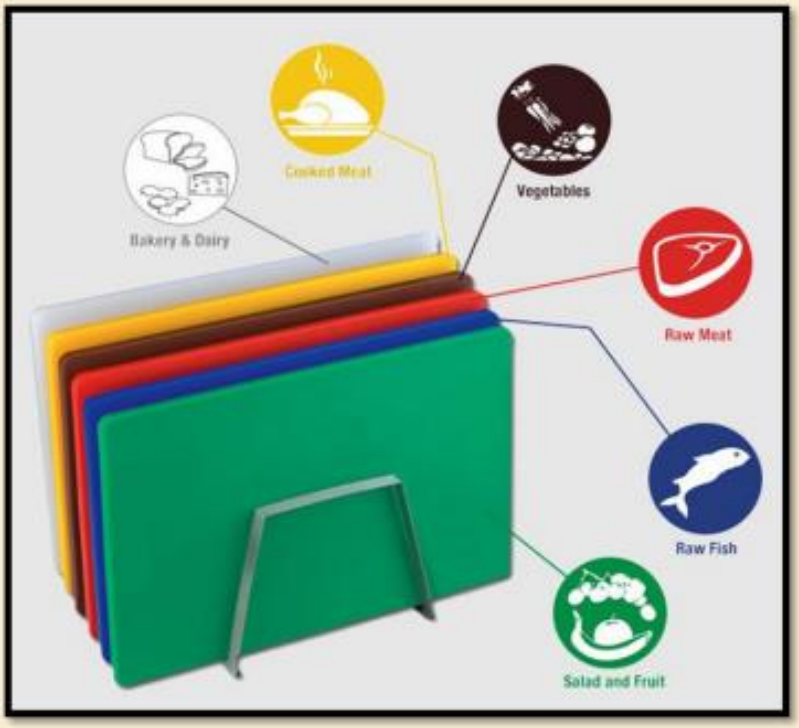
Cuando uno quiere empezar a controlar más sus porciones y llevar un mejor control nutricionalmente es recomendable que puedan hacer uso de tazas medidoras o balanzas de alimentos. Estos instrumentos también son ideales al momento de querer seguir una receta y de esa manera asegurarse de que se obtendrá un buen producto final.

¿QUE PUEDO HACER EN CASO DE NO TENER ACCESO A ESTOS INSTRUMENTOS?

ESTRATEGIAS DE EDUCACION ALIMENTARIA NUTRICIONAL DENTRO DE LA COCINA

RECOMENDACIONES

Estas recomendaciones haran de tu alimentacion mucho mas practica, segura, y creativa.



RECOMENDACIONES

Estas recomendaciones haran de tu alimentacion mucho mas practica, segura, y creativa.

CONCLUSIONES

- Es la combinación de estrategias educativas, acompañadas de apoyos ambientales, diseñados para facilitar la adopción voluntaria de elecciones nutricionales que conducen a un estado óptimo de salud y bienestar.
- Es importante integrar y diferenciar los diferentes conceptos básicos de nutrición, alimentación, alimento, nutrientes, alimentación saludable, dieta equilibrada.
- Implementar estilos de vida saludables, que involucre poner en práctica la actividad física, realizar un buen descanso, mantener una alimentación saludable y también evitar hábitos tóxicos.
- Algunas de las estrategias ligadas a la educación alimentaria nutricional que se deben de poner en práctica son: lectura del etiquetado nutricional, medición de raciones de los alimentos utilizando tazas medidoras o balanza, y también poner en práctica el conocimiento sobre técnicas de cocina.

BIBLIOGRAFIA

- Angela María Calpa-Pastas, G. A.-B. (Julio de 2019). Promocion de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. Scielo, 24(2), 139-155. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772019000200139
- Beatriz Flores Oteroa, J. A. (2021). Planes de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en niños y adolescentes. Scielo, 23(90), 143. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322021000200006
- FAO, V. M. (2013). Guía Alimentaria para Honduras. Guía Alimentaria para Honduras, 59. Obtenido de http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/GUIASALIMENTARIAS.pdf
- Francisco Javier Maza-Ávila, M. C.-B.-C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Scielo, 25(47), 31. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110

Anexo 4: Presentación para taller de cocina


Ingredientes
Ingredientes Húmedos
• 2 cda aceite de coco (25 g, derretido)
• ¼ taza miel (60 g)
• 1 huevo grande , a temperatura ambiente
• 1 cdta extracto de vainilla


Pasos de elaboración
Tiempo de Reposo
10 Min
Tiempo de preparacion
10 Min
Tiempo de cocción
10 Min

Preparación

Ingredientes Secos

- Añadir todos los ingredientes secos a un bol y mezclar bien. Reservar.

Ingredientes Húmedos

- Añadir el aceite de coco y miel a otro bol y batir por 1-2 minutos. Luego añadir el huevo y extracto de vainilla. Batir bien.
- Ahora añadir los ingredientes secos y batir hasta integrar. Finalmente añadir los chips de chocolate y unir todo con una espátula. La masa será un poco húmeda. Dejar reposar por 10 minutos para que la harina de almendras absorba la humedad.
- Luego de 10 minutos, formar con la masa bolitas usando una cuchara para helados de 1 ½ cda, no lo compactes demasiado. Colocar sobre una bandeja para horno forrada con papel de horno. Dejar unos 5 cm entre ellas.
- Con los dedos ligeramente aceitados, presionar la masa hasta un grosor de 4 mm, mas o menos. No las hagas muy gruesas ya que se levantarán algo en el horno.

Preparación

IHorneado

- **Hornear en horno precalentado a 190ºC, sin ventilador, en la parte media, con calor superior e inferior. Hornear por 10 minutos si quieres que las galletas sean tiernas. Hornea unos minutos más si las prefieres crujientes.**
- **Retirar del horno y dejar enfriar completamente. ¡A disfrutar!**


¡Gracias por su participación!

Anexo 5: Grupo de WhatsApp con estudiantes encuestados