UNIVERSIDAD ESTATAL AMAZÓNICA

FACULTAD CIENCIAS DE LA TIERRA

CARRERA AGROINDUSTRIA

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

TEMA:
CONOCIMIENTOS ACERCA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL AMAZÓNICA Y SUS SEDES.

AUTOR(ES):

Sharon Elizabeth Carcelen Castillo

Helen Andrea Paredes Manjarrés

DOCENTE - TUTOR:

MSc. Miguel Ángel Enríquez Estrella

Puyo - Pastaza - Ecuador

2023

UNIVERSIDAD ESTATAL AMAZÓNICA

FACULTAD CIENCIAS DE LA TIERRA

CARRERA AGROINDUSTRIA

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

TEMA:

CONOCIMIENTOS ACERCA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL AMAZÓNICA Y SUS SEDES.

AUTOR(ES):

Sharon Elizabeth Carcelen Castillo

Helen Andrea Paredes Manjarrés

DOCENTE - TUTOR:

MSc. Miguel Ángel Enríquez Estrella

Puyo - Pastaza - Ecuador

2023

FORMATO 4
APROBACIÓN DE LOS TRABAJOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR
(Uno por cada evaluador)

En el siguiente cuadro se detalla un conjunto de criterios a evaluar con un total de cien (100) puntos.		
Criterios	**Puntaje**	**Argumentos de la calificación**
1. TÍTULO		
El título es conciso e informativo de la idea principal del escrito. Genera expectativas de lectura que se cumplen.	5/5	**"Conocimientos acerca de la alimentación saludable en estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica y sus sedes"**
2. RESUMEN		
Entrega información necesaria que oriente al lector a identificar de qué se trata la investigación y su relevancia. Incorpora los objetivos, metodología, principales hallazgos y conclusiones.	5/5	
3. INTRODUCCION		
Entrega información sobre la temática a tratar. Describe la relevancia del tema dentro de las temáticas de investigación, vinculación y docencia. Presentación del problema y objetivos del problema del artículo de manera clara y concisa.	20 /20	
4. MARCO TEÓRICO		
Marco teórico coherente y articulado con los objetivos. Entrega conceptos de términos que son empleados en el estudio. Sustenta el referente conceptual con adecuadas fuentes de autoridad.	15/15	
5. METODOLOGIA		
Describe el tipo de investigación a desarrollar. Expone con claridad el procesamiento de la información y obtención de los datos. Plantea los criterios de análisis con que se abordó la información.	15/15	

6. ANÁLISIS DE RESULTADOS		
Entrega los resultados de manera organizada a partir del problema planteado, objetivos específicos, etc. Los cuadros y figuras son pertinentes y están claramente representados. El texto no repite información entregada en los cuadros y figuras.	25/25	
7. CONCLUSIONES		
Las conclusiones deben ser claras y precisas, acorde a los objetivos trazados. Discute, reflexiona sobre los resultados obtenidos.	10/10	
8. REFERENCIAS		
Atiende las normas APA en las citas, fuentes y referencias. Las referencias bibliográficas tienen la fuente en el texto y viceversa.	5/5	
VALORACIÓN TOTAL	100 /100	100

DICTAMEN

Marque la casilla correspondiente a su criterio de evaluación respecto al documento revisado.

Recomendación	**Marque con X**
Aprobar	X
No Aprobar	
CALIFICACIÓN	100

Atentamente,

Firmado electrónicamente por:
ARMANDO VINICIO
PAREDES PERALTA

Armando Vinicio Paredes Peralta

PAR CIEGO

Dado en la ciudad de Puyo, a los 08 días del mes de marzo de 2023

FORMATO 4
APROBACIÓN DE LOS TRABAJOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR
(Uno por cada evaluador)

En el siguiente cuadro se detalla un conjunto de criterios a evaluar con un total de cien (100) puntos.		
Criterios	**Puntaje**	**Argumentos de la calificación**
1. TÍTULO		
El título es conciso e informativo de la idea principal del escrito. Genera expectativas de lectura que se cumplen.	4.8/5	**"Conocimientos acerca de la alimentación saludable en estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica y sus sedes", no refleja con claridad el objetivo de la investigación, y las variables bajo consideración**
2. RESUMEN		
Entrega información necesaria que oriente al lector a identificar de qué se trata la investigación y su relevancia. Incorpora los objetivos, metodología, principales hallazgos y conclusiones.	5/5	Si incorpora los criterios fijados en este formato
3. INTRODUCCION		
Entrega información sobre la temática a tratar. Describe la relevancia del tema dentro de las temáticas de investigación, vinculación y docencia. Presentación del problema y objetivos del problema del artículo de manera clara y concisa.	17/20	No entrega suficiente información sobre la temática a tratar; no describe la relevancia del tema dentro de las temáticas de investigación, vinculación y docencia. La presentación del problema es insuficiente y el objetivo propuesto no tiene un propósito de investigación.
4. MARCO TEÓRICO		
Marco teórico coherente y articulado con los objetivos. Entrega conceptos de términos que son empleados en el estudio. Sustenta el referente conceptual con adecuadas fuentes de autoridad.	15/15	Si incorpora los criterios fijados en este formato
5. METODOLOGIA		
Describe el tipo de investigación a desarrollar. Expone con claridad el procesamiento de la información y obtención de los datos. Plantea los criterios de análisis con que se abordó la información.	15/15	Si incorpora los criterios fijados en este formato

6. ANÁLISIS DE RESULTADOS		
Entrega los resultados de manera organizada a partir del problema planteado, objetivos específicos, etc. Los cuadros y figuras son pertinentes y están claramente representados. El texto no repite información entregada en los cuadros y figuras.	25/25	Si incorpora los criterios fijados en este formato
7. CONCLUSIONES		
Las conclusiones deben ser claras y precisas, acorde a los objetivos trazados. Discute, reflexiona sobre los resultados obtenidos.	8/10	No reflejan una conclusión respecto a levantar información sobre el conocimiento de la alimentación saludable en los estudiantes de la UEA
8. REFERENCIAS		
Atiende las normas APA en las citas, fuentes y referencias. Las referencias bibliográficas tienen la fuente en el texto y viceversa.	5/5	Si incorpora los criterios fijados en este formato
VALORACIÓN TOTAL	94.8/100	

DICTAMEN

Marque la casilla correspondiente a su criterio de evaluación respecto al documento revisado.

Recomendación	**Marque con X**
Aprobar	x
No Aprobar	
CALIFICACIÓN	94.8/100

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
VICTOR RODRIGO CERDA MEJIA

Víctor Rodrigo Cerda Mejía

Dado en la ciudad de Puyo, a los 13 días del mes de marzo de 2023

UNIVERSIDAD ESTATAL AMAZÓNICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA TIERRA
CARRERA DE AGROINDUSTRIA

Puyo, 03 de marzo de 2023

Por medio del presente CERTIFICO que:

El Trabajo de Integración Curricular correspondiente al estudiante: Carcelén Castillo Sharon Elizabeth, con C.I. 1600626467, con el Tema: "Conocimientos acerca de la alimentación saludable en estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica y sus sedes", de la carrera de Agroindustria. Docente-tutor del Trabajo de Integración Curricular, Miguel Ángel Enríquez Estrella, ha sido revisado mediante el sistema antiplagio OURIGINAL, reportando una similitud del _2_ %, Informe generado con fecha _28 de febrero de 2023_ por parte del director conforme archivo adjunto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente,

MIGUEL ANGEL ENRIQUEZ ESTRELLA

Firmado digitalmente por MIGUEL ANGEL ENRIQUEZ ESTRELLA
Fecha: 2023.03.03 09:10:11 -05'00'

Ing. Miguel Ángel Enríquez Estrella Mg.

Docente-tutor del Trabajo de Integración Curricular

Document Information

Analyzed document	TIC-SHARON HELEN 28-2-2023.docx (D159720860)
Submitted	2/28/2023 7:00:00 PM
Submitted by	ENRIQUEZ ESTRELLA MIGUEL ANGEL
Submitter email	menriquez@uea.edu.ec
Similarity	2%
Analysis address	menriquez.uea@analysis.urkund.com

Sources included in the report

W URL: https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/22524/MARIA_ANGELES_PEREZ_SAMPER_alimentos.pdf?s...
Fetched: 2/28/2023 7:00:00 PM

W URL: https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/background/sustain...
Fetched: 2/28/2023 7:01:00 PM

Entire Document

Conocimientos acerca de la alimentación saludable en estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica y sus sedes. Carcelen Castillo Sharon Elizabeth1 agi2015101@uea.edu.ec Paredes Manjarrés Helen Andrea1 ha.paredesm@uea.edu.ec Enríquez Estrella Miguel Ángel,MSc2 menriquez@uea.edu.ec 1,2Universidad Estatal Amazónica, Facultad Ciencias de la Tierra, Carrera de Ingeniería Agroindustrial RESUMEN La alimentación, es el proceso fisiológico mediante el cual el organismo recepta, convierte y utiliza los compuestos químicos presentes en los alimentos, estas sustancias nutritivas son esenciales para el correcto funcionamiento de los órganos, para el crecimiento y para que el ser humano realice todas sus actividades físicas diarias. El objetivo del presente estudio fue levantar información sobre el conocimiento de los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica y sus sedes acerca de la alimentación saludable. Se aplicó una investigación descriptivo explicativo de corte transversal con una muestra aleatoria con fijación proporcional, conformada por 400 estudiantes de las escuelas Agroindustria, Biología, Ambiental, Turismo, Forestal, Agropecuaria y Comunicación social, para el levantamiento de información mediante un cuestionario estructurado basado en la revisión bibliográfica y la pirámide nutricional, que consta de 2 partes: general y especifica. Dando como resultados que el 70% corresponde a la matriz de puyo, el 15,3% a la sede del Pangui y el 14,3% a Lago Agrio, observamos también que el 62% de estudiantes de la institución se alimentan 3 veces al día con relación al 25% que se alimentan 5 veces al día, debiéndose a variables como el tiempo, su situación económica y su parte académica, de acuerdo con los estudiantes el 27,8% indican que el mejor tiempo para consumir sus alimentos es en el desayuno, mientras que el 30% piensa que el más importante es el desayuno más el almuerzo y en relación con el 29,3% indica que todos s on importantes también se determina que un plato saludable está compuesto por proteínas, carbohidratos y verduras más del 50%, al ingerir fibra el 40% piensan que previene enfermedades y al desconocer de su función el 23,5% esto ocasiona afecciones al sistema digestivo, debido a su gran facilidad de preparación existe un 59% de los estudiantes que consumen más grasas saturadas y un 19,8% de grasas insaturadas, presentando así que el mejor lugar para preparar y adquirir estos alimentos es en el hogar con un 94,3%. Los estudiantes de la Universidad al prepararse sus propios alimentos aseguran una alimentación saludable. Palabras claves: Alimentación, fisiológico, funcional, Funcionales.

UNIVERSIDAD ESTATAL AMAZÓNICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA TIERRA
CARRERA DE AGROINDUSTRIA

Puyo, 03 de marzo de 2023

Por medio del presente CERTIFICO que:

El Trabajo de Integración Curricular correspondiente al estudiante: Paredes Manjarrés Helen Andrea, con C.I. 1804958682, con el Tema: "Conocimientos acerca de la alimentación saludable en estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica y sus sedes", de la carrera de Agroindustria. Docente-tutor del Trabajo de Integración Curricular, Miguel Ángel Enríquez Estrella, ha sido revisado mediante el sistema antiplagio OURIGINAL, reportando una similitud del _2_ %, Informe generado con fecha _28 de febrero de 2023_ por parte del director conforme archivo adjunto.

Particular que comunico a usted para los fines pertinentes.

Atentamente,

MIGUEL ENRIQUEZ ESTRELLA

Firmado digitalmente por MIGUEL ANGEL ENRIQUEZ ESTRELLA
Fecha: 2023.03.03 10:46:27 -05'00'

Ing. Miguel Ángel Enríquez Estrella Mg.

Docente-tutor del Trabajo de Integración Curricular.

Document Information

Analyzed document	TIC-SHARON HELEN 28-2-2023.docx (D159720860)
Submitted	2/28/2023 7:00:00 PM
Submitted by	ENRIQUEZ ESTRELLA MIGUEL ANGEL
Submitter email	menriquez@uea.edu.ec
Similarity	2%
Analysis address	menriquez.uea@analysis.urkund.com

Sources included in the report

W URL: https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/22524/MARIA_ANGELES_PEREZ_SAMPER_alimentos.pdf?s...
Fetched: 2/28/2023 7:00:00 PM

W URL: https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/background/sustain...
Fetched: 2/28/2023 7:01:00 PM

Entire Document

Conocimientos acerca de la alimentación saludable en estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica y sus sedes. Carcelen Castillo Sharon Elizabeth1 agi2015101@uea.edu.ec Paredes Manjarrés Helen Andrea1 ha.paredesm@uea.edu.ec Enríquez Estrella Miguel Ángel,MSc2 menriquez@uea.edu.ec 1,2Universidad Estatal Amazónica, Facultad Ciencias de la Tierra, Carrera de Ingeniería Agroindustrial RESUMEN La alimentación, es el proceso fisiológico mediante el cual el organismo recepta, convierte y utiliza los compuestos químicos presentes en los alimentos, estas sustancias nutritivas son esenciales para el correcto funcionamiento de los órganos, para el crecimiento y para que el ser humano realice todas sus actividades físicas diarias. El objetivo del presente estudio fue levantar información sobre el conocimiento de los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica y sus sedes acerca de la alimentación saludable. Se aplicó una investigación descriptivo explicativo de corte transversal con una muestra aleatoria con fijación proporcional, conformada por 400 estudiantes de las escuelas Agroindustria, Biología, Ambiental, Turismo, Forestal, Agropecuaria y Comunicación social, para el levantamiento de información mediante un cuestionario estructurado basado en la revisión bibliográfica y la pirámide nutricional, que consta de 2 partes: general y especifica. Dando como resultados que el 70% corresponde a la matriz de puyo, el 15,3% a la sede del Pangui y el 14,3% a Lago Agrio, observamos también que el 62% de estudiantes de la institución se alimentan 3 veces al día con relación al 25% que se alimentan 5 veces al día, debiéndose a variables como el tiempo, su situación económica y su parte académica, de acuerdo con los estudiantes el 27,8% indican que el mejor tiempo para consumir sus alimentos es en el desayuno, mientras que el 30% piensa que el más importante es el desayuno más el almuerzo y en relación con el 29,3% indica que todos s onimportantes también se determina que un plato saludable está compuesto por proteínas, carbohidratos y verduras más del 50%, al ingerir fibra el 40% piensan que previene enfermedades y al desconocer de su función el 23,5% esto ocasiona afecciones al sistema digestivo, debido a su gran facilidad de preparación existe un 59% de los estudiantes que consumen más grasas saturadas y un 19,8% de grasas insaturadas, presentando así que el mejor lugar para preparar y adquirir estos alimentos es en el hogar con un 94,3%. Los estudiantes de la Universidad al prepararse sus propios alimentos aseguran una alimentación saludable.
Palabras claves: Alimentación, fisiológico, funcional, Funcionales.

Conocimientos acerca de la alimentación saludable en estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica y sus sedes.

Carcelen Castillo Sharon Elizabeth[1]

agi2015101@uea.edu.ec

Paredes Manjarrés Helen Andrea[1]

ha.paredesm@uea.edu.ec

Enríquez Estrella Miguel Ángel, MSc[2]

menriquez@uea.edu.ec

Universidad Estatal Amazónica, Facultad Ciencias de la Tierra, Carrera de Ingeniería Agroindustrial (1)

Resumen

La alimentación, es el proceso fisiológico mediante el cual el organismo recepta, convierte y utiliza los compuestos químicos presentes en los alimentos, estas sustancias nutritivas son esenciales para el correcto funcionamiento de los órganos, para el crecimiento y para que el ser humano realice todas sus actividades físicas diarias. El objetivo del presente estudio fue levantar información sobre el conocimiento de los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica y sus sedes acerca de la alimentación saludable. Se aplicó una investigación descriptivo explicativo de corte transversal con una muestra aleatoria con fijación proporcional, conformada por 400 estudiantes de las escuelas Agroindustria, Biología, Ambiental, Turismo, Forestal, Agropecuaria y Comunicación social, para el levantamiento de información mediante un cuestionario estructurado basado en la revisión bibliográfica y la pirámide nutricional, que consta de 2 partes: general y especifica. Dando como resultados que el 70% corresponde a la matriz de puyo, el 15,3% a la sede del Pangui y el 14,3% a Lago Agrio, observamos también que el 62% de estudiantes de la institución se alimentan 3 veces al día con relación al 25% que se alimentan 5 veces al día, debiéndose a variables como el tiempo, su situación económica y su parte académica, de acuerdo con los estudiantes el 27,8% indican que el mejor tiempo para consumir sus alimentos es en el desayuno, mientras que el 30% piensa que el más importante es el desayuno más el almuerzo y en relación con el 29,3% indica que todos son importantes también se determina que un plato saludable está compuesto por proteínas, carbohidratos y verduras más del 50%, al ingerir fibra el 40% piensan que previene enfermedades y al

desconocer de su función el 23,5% esto ocasiona afecciones al sistema digestivo, debido a su gran facilidad de preparación existe un 59% de los estudiantes que consumen más grasas saturadas y un 19,8% de grasas insaturadas, presentando así que el mejor lugar para preparar y adquirir estos alimentos es en el hogar con un 94,3%. Los estudiantes de la Universidad al prepararse sus propios alimentos aseguran una alimentación saludable.

Palabras claves: Alimentación, fisiológico, funcional, Funcionales

Abstract

Food is the physiological process by which the body receives, converts and uses the chemical compounds present in food, these nutritional substances are essential for the proper functioning of the organs, for growth and for the human being to carry out all his tasks. daily physical activities. The objective of this study was to collect information on the knowledge of the students of the Amazon State University and its campuses about healthy eating. A descriptive explanatory cross-sectional investigation was applied with a random sample with proportional fixation, made up of 400 students from the Agroindustry, Biology, Environmental, Tourism, Forestry, Agriculture and Social Communication schools, for the collection of information through a structured questionnaire based on the bibliographic review and the nutritional pyramid, which consists of 2 parts: general and specific. Giving as results that 70% corresponds to the Puyo matrix, 15.3% to the Pangui headquarters and 14.3% to Lago Agrio, we also observe that 62% of the students of the institution eat 3 times a day in relation to the 25% who eat 5 times a day, due to variables such as the weather, their economic situation and their academic part, according to the students, 27.8% indicate that the best time to consume their food is in breakfast, while 30% think that the most important is breakfast plus lunch and in relation to 29.3% indicate that all are important, it is also determined that a healthy plate is made up of proteins, carbohydrates and vegetables more than 50%, when ingesting fiber, 40% think that it prevents diseases and 23.5% are unaware of its function, this causes affections to the digestive system, due to its great ease of preparation, there are 59% of students who consume more saturated fats and 19.8% unsaturated fat as, thus presenting that the best place to prepare and purchase these foods is at home with 94.3%. The students of the University when preparing their own food ensure a healthy diet.

Key words: Food, physiological, functional, Functional

1. INTRODUCCIÓN

La alimentación es el proceso fisiológico mediante el cual nuestro organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos que tienen un carácter social que nuestro organismo reconoce y se impregna en la cultura, la historia de la alimentación se remonta a los principios de la humanidad, de alguna manera el tema siempre estuvo presente pero fue en el siglo XX durante las entreguerras cuando nació la historia moderna de la alimentación en el marco de un nuevo proyecto riguroso y exigente con mayor envergadura. (Angeles, 1996). Para comprender la historia de la alimentación hace falta remontarse a épocas pasadas, porque en ellas han existido el intercambio de productos, cada cultura es el fruto de la mezcla de tradiciones, hábitos que contribuyeron al cambio de territorios, gustos y consumo de elementos alimenticios propios del sector donde se desarrollaron las culturas bajo circunstancias económicas, técnicas, culturales que generaron experiencias e identidades gastronómicas propias de los sectores (Daza, 2013)

Con tantas otras cosas en la historia como: la disciplina, los primeros estudios sistemáticos en torno a la alimentación se dieron en *Annales*, bajo el amparo de F. Braudel, su preocupación por la vida material y los enfoques con que se ha abordado la historia de la alimentación son múltiples, se ha trabajado desde una perspectiva cuantitativa que permite evaluar la producción alimentaria, dietas, calorías, consumo y variaciones en el tiempo, así mismo existió acercamientos que pusieron en el centro el papel social de la alimentación para entender como las sociedades se han movilizado para garantizar un abasto alimentario, comprendiendo, los diferentes mecanismos de distribución que operan en grupos humanos. (Saldarriaga, 2016).

Según la organización mundial de la salud (OMS) el principal problema que afecta al organismo es una inadecuada alimentación a nivel mundial, considerando que las causas de las enfermedades no trasmisibles (ENT) es la alimentación no saludable y el sedentarismo. (Maricela, 2016) La alimentación saludable nos protege de múltiples enfermedades en especial la diabetes, hipertensión, obesidad y sobrepeso: de allí la importancia que los buenos hábitos alimentarios se inicien en los primeros años de vida y continúen en la etapa adulta para mantener la salud y calidad de supervivencia, según la pirámide alimenticia esta incluye algunos eslabones de productos que aportan elementos nutricionales al ser humano, como es el caso de frutas, verduras, carnes, lácteos, cereales (Oyola Canto, 2020). Según (Boone, 2019) indica que la alimentación sana se basa en consumir alimentos ricos en nutrientes, minerales, proteínas y vitaminas, alimentos que conjuntamente van con la salud y el estado físico este tema es de gran importancia debido a que está en un gran auge desde la época de Hipócrates en donde se menciona la frase siguiente “más sea tu alimento tu medicina, y tu medicina tu alimento” dando a entender que la alimentación y la salud van

de la mano. Según (Enríquez Estrella et al., 2022) el desarrollo de la industria alimenticia durante los tiempos ha ido evolucionando, lo que ha permitido utilizar elementos bioactivos provenientes de especies vegetales en su gran mayoría y estos se convierten en fuentes de nutrición saludables que ayudan al desarrollo metabólico del organismo.

La alimentación de los jóvenes de hoy en día se caracteriza por el consumo de productos preelaborados, precocidos o instantáneos, que son de bajo contenido nutricional. Al tener una adecuada alimentación en los estudiantes se puede garantizar una buena salud, por eso es importante considerar el tipo, la cantidad y la calidad de los productos alimenticios (Silvia Reyes Narvaez, 2020). La vida universitaria es una etapa que se caracteriza por grandes cambios sociales, culturales, gastronómicos, políticos y económicos que afectan directamente al desarrollo académico, la OMS sostiene que el estilo de vida se basa en la conducta de las personas, en nuestro caso los jóvenes son un grupo de riesgo que se caracteriza por el estilo poco saludable, sumado al estrés y falta de tiempo, lo que conduce al consumo de una dieta rápida y poco nutritiva (Souza, 2012). El consumo de una dieta saludable en los estudiantes no depende de sus perspectivas sino del tiempo que tenga la persona para adquirir los mismos, provocando un desbalance nutricional (Azucena, 1999)

Una alimentación saludable es muy importante para el desarrollo académico de los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica y sus sedes, es por ello que se ha planteado esta investigación para desarrollar consciencia en el consumo de alimentos que provean propiedades nutricionales, funcionales que aporten a mantener la salud durante el tiempo de formación profesional en la institución, evitando la presencia de enfermedades ya que en las últimas décadas se ha producido un incremento en la incidencia de patologías ligadas a la alimentación. El objetivo del estudio fue levantar información sobre el conocimiento de los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica y sus sedes acerca de la alimentación saludable.

2. METODOLOGIA

2.1 Localización

El levantamiento de información se realizó en la Universidad Estatal Amazónica y sus sedes (Lago Agrio, El Pangui)

2.2 Método

El estudio es de corte transversal en una muestra aleatoria con fijación proporcional, conformada por 4999 estudiantes que asisten regularmente a la Universidad Estatal Amazónica del Puyo y sus sedes de forma virtual y presencial durante el periodo 2022-2023.

Se seleccionó los estudiantes de las escuelas (Agroindustria, Biología, Ambiental, Turismo, Forestal, Agropecuaria y Comunicación social)

Para la evaluación de conocimientos se elaboró un cuestionario estructurado basado en la revisión bibliográfica y la pirámide nutricional, esta consta de 2 partes: general y especifica.

2.3 Muestra

Se determinó el tamaño de muestra para conocer la perspectiva del conocimiento de los estudiantes acerca de la alimentación saludable en la institución y sus sedes, se aplicó la Ecuación (1) para determinar la muestra.

$$N = \frac{m}{(e)^2 (m - 1) + 1} \quad \text{Ec (1)}$$

$$N = \frac{4999}{(0{,}05)^2 (4999 - 1) + 1}$$

$$N = 400$$

Donde:

N= Muestra

e = error

m= población

Se van a generar un total de 400 encuestas, que serán enviadas de manera virtual con la utilización del Forms a los estudiantes.

2.4 Tipo de investigación

Tabla 1 Tipo de investigación

DESCRIPTIVO	EXPLICATIVO
El estilo de vida en los jóvenes universitarios es un factor en donde depende su alimentación diaria basándose en condiciones como económicos, climáticos, sociales y culturales, para ello esta investigación indaga acerca de cómo se debe alimentar los estudiantes que ejercen una carrera universitaria, permitiendo caracterizar cada desventaja que condicionan	Una mala alimentación inicia por el desconocimiento de los nutrientes presentes en nuestros productos de consumo, esto ha ocasionado desórdenes alimentarios en la población que pueden darse por diferentes factores: alcance de productos, tiempo, modo de preparación, manipulación etc., ocasionando en el caso de los estudiantes universitarios bajo rendimiento académico.

individualmente a problemas psicológicos, la religión y la costumbre, también el consumo de productos nocivos para la salud entre ellos están el alcohol, cigarros, drogas etcétera.

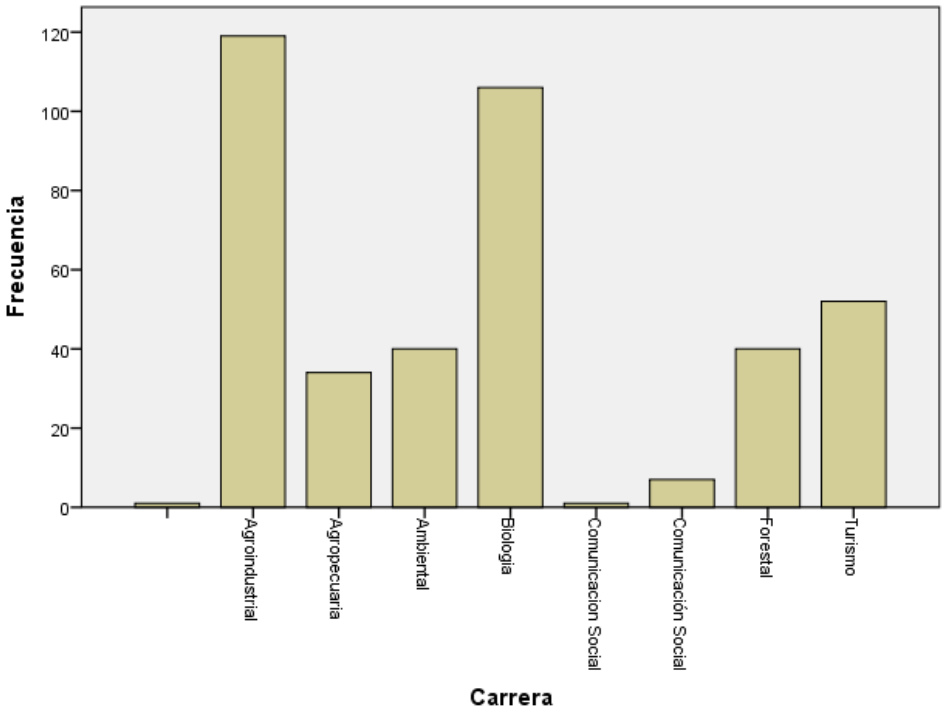
3. RESULTADOS Y DISCUCIÓN

Se aplicaron 400 encuestas en donde el 70 % de los encuestados corresponde a la matriz del Puyo, el 15.3 % a la sede del Pangui y el 14.3 % de Lago Agrio como se detalla en la tabla 2.

Tabla 2 Distribución de encuestados en la Matriz y sus sedes

	Frecuencia	Porcentaje
Validos	1	,3
Lago Agrio	57	14,3
Pangui	61	15,3
Puyo	281	70,3
Total	400	100

En la gráfica 1 se detalla el comportamiento de la encuesta en función de las carreras ofertadas por la institución en su matriz y sedes, donde se observa que en la carrera de Biología y Agroindustria existió más respuestas al cuestionario.



Grafica 1 Grafica de barras de la distribución de encuestas por carreras

En la tabla 3 se observa que el 62 % de estudiantes de la Institución se alimenta 3 veces al día con relación al 25 % que se alimentan 5 veces al día, esto se puede deber a diferentes factores que rodean el entorno como: tiempo, dinero, parte académica, social, salud.

Tabla 3 Número de veces que se alimentan al día

	Frecuencia	Porcentajes
Validos	2	0.5
2	16	4.0
3	248	62.0
5	102	25.5
Cuando tenga hambre	32	8.0
total	400	100.0

En la tabla 4 se detalla el consumo de agua diario del estudiante, teniendo como resultado un 62.8 % de estudiantes que ingieren 8 vasos de agua, tomando en cuenta un volumen estimado de 200 ml/ vaso se determina un consumo per cápita de 1600 mL de agua/ estudiante, que es trascendental para equilibrar funciones del cuerpo, mantenerlo hidratado y proporciona minerales esenciales como el calcio, magnesio y el flúor que sirven para fortalecer los huesos y dientes.

Tabla 4 Vasos de agua que se consume al día

Validos	Frecuencia	Porcentaje
3	40	10.0
6	82	20.5
8	251	62.8
Desconoce	27	6.8
Total	400	100

De acuerdo a la tabla 5 observamos que no existe una variación de criterios ya que el 27.8% de estudiantes indican que el desayuno es el alimento más importante en relación al 30 % que piensa que el desayuno más el almuerzo y en función al 29, 3% que indica que todas son importantes, con este antecedente tenemos una alteración en las dietas y consumo por diferentes factores que pueden ocasionar enfermedades cardiovasculares y del sistema digestivo, anemia, dislipemias y algunos tipos de cáncer.

Tabla 5 Tiempos de consumo de alimentos

Validos	Frecuencia	Porcentaje
Almuerzo	44	11.0
Almuerzo + Merienda	5	1.3
Desayuno	111	27.8

Desayuno + Almuerzo	120	30.0
Merienda	3	.8
Todas	117	29.3
Total	400	100.0

La alimentación que rige un plato saludable requiere de un buen equilibrio tanto con su nutrición y la actividad física, de acuerdo con la tabla 6 el 83.5 % de estudiantes indican que el consumo de proteínas, carbohidratos y verduras más del 50% equilibran un plato saludable, teniendo en cuenta que el concepto de plato saludable fue creado por expertos de la escuela de salud de Harvard refiriéndose al equilibrio de nutrientes en el organismo por el consumo de alimentos, observamos que la mayoría de estudiantes equilibran y generan un balance de productos diarios.

Tabla 6 Plato saludable

Validos	Frecuencia	Porcentaje
Agua, verduras y frutas	33	8.3
Desconoce	14	3.5
Frutas y verduras	19	4.8
Proteínas, carbohidratos y verduras más el 50%	334	83.5
Total	400	100.0

La leche es una secreción proveniente de las glándulas mamarias de los mamíferos siendo así la más consumida de los bovinos por la población aportando muchos nutrientes como proteínas y azucares. En la tabla 7 se observa que el 42,8% de estudiantes indican que el aporte nutricional de este producto se basa en vitaminas, aminoácidos y minerales, mientras que el 31,8% ayuda con las funciones del organismo su estructura ósea, transmisión del impulso nervioso y construcción muscular y el 14,2% de los jóvenes universitarios desconocen su función de la leche.

Tabla 7 Función de la leche

Validos	Frecuencia	Porcentaje
Aporta, vitaminas, aminoácidos y minerales	171	42.8
Desconocen	57	14.2
Estructura ósea, transmisión del impulso nervioso y construcción muscular	127	31.8
Favorece al funcionamiento intestinal	40	10.0
Forma músculos	5	1.3
Total	400	100.0

En la tabla 8 se observa la percepción de los estudiantes frente a la función que cumplen los vegetales donde se detalla que el 61.3% indican el aporte de vitaminas en relación con el 21. 5 % que piensan que favorece al crecimiento.

Tabla 8 Función de los vegetales

	Frecuencia	Datos
Validos	2	5.
Actúa como coenzima	39	9.8
Aportan vitaminas, aminoácidos y minerales	245	61.3
Desconoce	28	7.0
Favorece al crecimiento	86	21.5
Total	400	100.0

La importancia de la pirámide nutricional en la alimentación se enfoca en la orientación de una dieta saludable y equilibrada, bajo ese concepto en la tabla 9 se observa que un 64.5 % de estudiantes concuerdan que este elemento contiene proteínas, grasas, frutas, verduras y carbohidratos.

Tabla 9 Pirámide nutricional

	Frecuencia	Porcentaje
Validos	1	.3
Desconoce	8	2.0
Minerales, frutas y verduras	16	4.0
Proteínas, aminoácidos y frutas	9	2.3
Proteínas, grasas, frutas verduras y carbohidratos	258	64.5
Todas las anteriores	108	27.0
Total	400	100.0

En la tabla 10 se observa que el 66% de los estudiantes conocen la función de la vitamina C, y como esta ayuda a la absorción del hierro en el organismo, en función al 9.8 % que desconocen este beneficio.

Tabla 10 Función de la Vitamina C en la absorción de Hierro

Validos	frecuencia	Porcentaje
Desconoce	97	24.3
No	39	9.8
Si	264	66.0
total	400	100.0

En la tabla 11 los estudiantes detallan en un 40 % que este elemento facilita el tránsito intestinal en función al 23.5 % que piensan que previene enfermedades. El desconocimiento de la importancia del consumo de fibra permite la presencia de afecciones en el sistema digestivo.

Tabla 11 Importancia del consumo de fibra

	Frecuencia	Porcentaje
Validos	5	1.3
Desconoce	90	22.5
Es de bajo costo	6	1.5
Evita subir de peso	45	11.3
Facilita el tránsito intestinal	160	40.0
Previene enfermedades	94	23.5
Total	400	100.0

Las grasas saturadas son dañinas, junto con las trans, estas frecuentemente son sólidas a temperatura ambiente y el consumo permitido oscila entre un 25% a un 30% de acuerdo con el peso corporal, en la tabla 12 se observa que el 59% de los estudiantes consumen estos elementos saturados, por su facilidad de preparación o de adquisición en función al 19.8 % de jóvenes que consumen grasas insaturadas.

Tabla 12 Grasa de consumo permitido

	Frecuencia	Porcentaje
Validos	2	.5
Desconoce	60	15.0
Insaturada	79	19.8
Saturada	236	59.0
Totales	23	5.8
total	400	100.0

Las frutas son una fuente primordial en una dieta saludable y su consumo evita algunas enfermedades. En la tabla 13 se observa que el 59% de estudiantes consumen 5 veces fruta en el día, en relación al 23 % que lo hacen una sola vez, lo que permite observar el equilibrio del consumo de este producto en la población universitaria.

Tabla 13 Consumo de frutas y verduras/diario

	Frecuencia	Porcentaje
Validos	5	1.3
Cinco	43	10.8
Desconoce	24	6.0
Más de uno	236	59.0

Uno al día	92	23.0
Total	400	100.0

Los alimentos deben ser adecuados a las condiciones fisiológicas de cada individuo, y consumidos en sitios óptimos según algunas variables que podemos tener en cuenta como: tiempo, edad. En la tabla 14 se puede observar que con un 94.3 % de los estudiantes se preparan sus alimentos en sus domicilios, lo que les permite tener un control en el sentido de volúmenes y raciones que ingieren.

Tabla 14 Lugar de consumo de los alimentos

	Frecuencia	Porcentaje
Validos	2	.5
Casa	377	94.3
Comida ambulante	1	.3
Desconoce	3	.8
Otro	7	1.8
Restaurante	8	2.0
Soda bar	2	.5
Total	400	100.0

Los hábitos alimentarios para el bienestar del estudiante se basan en una nutrición equilibrada, con conocimientos básicos de cómo se deben alimentar. En la tabla 15 se puede observar que el 81% de los estudiantes piensa que las fuentes verídicas de estos procesos alimentarios los manejan los profesionales del área quienes son los encargados de transferir la información y sus sugerencias.

Tabla 15 Fuentes de información referentes a la alimentación

	Frecuencia	Porcentaje
Validos	4	1.0
Amigos/as	9	2.3
Desconoce	8	2.0
Enfermeras	7	1.8
Nutricionistas	324	81.0
Otros	15	3.8
Redes sociales	16	4.0
Universidades	17	4.3
Total	400	100.0

Las fuentes alimenticias del ser humano provienen de: especies animales y vegetales en su gran mayoría, En la tabla 16 se puede observar que un 40.3 % de estudiantes prefieren consumir vegetales y ensaladas en función del 26 % que prefiere el consumo de frutos

secos y el 18 % lácteos o sus derivados, lo que les permite tener un equilibrio y dieta balanceada.

Tabla 16 Los alimentos más consumidos frecuentemente

	Frecuencia	Porcentaje
Validos	3	.8
Desconoce	13	3.3
Ensaladas de verduras	161	40.3
Frutas frescas	104	26.0
Gaseosas/néctares	1	.3
Hamburguesas/sándwich	1	.3
Leche, yogur o queso	72	18.0
Otros	18	4.5
Pescado	27	6.8
Total	400	100.0

Numero de encuestados, percepción de alimentación, y el conocimiento que tienen de la alimentación saludable

Se aplicó 400 encuestas donde se observa una percepción de consumo de alimentación saludable, en función de la ingesta de alimentos de preparación rápida (grasas saturadas). El 83.5 % de estudiantes tienen un conocimiento claro sobre el tema de consumo de alimentos sanos (frutas, verduras, lácteos y cereales) por lo que se preparan sus alimentos en sus lugares de vivienda, ya que por tema académico y tiempo de movilización les permite optar por esta opción.

4. CONCLUSIONES

En el estudio se aplicó 400 cuestionarios donde el 70 % de los encuestados corresponde a la matriz del Puyo, el 15.3 % a la sede del Pangui y el 14.3 % de Lago Agrio. Se observó que la mayoría de los estudiantes se alimentan 3 veces al día por diferentes variables que pueden presentarse como tiempo, horario de clases, recursos económicos. En función a la periodicidad de la ingesta de alimentos se observa que en el desayuno es donde más se alimentan con una base nutricional de: vitaminas, proteínas y carbohidratos.

La percepción de los estudiantes en función de la vitamina C que ingieren en frutas es que favorece a la absorción del hierro fortaleciendo el sistema óseo, gastrointestinal, en el caso de la fibra se determinó que es un elemento prioritario de la dieta ya que facilita el tracto intestinal. El consumo de grasas insaturadas permite equilibrar la dieta ya que la mayoría de los estudiantes son de fuera del lugar de formación académica, la gran variedad de alimentos permite a los estudiantes adquirir alimentos frescos, frutas, cereales, verduras etc., en la ciudad. En general los estudiantes de la Universidad Estatal Amazónica si tienen un cuidado al momento de consumir sus alimentos de forma saludable.

El conocimiento de los estudiantes sobre el consumo de alimentos saludable es moderado ya que más del 60 % conocen los beneficios de los alimentos y la importancia de la preparación en sus domicilios, sea por el factor económico o cuidado de la salud.

5. BIBLIOGRAFÍA

Andrea. (21 de JULIO de 2021). *CREHANA.* Obtenido de ¿Qué características debe tener una alimentación saludable?: https://www.crehana.com/blog/estilo-vida/caracteristicas-alimentacion-saludable/

Angeles, M. d. (17 de abril de 1996). *Univeridad de Granada.* Obtenido de La Historia de la Historia de la alimentación: https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/22524/MARIA_ANGELES_PEREZ_SAMPER_alimentos.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Antonio. (07 de JUNIO de 2021). *Dieta rica y variada. Mejora tu salud.* Obtenido de ALIMENTACION VARIADA: https://lacteaszamoro.com/dieta-variada-mejora-salud/

AstovizaI, M. B., & Suárez, M. M. (15 de Junio de 2010). *Scielo*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252010000200012

Atalah. (2004). *ALIMENTACION SALUDABLE.* Obtenido de redalyc.com: https://www.redalyc.org/pdf/979/97917575010.pdf

Belèn. (2016). *CONCEPTOS BÁSICOS.* Obtenido de https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf

Boone, D. D. (15 de abril de 2019). *hablemos claro*. Obtenido de https://hablemosclaro.org/como-dijo-hipocrates-que-tu-medicina-sea-tu-alimento/#:~:text=Una%20de%20las%20tantas%20frases,est%C3%A1s%20enfermo%20alimenta%20la%20enfermedad%E2%80%9D.

Cedrid. (2005). *Alimentos Sanos y Seguros:*. Obtenido de Revista: Nutrición, Salud y Bienestar: http://www.asociacionasaco.es/wp-content/uploads/2018/01/Introducci%C3%B3n.-Alimentaci%C3%B3n-y-Salud.pdf

Clinic, M. (04 de Noviembre de 2022). *MayoClinic*. Obtenido de https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fiber/art-20043983

David. (14 de enero de 2019). *CLUSTER.* Obtenido de Microsoft Forms, la nueva herramienta para crear encuestas: https://mvpcluster.com/noticia/microsoft-forms/

Daza, B. Y. (Septiembre de 2013). *Universidad de Barcelona.* Obtenido de Historia del Proceso de Mestizaje Alimentario entre España y Colombia: file:///C:/Users/bea_c/Downloads/BYD_TESIS.pdf

FAO. (2012). *ORGANIZACION DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACION Y LA AGRICULTURA.* Obtenido de Guías alimentarias basadas en alimentos:

https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/food-dietary-guidelines/background/sustainable-dietary-guidelines/es/#:~:text=Dichas%20recomendaciones%20incluyen%2C%20por%20ejemplo%3A%20tener%20una%20alimentaci%C3%B3n,y%20procesada%2C%20alimentos%20al

German. (20 de SEPTIEMBRE de 2011). *VITÓNICA.* Obtenido de Que es una alimentacion saludable: https://www.vitonica.com/alimentos/que-es-un-alimento-saludable

Joan. (10 de Noviembre de 2018). *GUÌA METABÒLICA.*

Joseline. (2018). *ADHERENCIA&CRONICIDAD&PACIENTES.* Obtenido de La importancia de una alimentación saludable: https://www.adherencia-cronicidad-pacientes.com/adherencia/la-importancia-de-una-alimentacion-saludable/

Juan. (14 de Abril de 2021). *UCAM/SALUD.* Obtenido de Características de una alimentación adecuada: https://lasaludentusmanos.ucam.edu/alimentacion/que-caracteristicas-debe-tener-una-alimentacion-adecuada/

Lezano. (21 de Diciembre de 2019). *ALIMENTOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE.* Obtenido de https://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf

Madrid, J. (14 de Abril de 2021). *UCAM/SALUD.* Obtenido de Características de una alimentación adecuada: https://lasaludentusmanos.ucam.edu/alimentacion/que-caracteristicas-debe-tener-una-alimentacion-adecuada/

Maricela, G. (5 de Diciembre de 2016). *REDI (repositorio institucional, universidad fasta.* Obtenido de Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable y actividad física en el paciente obeso: http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/bitstream/123456789/1304/2/2016_N_038.pdf

Martín, G. (18 de mayo de 2015). *MUNDOINSIDER.* Obtenido de Microsoft Forms: la herramienta polivalente: https://www.mundoinsider.com/140315/microsoft-forms-la-herramienta-polivalente/

Martínes, B. (2016). *CONCEPTOS BÁSICOS.* Obtenido de https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf

Mercedes. (13 de septiembre de 2014). *AGLAIA.* Obtenido de Ventajas de Microsoft Forms: https://aglaia.es/blog/office-365/que-es-microsoft-forms/

Murillo. (2019). *NUTRICIÒN BLOG.* Obtenido de https://www.snapfitness.com/es/blog/importancia-alimentacion/

NIcholson. (16 de agosto de 2008). *Alimentos globalizados.* Obtenido de Soberanía alimentaria y comercio justo: https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=fPMWs11QBZIC&oi=fnd&pg=PA5&dq=soberan%C3%ADa+alimentaria+consumo+de+alimentos&ots=XQewR8

U2WH&sig=7rnRyxBwoEEkxSM2LMAbtu1UCCU#v=onepage&q=soberan%C3%ADa%20alimentaria%20consumo%20de%20alimentos&f=false

Olivares. (21 de JULIO de 2021). *CREHANA.* Obtenido de ¿Qué características debe tener una alimentación saludable?: https://www.crehana.com/blog/estilo-vida/caracteristicas-alimentacion-saludable/

OMS. (10 de SEPTIEMBRE de 2015). *Alimentación sana.* Obtenido de http://www.asociacionasaco.es/wp-content/uploads/2018/01/Introducci%C3%B3n.-Alimentaci%C3%B3n-y-Salud.pdf

OMS. (2020). Obtenido de https://arkanum.com.mx/la-importancia-de-tener-una-alimentacion-saludable/

Oyola Canto, M. (21 de Febrero de 2020). *REVISTA CHILENA DE NUTRICION.* Obtenido de Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182020000100067&script=sci_arttext

Patricio. (26 de enero de 2022). *La importancia de una buena alimentación.* Obtenido de https://mejorconsalud.as.com/importancia-buena-alimentacion/

Saldarriaga, G. (04 de Enero de 2016). *Historia de la Alimentación: panorama y posibilidades.* Obtenido de https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/10038/1/SaldarriagaGregorio_2016_HistoriaAlimentacionPanorama.pdf

Salud, O. P. (2016). *OPS ECUADOR.* Obtenido de CLASIFICACION DE ALIMENTOS: https://www.paho.org/es/ecuador

Sanchez. (07 de junio de 2017). *INTEF*. Obtenido de Herramientas de trabajo colaborativo: https://formacion.intef.es/catalogo/mod/book/view.php?id=64&chapterid=230

Silvia Reyes Narvaez, M. O. (02 de 2020). *Scielo*. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000100067

Souza, C. C. (Diciembre de 2012). *Scielo*. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,factores%20socioculturales%20y%20caracter%C3%ADsticas%20personales%22.

Vargas. (2018). *MEDLINE PLUS.* Obtenido de Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000193.htm

Ventimilla. (09 de Abril de 2016). *OPS ECUADOR*. Obtenido de CLASIFICACION DE ALIMENTOS: https://www.paho.org/es/ecuador

6. ANEXOS

Marco teórico

6.1 Encuesta

TEST SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

SU LUGAR DE ESTUDIO ES EN:

Puyo

Lago Agrio

Pangui

SU GENERO ES:

Masculino

Femenino

Prefiero no especificar

LA CARRERA QUE USTED CURSA ES:

Forestal

Ambiental

Agroindustrial

Turismo

Agropecuaria

Biología

Comunicación social

SU EDAD OSCILA ENTRE:

18-21

22-25

26-29

Más de 30

¿CUANTAS VECES DEBE ALIMENTARSE AL DIA?

2

3

5

Cada que tenga hambre

¿CUANTOS VASOS DE AGUA DEBE BEBER AL DIA UNA PERSONA?

3

6

8

Desconoce

¿QUÉ COMIDA CONSIDERAS LA MAS IMPORTANTE DENTRO DE TU ALIMENTACION?

Desayuno

Almuerzo

Merienda

Desayuno +Almuerzo

Almuerzo +Merienda

Todas

UN PLATO SALUDABLE ES EL QUE CONSISTE EN:

Proteínas, carbohidratos y verduras más del 50%

Frutas y verduras

Desconoce

Agua, verduras y frutas

¿CUÁL ES LA FUNCION DEL GRUPO DE LECHE, YOGURT Y QUESO?

Estructura ósea, transmisión del impulso nervioso y construcción muscular

Aportar vitaminas, aminoácidos y minerales

Formar músculos

Favorecer al funcionamiento intestinal

Desconocen

¿CUÁL ES LA FUNCIÓN DE LOS VEGETALES?

Actúa como coenzima

Favorece al crecimiento

Aportan vitaminas, aminoácidos y minerales

Desconoce

¿LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL CONTIENE?

proteínas, grasas, frutas, verduras y carbohidratos

Minerales, frutas y verduras

Proteínas, aminoácidos y frutas

Todas las anteriores

Desconoce

¿LA VITAMINA C (NARANJA-LIMOS-MANDARINA) FAVORECE A LA ABSORCIÓN DE HIERRO?

Si

No

desconoce

¿QUÉ GRASA NO DEBES CONSUMIR EN EXCESO?

Insaturada

Saturada

Totales

Desconoce

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL CONSUMO DE FIBRA?

Previene enfermedades

Es de bajo costo

Facilita el tránsito intestinal

Evita subir de peso

Desconoce

¿CUÁNTAS PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS DEBES CONSUMIR DIARIAMENTE?

Uno al día

Más de uno

Cinco

Desconoce

¿CUÁL ES EL LUGAR IDEAL PARA CONSUMIR TUS ALIMENTOS?

Casa

Comida ambulante

Soda bar

Restaurante

Otro

Desconoce

¿LA INFORMACIÓN REFERIDA A TEMAS DE ALIMENTACION LA DEBE OBTENER DE?

Amigos/as

Nutricionista

Enfermeras

Universidad

Redes sociales

otros

Desconoce

¿QUE ALIMENTOS DEBERIA CONSUMIR CON FRECUENCIA?

Leche, yogur o queso

Frutas frescas

Ensaladas de verduras

Pescado

Gaseosas/néctares

Hamburguesas/sándwich

Pizzas

6.2 Alimentación

La alimentación es la actividad mediante la que tomamos del mundo exterior una serie de sustancias necesarias para poder nutrirnos, estas sustancias están contenidas en los alimentos que componen nuestra dieta. (OMS, Alimentación sana, 2015) Para alimentarnos correctamente es imprescindible conocer la composición de los alimentos, para así poder elegir los que sean más adecuados y conseguir con ello un buen estado de salud y un crecimiento y desarrollo óptimo en la infancia. (Murillo, 2019) Por una parte, tiene un papel importantísimo en la socialización del ser humano y su relación con el medio que le rodea (Patricio, 2022). Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente. (Belèn, 2016)

6.2.1 Existen diferentes tipos de nutrientes, teniendo cada uno de ellos funciones distintas:

- Los macronutrientes son aquellos que necesitamos en grandes cantidades; comprenden las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas.
- Los micronutrientes son aquellos que sólo necesitamos en cantidades muy pequeñas. Consideramos dentro de este grupo a las vitaminas y los minerales.
- Otros como el agua y la fibra (no siendo ésta última un nutriente propiamente dicho), que también necesitamos en cantidades adecuadas (Belèn, 2016).

6.2.2 Características

Poseen calorías suficientes que el consumidor necesita en función al peso, la talla y la actividad diaria que realiza, partiendo de ese antecedente se equilibra los consumos de nutrientes y lo que ellos nos aportan como hidratos de carbono, grasas y proteínas. La alimentación saludable debe contener:

- Un 55% hidratos de carbono
- Un 30% de grasas

- Un 15% de proteínas

6.2.3 Debe ser rica en fibra

La fibra es un componente exclusivo de los vegetales y las hortalizas, en una alimentación adecuada los alimentos deben estar muy presentes. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda consumir unos 752 gramos entre verduras y hortalizas al día (Vargas, 2018)

6.2.4 Debe ser variada

Es el conjunto de todo lo que se come y lo que hace que cubramos todas las necesidades nutricionales diarias, ya que lo que no nos proporciona un alimento no los aporta otro. (Antonio, 2021)

6.2.5 Debe cubrir las necesidades fisiológicas de la persona

Según el momento vital cada persona tendrá necesidades u otras. No necesita lo mismo una mujer embarazada que una que está en el periodo de la menopausia o que una que se encuentre entrenando para una competición**.** (Juan, 2021)

6.3 Importancia

La alimentación no sirve sólo como tratamiento sino también como prevención y llevar un estilo de vida saludable reduce las probabilidades de padecer enfermedades en el futuro tales como la Diabetes Mellitus, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y del sistema digestivo, anemia, dislipemias y algunos tipos de cáncer. (OMS, 2020) La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada. (Atalah, 2004) Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra, estas sustancias son necesarias para mantener el funcionamiento del organismo durante todas las etapas de la vida. Por tal razón se recomienda comer diariamente dos frutas y dos tipos de vegetales. (Joseline, 2018)

6.4 Clasificación

La nueva clasificación incluye:

Grupo 1: Alimentos naturales y mínimamente procesados.

Grupo 2: Ingredientes culinarios.

Grupo 3: Productos comestibles listos para el consumo: procesados y altamente procesados (ultra procesados).

Grupo 4. Alimentos naturales y mínimamente procesados

6.4.1 Alimentos naturales (no procesados)

Son de origen vegetal (verduras, leguminosas, tubérculos, frutas, nueces, semillas) o de origen animal (pescados, mariscos, carnes de bovino, aves de corral, animales autóctonos,

así como huevos, leche, entre otros). Una condición necesaria para ser considerados como no procesados es que estos alimentos no contengan otras substancias añadidas como son: azúcar, sal, grasas, edulcorantes o aditivos.

6.4.2 Ingredientes culinarios

Los ingredientes culinarios son sustancias extraídas de componentes de los alimentos, tales como las grasas, aceites, harinas, almidones y azúcar; o bien obtenidas de la naturaleza, como la sal. La importancia nutricional de estos ingredientes culinarios no debe ser evaluada de forma aislada, sino en combinación con los alimentos.

6.4.3 Productos comestibles listos para el consumo: procesados y altamente procesados (ultra procesados).

Productos comestibles procesados

Se refieren a aquellos productos alterados por la adición o introducción de sustancias (sal, azúcar, aceite, preservantes y/o aditivos) que cambian la naturaleza de los alimentos originales, con el fin de prolongar su duración, hacerlos más agradables o atractivos. (Ventimilla, 2016).

6.5 Alimentos saludables

Alimentos saludables a todos aquellos que por porción no aporten más de 13 gramos de grasas totales, 4 gramos de grasa saturada, 60 mg de colesterol y 460 mg de sodio, además, debe cubrir un mínimo del 10% de las recomendaciones diarias de por lo menos uno de los siguientes nutrientes: proteínas, calcio, vitamina C, hierro, fibra o vitamina A. (German, 2011)

6.5.1 Características

Frutas, vegetales, legumbres y grasas saludables	Una de las primeras características de una alimentación saludable es tener una base completa de productos sanos y nutritivos. Adriana nos recomienda incluir muchas legumbres, por ejemplo: frijoles, habas, garbanzos y lentejas.
Bebidas naturales en vez de azucaradas	La alimentación saludable y no saludable se diferencia no solo por la comida, sino también por las bebidas que se consumen.
Hambre de verdad y antojos	Esta debe tener lugar sólo cuando el cuerpo tiene hambre de verdad. Por lo tanto, debemos aprender a escuchar a nuestro cuerpo y conectar con él. De esta manera, la alimentación saludable tendrá justificación y no será por simple antojo.
Sostenible con el tiempo	Crear hábitos para una alimentación saludable es esencial, puesto que solo

	lograrás ver los resultados positivos si sabes cómo implementarla correctamente en el largo plazo.
Calidad de alimentos y no calorías	Hasta el momento, de seguro ya tienes una idea más clara de qué características debe tener una alimentación saludable.

(Olivares, 2021)

6.5.2 Importancia

El portal de salud mundial agrega que, una de las ventajas es que te mantendrá protegido y libre de diabetes, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y cáncer. (Joan, 2018) Otro punto importante a considerar es que, los nutrientes en la dieta saludable son un eje fundamental para no sufrir alguna dolencia en el futuro, para la deficiencia de vitaminas, minerales o nutrientes puede traducirse en síntomas que, a largo plazo, se volverán enfermedades. (Lezano, 2019) Definitivamente, conocer qué tipos de nutrientes existen y cómo te ayudarán a alcanzar una alimentación saludable, entonces para prevenir un escenario un poco trágico, es importante aprender qué características debe tener una alimentación saludable e incorporarlas a nuestro día a día. En otras palabras, realizar cambios en nuestra dieta nos ayudará a mantenernos sanos. (Cedrid, 2005)

6.5.3 Perspectiva consumo alimentos sanos

La necesidad de cambiar a dietas y sistemas alimentarios más sostenibles es cada vez más evidente, pero ciertamente no es fácil de lograr y según la definición de la FAO, la sostenibilidad de las dietas va más allá de la nutrición y el medio ambiente e incluye dimensiones económicas y socioculturales. En la última década, más y más países han comenzado a incorporar consideraciones de sostenibilidad en sus políticas alimentarias y programas de educación del consumidor y dichas recomendaciones incluyen, por ejemplo: tener una alimentación basada principalmente en alimentos de origen vegetal, preferir alimentos locales y de temporada, reducir el desperdicio de alimentos, consumir pescado de reservas sostenibles solamente y reducir el consumo de carne roja y procesada, alimentos altamente procesados y bebidas azucaradas. (FAO, 2012)

6.6 Alimentos funcionales

Esta alimentación se refiere a aquellos alimentos procesados que se destacan por sus aportes nutricionales brindando benéficos de manera que aportan bienestar y salud al organismo humano, son consumidos dentro de una dieta sana y equilibrada, además de sus componentes nutritivos tiene la capacidad física y mental de una persona.

6.6.1 Características

- Presenta propiedades nutritivas
- Beneficia al cuerpo humano por sus propiedades nutritivas
- Son de consumo cotidiano
- Evita contraer enfermedades