

REPÚBLICA DEL ECUADOR
UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

Hábitos alimentarios, actividad física y salud en los estudiantes de la Carrera de Educación Básica de la Facultad de Ciencias de la Educación de la ULEAM

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en
Educación Física, Deportes y Recreación

AUTOR: Marcos Vinicio Palacios Loor.

TUTOR: Dra. Damaris Hernández.

Manta- Manabí- Ecuador

2019

REPÚBLICA DEL ECUADOR
UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

Hábitos alimentarios, actividad física y salud en los estudiantes de la Carrera de Educación Básica de la Facultad de Ciencias de la Educación de la ULEAM

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en
Educación Física, Deportes y Recreación

AUTOR: Marcos Vinicio Palacios Loor.

TUTOR: Dra. Damaris Hernández.

Manta- Manabí- Ecuador

2019

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Marcos Vinicio Palacios Loor con cédula de ciudadanía número 131324925-0 estudiante de la universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, Facultad de Ciencias de la Educación, Carrera de Educación Física Deporte y Recreación con el tema “HÁBITOS ALIMENTARIOS, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA ULEAM”. Por medio de la presente declaro que las ideas, conceptos, procedimientos y resultados vertidos en el presente proyecto de investigación son de mi exclusiva responsabilidad, siendo un trabajo que no ha sido calificado en ningún trabajo de grado.

Por lo consiguiente manifiesto de más que las referencias bibliográficas, que se incluyen en el proceso de investigación están citadas bajos las normas APA y las normas académicas de la ULEAM, por tanto, los resultados y conclusiones obtenidos son de mi responsabilidad.

Cabe destacar esta declaratoria, doy credibilidad a mi trabajo de grado.

Palacios Loor Marcos Vinicio

C.I. 1313249250

Manta, Manabí Ecuador

DEDICATORIA

El actual trabajo investigativo se lo dedico principalmente a Dios por darme la vida, bendición y la fuerza para continuar en este proceso de obtener unos de los anhelos deseados.

A mis padres

Adolfo Abelino Palacios y Vicenta del Monserrate Loor por creer en mis capacidades, por ser los pilares más importantes y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional y estar conmigo cuando más lo necesito, que con su esfuerzo y dedicación me ayudaron a culminar mi carrera universitaria.

A mis hermanos

Por todos los consejos y palabras de alientos brindados.

A mi enamorada

Jamilet Mendoza por ser un apoyo incondicional, a través de sus consejos, de su amor y paciencia me acompaño a ultimar esta meta.

AGRADECIMIENTO

Le agradezco a Dios por la vida de mis padres.

A mis padres, gracias a ellos por cada día confiar y creer en mí, por desear y anhelar lo mejor para mi vida, por todos esos consejos y sacrificios que realizan para darme todo lo que este a sus alcances, a mi enamorada Jamilet Mendoza por estar a mi lado brindándome de su apoyo para culminar unas de mis metas.

De igual manera mis agradecimientos a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí por abrirme sus puertas, a la Facultad Ciencias de la Educación, a cada uno de mis profesores que con sus enseñanzas me enriquecieron de conocimiento e hicieron que pueda crecer día a día como profesional.

A mi tutora Dra. Damaris Hernández y al Mg. Lewin Pérez le agradezco de manera especial, principales colaboradores durante todo este proceso que con su conocimiento y enseñanza permitió el desarrollo de este trabajo investigativo.

RESUMEN

Una alimentación equilibrada combinada con actividad física es fundamental de la buena salud, en este trabajo se describe la relación que existe entre hábitos alimentarios, actividad física y salud a través de la aplicación del método teórico mediante el análisis y deducción de los temas acompañada del método empírico donde se aplicó encuestas a 113 estudiantes de la Carrera de Educación Básica de la Facultad de Ciencias de la Educación de la ULEAM para establecer si los encuestados poseen hábitos alimentarios saludables y categorizar la actividad física que realizan para determinar si conservan su salud. Entre los resultados más alarmantes se constató que existe un porcentaje de 28% de estudiantes que tienen sobrepeso el cual es un equivalente de 31 encuestados. Asimismo, se analizaron los hábitos de consumo de cereales, legumbres, verduras, mariscos, frutas entre otros, para valorar la influencia de los hábitos alimentarios y actividad física en la salud.

Palabras claves: Hábitos alimentarios, actividad física, salud.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	2
Problema científico	5
Objetivo general	5
Campo de estudio	6
Objetivos específicos:	6
Variables	6
Metodología	8
1. Antecedentes históricos acerca de los hábitos alimentarios, actividad física y salud	11
2. Antecedentes conceptuales acerca de la influencia de los Hábitos alimentarios, actividad física y salud	12
2.1. Hábitos alimentarios.....	12
2.2. Nutrición y Alimentación	14
2.2.1. <i>Conducta Alimentaria</i>	15
2.3. Hábitos alimentarios y salud.	20
2.4. Actividad Física.....	22
3. Antecedentes contextuales	26
CAPÍTULO II. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	28
4.1 Hábitos alimentarios.....	28
4.2. Actividad física.....	37
4.3. Salud. Enfermedades crónicas no transmisibles.	39
4.5. Correlación de las variables.....	40
CAPITULO III: PROPUESTA	43
5. Nombre de la propuesta.....	43
CONCLUSIONES	50
RECOMENDACIONES	51
BIBLIOGRAFÍA	52
ANEXOS	54

INTRODUCCIÓN

En la actualidad es cada vez mayor la preocupación por llevar estilos de vida saludable, y en particular hábitos alimentarios que garanticen una mejor calidad de vida. Los alimentos son los que proporcionan energía y los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo, con un estado de salud deseable.

Los hábitos alimentarios se transmiten de padres a hijos, es decir se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, sin embargo, los mismos se han ido modificando en la actualidad por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar: como la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños como de los adultos; la menor dedicación a la preparación de los alimentos, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización; y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad, que ha ocasionado que muchos niños coman cuando, como y lo que quieran. (Macias M, Gordillo S, & Camacho R, 2012)

Los hábitos alimentarios pueden relacionarse con aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como: obesidad, hipertensión, hipercolesterolemia, gota entre otras. Pero en las sociedades desarrolladas con abundancia de alimentos, estos hábitos se asocian con la aparición de enfermedades crónicas, especialmente diabetes, arteriosclerosis y cáncer.

Desarrollar buenos hábitos alimentarios es esencial para que los alimentos, produzcan los beneficios esperados en el organismo, esto no se relaciona con preparar bien o elegir adecuadamente los alimentos que ingerimos, sino con darnos el tiempo, el espacio y el gusto de disfrutar la comida cada día.

Sin embargo, no es comer por comer con el fin o el propósito de satisfacer el hambre, sino obtener por medio de los alimentos los nutrientes necesarios para

poder realizar todas nuestras funciones según las actividades a realizar, cotidianas o físicas.

En relación con lo señalado anteriormente la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) plantea “Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad”

Para las personas de cualquier edad la actividad física es fundamental para el mantenimiento y la prevención de enfermedades ya que es una manera de construir una buena base de salud para afrontar la vejez, el ejercicio es parte de la vida naturista y es necesario realizar rutina de ejercicios aeróbicos para disminuir la tensión arterial y fortalecer al corazón.

Además, la (OMS) define las enfermedades no transmisibles (ENT) o crónicas son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Entre ellas destacan: las enfermedades cardiovasculares (por ejemplo, los infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares); el cáncer; las enfermedades respiratorias crónicas (por ejemplo, la neuropatía obstructiva crónica o el asma); y la diabetes.

Por esta razón las personas físicamente activas, disfrutan de una mayor calidad de vida, sufren menos limitaciones físicas y mentales, el ejercicio físico proporciona bienestar psicológico y mejora el estado de ánimo, refuerza la autoestima generando autoconfianza mostrando el control de uno mismo.

Sin embargo, a pesar del conocimiento de la importancia de la nutrición y la actividad física en un estado de salud deseable, existe una tendencia a nivel mundial al sedentarismo y al consumo irregular de alimentos, estos desórdenes alimentarios coexisten en los jóvenes trayendo como consecuencia la bulimia, marasmo,

kwashiorkor así como sobre peso, diabetes, obesidad, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares entre otras.

Según (Ministerio de salud y deporte , 2013) de Bolivia, “Se ha observado que existe falta de información en alimentación y nutrición, uno de los problemas identificados son los malos hábitos alimentarios, inadecuada combinación de alimentos, deficiente cantidad y calidad de alimentos en relación a las necesidades nutricionales, en algunos casos falta de actividad física”

Por lo tanto, en los estudiantes de la Carrera de la Educación Básica de la Facultad de Ciencia de la Educación de la ULEAM, el alimentarse es vital y fundamental para el cumplimiento de las actividades diarias académicas y laborales, es una necesidad básica, sin embargo, en la actualidad los jóvenes por motivos de dobles jornada de estudio, transportes, distancias lejanas de recorrer de sus hogares a la universidad optan por las comidas rápidas y esto se debe muchas veces por la falta de tiempo por cumplir con sus actividades académicas.

Por otra parte, se debe optimizar el recurso de tiempo y dar lugar a actividades como implementar mejores hábitos alimentarios y acompañarlos con actividad física Ayudando a mantener un peso adecuado y mejora del rendimiento académico, emocional y cognitivo y por consiguiente reducir riesgos de enfermedades.

- ☞ Los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la ULEAM no practican actividad física sistemática.
- ☞ Se observan individuos con problemas aparentes sobrepeso y bajo peso.
- ☞ No presentan un horario definido para el consumo de alimentos.
- ☞ Los estudiantes no tienen una adecuada alimentación por varios factores como la carga horaria y por la distancia a sus hogares.

Problema científico.

¿Cómo influye los hábitos alimentarios y la actividad física en la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles en los estudiantes de la Carrera de Educación Básica de la Facultad de Ciencias la Educación de la ULEAM?

En la actualidad los hábitos alimentarios en conjunto con la actividad física cumplen un rol importante en el rendimiento académico y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, es por ellos que se considera un tema de gran importancia, analizar los aspectos que desde el punto de vista de la nutrición influyen en el estado nutricional de los estudiantes universitarios.

Es actual pues se conoce que los hábitos de vida, sobre todo alimentarios y la actividad física garantizan una mayor calidad de vida. Los alimentos son los únicos que proporcionan energía y los nutrientes necesarios para mantener en el tiempo y en el espacio toda la estructura y funcionalidad biológica, lo que garantiza además un adecuado estado nutricional y de salud, más si practica algún tipo de actividad física.

El mejorar o cambiar los hábitos alimentarios depende de cada individuo, sin embargo, este es un proceso que debe realizarse paulatinamente, por el bienestar de las y los jóvenes se debe cuidar la salud, para un futuro libre de enfermedades crónicas.

Objeto de estudio.

Hábitos alimentarios y actividad física.

Objetivo general: Valorar la influencia de los hábitos alimentarios y la actividad física en la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles en los estudiantes de la carrera Educación Básica de la Facultad Ciencias de la Educación ULEAM.

Campo de estudio.

Hábitos alimentarios, actividad física y enfermedades crónicas no transmisibles en la Carrera Educación Básica de la Facultad Ciencias de la Educación ULEAM.

Objetivos específicos:

- Determinar los antecedentes históricos conceptuales y contextuales de la influencia de los hábitos alimentarios y la actividad física en la prevalencia de las enfermedades crónicas no transmisibles.
- Valorar los hábitos alimentarios y la actividad física en los integrantes de la Carrera Educación Básica de la Facultad Ciencias de la Educación de la ULEAM.
- Determinar la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles en los integrantes de la carrera Educación Básica de la Facultad Ciencia de la Educación de la ULEAM.
- Elaborar una guía de actividad física y hábitos alimentarios saludables para los estudiantes de la carrera de Educación Básica de la Facultad Ciencia de la Educación de la ULEAM.

Variables.**Variable Independiente:**

- Hábitos alimentarios.
- Actividad Física.

Variable Dependiente:

Salud.

Tabla 1. Operacionalización de las Variables.

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	OBS
HÁBITOS ALIMENTARIOS	Frecuencia en el consumo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> - Cantidad de artículos alimentarios - Frecuencia en el uso de los artículos alimentarios - Alimentos consumidos habitualmente en cada comida 	Uso de los diferentes artículos alimentarios	
	Periodicidad en el consumo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> - Cantidad de comidas realizadas en 24 horas 	Desayuno Lunch/Media mañana Almuerzo Lunch/Media tarde Merienda	
	Horas de consumo	<ul style="list-style-type: none"> - Horario de realización de cada comida 		
	Calidad de la dieta	<ul style="list-style-type: none"> - Índice de alimentación saludable 	Frecuencia de consumo de alimentos.	

ACTIVIDAD FÍSICA	Nivel de Actividad Física	<ul style="list-style-type: none"> - Adecuado - Inadecuado 	<ul style="list-style-type: none"> - Muy activo - Activo - Irregularmente Activo A - Irregularmente Activo B - Sedentario 	
SALUD	Prevalencia de Enfermedades Crónicas no Transmisibles	<ul style="list-style-type: none"> - Hipertensión Arterial - Diabetes Mellitus - Enfermedades cardio-vasculares - Cáncer - Enfermedades Respiratorias 		

Metodología

Nivel de la Investigación. La investigación fue del tipo correlacional – descriptivo, pues se correlacionan las variables hábitos alimentarios y actividad física con la salud de los individuos, describiendo la influencia de cada una de ellas sobre la aparición o prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles. Según el tratamiento de los datos es no experimental, es aplicada. De campo y de corte transversal.

Población de estudio.

El presente trabajo investigativo se realizó en el cantón de Manta provincia de Manabí, específicamente en la Facultad Ciencias de la Educación, tomando a la población de los estudiantes de la Carrera Educación Básica, con un total de 113 estudiantes encuestados de los cuales 88 viven en la ciudad de Manta, 17 en la ciudad de Montecristi, 2 en la ciudad de Rocafuerte, 3 en la ciudad de Portoviejo, 3 en la ciudad de Jaramijó.

Caracterización de la población.

GÉNERO	EDAD		CANTIDAD
	18 a 30 años	30 a 60 años	
Hombres	30	3	33
Mujeres	67	13	80
Total	97	16	113

Métodos Teóricos.

- Métodos de análisis y síntesis, inducción y deducción e histórico-lógico: para la valoración y el procesamiento de los fundamentos científicos consultados de fuentes bibliográficas y el establecimiento de los antecedentes del problema que se cita, así como la interpretación teórica de los resultados que emanan del presente trabajo.
- Método sistémico estructural para develar la relación entre los diversos factores que resultan en los hábitos alimentarios, la ejecución de la actividad física cotidiana y la salud de los individuos.

Métodos Empíricos.

- ☞ Medición
- ☞ Encuesta sobre hábitos alimentarios. (Anexo 1)
- ☞ Encuesta sobre actividad física. (Anexo 2)
- ☞ Encuesta sobre salud. (Anexo 3)
- ☞ Mediciones antropométricas según técnicas estandarizadas para variables directas y la recogida de datos acerca de la problemática que se ocupa.
- ☞ Método estadístico-matemático para la interpretación y valoración cuantitativa con el empleo de estadísticos descriptivos, relacionales y de contraste de hipótesis, según las condiciones paramétricas o no paramétricas que los resultados recopilados.

La presente investigación contiene los siguientes capítulos:

Capítulo I: Marco Teórico: En este capítulo, se toma en consideración todas las teorías y conceptos que corresponden a los hábitos alimentarios, actividad física y salud y su influencia en las enfermedades crónicas no transmisibles, además se profundizarán las teorías especificando lo pasado y situación actual, para tener una vista del enfoque teórico que respalda la presente investigación científica.

Capítulo II. Resultados y análisis de los resultados: En este capítulo se exponen los resultados obtenidos de cada una de los métodos aplicados y se analiza y describe su comportamiento.

Capítulo III. Propuesta: En este capítulo se plantea una guía de actividad física y hábitos alimentarios saludable para los estudiantes de la Carrera de Educación Básica de la Facultad de Ciencias de la Educación de la ULEAM.

CAPITULO I: MARCO TEÓRICO

1. Antecedentes históricos acerca de los hábitos alimentarios, actividad física y salud.

Los hábitos alimentarios, la actividad física y el estilo de vida saludable delimitan la influencia en el riesgo de contraer futuras enfermedades relacionadas con la nutrición del individuo.

En los actuales momentos y alrededor del mundo entero el desarrollo de enfermedades se debe en gran proporción al comportamiento alimentario de la sociedad, en especial aquellas enfermedades crónicas, como la obesidad, a causa de un incremento en actividades no saludables y sedentarias, así lo menciona. (GODOY, 2014)

Es importante mencionar que no solo la obesidad o el sobrepeso son puntos para estimar el estado nutricional del joven, sino sus estilos de vida, el excesivo consumo de bebidas alcohólicas, el consumo de cigarrillo o sustancias psicoactivas, ya que estos también son factores de riesgo para el desarrollo de muchas enfermedades que están afectando a la población mundial.

“Los hábitos y costumbres alimentarias son aspectos sumamente importantes y arraigados en diversas culturas, tanto el alimento como el momento de alimentación tienen un alto significado en ellas.” (Rodríguez, 2014).

Como ya lo hace referencia el autor, el acto de alimentarse incurre desde el inicio de la historia de la humanidad por lo que las diversas culturas y países, toman este mismo acto como de sumo interés e importancia.

2. Antecedentes conceptuales acerca de la influencia de los Hábitos alimentarios, actividad física y salud.

2.1. Hábitos alimentarios

Para poder hablar de hábitos es importante conocer que definición o definiciones tiene esta palabra.

“Un hábito es un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades, es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria.” (Rojas, SF).

A partir de la anterior cita descrita el autor de la misma menciona que un hábito es lo que se adopta como parte de la vida diaria, el mismo que puede ser empleado en varias situaciones que se puedan presentar y al mismo tiempo en varios campos. A partir de ello el autor del presente trabajo de investigación concluye que uno de ellos es el hábito de alimentarse ya sea bien o mal.

Llevándolo al ámbito de la vida que llevan los jóvenes universitarios en el periodo educativo, la salud del mismo depende en gran parte de llevar un orden alimenticio de manera adecuada, cumpliendo incluso con horarios. La salud en el estudiante para su buen funcionamiento académico no puede pasar desapercibido es por esto que a continuación se define a la salud según como:

“La salud es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona. Este término es mucho más amplio que la mera ausencia de enfermedad. La salud, como todos sabemos, es una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte.” (AZNAR & WEBSTER, sf).

Como la autora en la cita anterior hace mención, la salud implica también situaciones como el bienestar físico, el estado mental en el que se encuentren los estudiantes e incluso la forma en que se relacionar con su entorno. Entonces ¿por

qué hacer caso omiso a un tema como tal, con una repercusión bastante significantes en algunas áreas?

2.1.1. *Importancia de los buenos hábitos alimentarios.*

Mencionan las autoras (Anta, 2002) en su *libro* “Nutrición en la adolescencia y juventud”, que es de suma importancia conocer el papel que adopta la buena ingesta alimenticia, ya que la etapa de la adolescencia y obviamente la juventud es justamente en donde la nutrición abarca una posición que repercute de manera impactante por ende importante, en el cuerpo del ser humano.

“La alimentación correcta es importante para conseguir una salud óptima.” (Ortega & Requejo , 2006).

Por su parte y en resumidas cuentas las autoras (Ortega & Requejo , 2006), mencionan también que la infancia es considerada la etapa vulnerable desde el punto de vista nutricional, puesto que es en esta etapa en que se van formando los hábitos alimentarios, y a medida que corre el tiempo esto se ve dificultado cambiar.

El comentario antes mencionado por parte de los autores, resume todo lo que incurre al tener una alimentación adecuada.

2.1.2. *Hábitos alimentarios sanos.*

Según la (Organización mundial de la salud, 2018), una dieta saludable coopera a proteger de la malnutrición, así como de las enfermedades no transmisibles, estas pueden ser la diabetes, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

Así mismo menciona la (Organización mundial de la salud, 2018), que los buenos hábitos alimentarios dan inicio en los primeros años de vida, la lactancia materna es fundamental y favorece el crecimiento saludable y mejora el desarrollo de los niños, además coopera en la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida”.

2.1.3. Hábitos alimentarios perjudiciales a la salud.

“Los malos hábitos alimentarios constituyen un factor determinante en muchas personas que, teniendo todas las posibilidades para estar nutrida, sufren deficiencia con el paso del tiempo.” (Rodríguez, 2014)

Como ya hace alusión el autor el querer alimentarse de manera adecuada también es parte del concientizar por parte de cada uno de los involucrados pues es decisión propia el querer llevar una vida de buenos hábitos.

Es necesario realizar un pequeño estudio acerca de algunos ejemplos de los malos hábitos más comunes a continuación se muestran varios ejemplos de estos:

- Los refrescos.
- Las conservas, enlatados varios y los colorantes artificiales.
- Consumo de frutas con cascara.
- Comidas acompañadas de líquidos que diluyen el jugo gástrico.
(Hermógenes, 2006)

2.2. Nutrición y Alimentación

“La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.” (Organización mundial de la salud, 2018).

Una mala calidad de nutrición puede reducir la inmunidad, e incurrir en el aumento de las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

“La nutrición se ocupa del estudio y cálculos de los requerimientos y las recomendaciones nutricionales para el ser vivo en sus diferentes fisiológicos, crecimiento y desarrollo.” (Navarro, 2002)

El alimentarse ha constituido para la especie humana, al igual que el vestirse y tener un techo bajo el cual vivir como una de sus primordiales causas de preocupación. Esto a causa de la supervivencia en la cual se sumerge el ser humano desde tiempo remoto en la historia de la especie humana.

“El termino nutrición proviene del latín “nutriré” y constituye la base científica para el conocimiento de los procesos mediante los cuales el organismo digiere, absorbe, transporta y utiliza las sustancias nutritivas proporcionadas por los alimentos, necesarias para realizar las funciones vitales y mantener el estado de salud.” (Navarro, 2002).

Por lo mencionado anteriormente el autor sustenta que, por tanto, la alimentación es base fundamental en el ser humano, pues de esta parte el sostén de vida.

Por otra parte, para (Navarro, 2002), la alimentación es una ciencia, la misma que se ocupa de como proveer a la persona la demanda y las sugerencias de nutrición.

Ahora bien, el acto de alimentarse inicia cuando se ingiere alimentos que van a la boca y se trata de un acto voluntario por parte del individuo.

“Los alimentos proporcionan al organismo la energía y sustancias necesarias para el mantenimiento de sus funciones vitales, homeostasis, así como para el crecimiento y/o reposición de sus tejidos, equilibrio dinámico.” (Navarro, 2002).

En la actualidad ya se toma más enserio el proceso de alimentarse y la nutrición tanto así que ya los países han tomado diversas acciones acerca del asunto como de ejemplo el Ecuador al llevar a cabo la semaforización de los productos, con la finalidad que los consumidores aprecien que clases de alimentos están realmente consumiendo y cuáles son las propiedades del mismo.

2.2.1. Conducta Alimentaria.

Para hablar de conducta alimentaria es importante primero conocer algunas definiciones acerca de este concepto.

“Los trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia, la bulimia y el trastorno por atracón, son afecciones de salud mental graves que pueden ocurrirle a cualquier persona, pero son mucho más frecuentes en mujeres.” (OWH, office on women’s health, s.f.).

Las personas que sufren de este tipo de trastornos tienden a comer en pocas cantidades o por el contrario en exceso, así lo menciona la (OWH, office on women’s health, s.f.), quienes son encargados de estas áreas de la salud.

Es importante mencionar que todos estos tipos de trastornos son perjudiciales si no se los llega a tratar a tiempo, pueden incluso causar hasta la muerte.

De acuerdo a lo que menciona (Osorio, Weisstaub, & Castillo , 2002), define a la conducta alimentaria como el comportamiento relacionado con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos.

A continuación, se ilustra en detalle los factores determinantes de la conducta alimentaria de un niño sano:

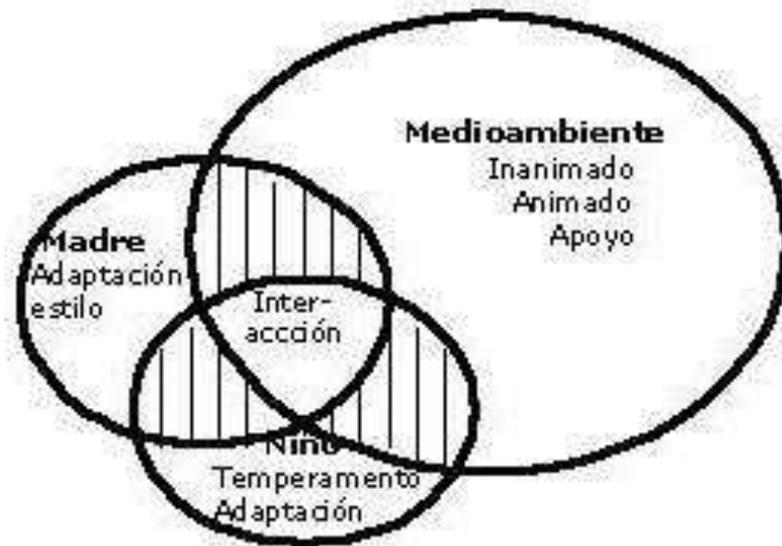


Ilustración 1: Factores determinantes de la conducta alimentaria de un niño sano.

Fuente: Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones

En resumen (Osorio, Weisstaub, & Castillo , 2002), analiza que el desarrollo de la conducta alimentaria es un proceso en el cual participan componentes fisiológicos de regulación de la ingesta alimentaria, del crecimiento y peso corporal; componentes psicológicos del niño, de los padres y de la familia y además componentes culturales y sociales. Estos resultan ser frecuentes en los primeros años de vida.

2.2.2. Nutrición en la escolaridad.

La etapa en que los niños crecen y se desarrollan de forma más rápida es también la etapa en que son más vulnerables. Es así como (UNICEF, 2009), sostiene que una nutrición adecuada implica proporcionar cantidades correctas de carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales es fundamental e importante durante el periodo prenatal y la infancia.

“La carencia de yodo y de hierro puede socavar también el rendimiento escolar de los niños.” (UNICEF, 2009).

Por su parte el autor menciona que la carencia de hierro provoca que los niños se muestren cansados y lentos, por tanto, que no puede realizar un buen desempeño en la escuela.

De acuerdo a (Webconsultas, 2018), la alimentación es uno de los agentes más relevantes que hacen su participación en el adecuado crecimiento, tanto sea este físico como mental de los niños.

“Inculcar buenos hábitos alimentarios en los niños previene el sobrepeso y la obesidad, la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, la anemia por déficit de hierro y las caries dentales. Además, un niño bien alimentado tiene mayor energía para el aprendizaje y para desarrollar una actividad física adecuada.” (Webconsultas, 2018).

Por tales razones ya mencionadas anteriormente es importante que se inculquen buenos hábitos alimentarios en los niños, esto ayudaría a prevenir varias enfermedades que se dan a causa de la mala nutrición en esta etapa.

De acuerdo a (Webconsultas, 2018), los tipos de alimentos importantes en la dieta infantil son:

- Frutas.
- Verduras y hortalizas.
- Leche y derivados.
- Carne y embutidos.
- Pescados y mariscos.
- Huevos.
- Legumbres.
- Cereales.
- Frutos secos.

2.2.3. Nutrición en el nivel medio.

De acuerdo a (Sztainer, 2008), una considerable parte de los adolescentes sufren problemas relacionados con la dieta o el peso durante el lapso de la infancia a la etapa de la adultez. Para alguno de ellos se trata de algo pasajero que aparentemente no repercute de forma drástica, para otros en cambio puede resultar como una fuente de graves trastornos.

“Para algunos jóvenes, la sensación del hambre y el ayuno suelen ir acompañados de dietas restrictivas que, en muchos casos y por paradójico que pueda resultar los lleva a momentos de crisis en los que se atiborran de comida y terminan por ganar más peso.” (Sztainer, 2008).

La moda en este tiempo es el estar con la mejor figura posible, así lo catalogan los jóvenes principalmente las mujeres, es por ello que tratan de verse de la mejor forma posible y en muchos casos atentan en contra de su salud inconscientemente con la finalidad de lograr sus ideales acerca de una figura perfecta.

“La adolescencia es una etapa crucial de la vida, es el momento biológico de mayores cambios en el ser humano. El crecimiento y los cambios de la composición corporal son rápidos, lo que se traduce en que las necesidades nutricionales van a ser muy elevadas, tanto desde el punto de vista energético como cualitativo.” (Servicio de Sanidad. Sección de Programas de Salud. V, 2008).

Efectivamente la etapa en que mayores cambios tiene el cuerpo humano es en el de adolescentes, es por ello se sugiere llevar un control y buena alimentación nutricional.

Por su parte (Servicio de Sanidad. Sección de Programas de Salud. V, 2008), también menciona que la conducta y los hábitos de alimentación, que influyen en las preferencias de alimentos, se adquieren desde la primera infancia, y en una etapa en el que el niño aumenta el control e independencia frente a sus padres, hasta llegar a la adolescencia.

2.2.4. Estilo de vida alimenticia en los estudiantes de nivel universitario.

Se ha podido analizar que la etapa más influyente en la vida en la que se producen cambios importantes y progresivos, es justamente en la juventud y haciendo referencia a la comunidad de universitarios específicamente.

En ocasiones el estado mental y de rendimiento de los estudiantes ante una jornada de clases continua está ligada también a su estado físico y de alimentación, pues al no llevar un orden o equilibrio en ambas situaciones su desempeño se ve afectado en un grado significativo, dado que estos dos factores son de influencia para que este tipo de situaciones se presente, en los estudiantes.

Para hacer cualquier tipo de deducciones, es necesario incurrir a estudios ya realizados.

Este es el caso de un estudio por (Alfaya, 2008), donde señalan que los jóvenes pocos o nada de importancia le brindan a su dieta o también llamado el hábito de alimentarse, haciendo aludir que esto mismo tiene una relevancia fundamental durante la etapa de estudios y además contribuye a su estado de salud general.

Por su parte (Alfaya, 2008), también se sujeta a que una buena alimentación y dieta equilibrada será de utilidad y favorecerá a su rendimiento académico. Este dato antes mencionado por parte del autor es un hincapié que en ocasiones los docentes hacen a sus alumnos, esto debido a la falta de rendimiento en sus horas clases, sumado a que algunos de los estudiantes vienen de partes lejanas a radicarse por sus estudios en el lugar donde cursan sus clases, lo mismo que lleva a estos adoptar hábitos alimentarios propios.

2.3. Hábitos alimentarios y salud.

“Sin alimentación no hay vida y sin una buena nutrición no hay salud. Desde que llegamos al mundo, la comida es imprescindible para asegurar la vida. La

alimentación es una buena compañera de viaje que nos permite desarrollarnos plenamente, conservar la salud y la vitalidad, mantener un óptimo rendimiento intelectual e incluso prevenir, superar o aliviar diversas enfermedades.” (Rosselló, 2011)

Los hábitos alimentarios son transmitidos de padres a hijos sin embargo muchas de las veces mantener hábitos alimentarios que no sean perjudiciales se ve afectado por la capacidad adquisitiva de las personas otro factor que se debe considerar son los horarios que se disponen para la alimentación.

Comer no significa solo saciar el hambre, se debe tener presente que este es el medio por el cual el cuerpo adquiere nutrientes que son de gran importancia para la salud del ser humano.

En la actualidad las personas se preocupan más por los hábitos alimentarios que mantienen, debido a la gran cantidad de enfermedades a las que los seres están propensos, es, por esta razón que las personas buscan mejores ofertas de alimentación incluso asesoría profesional.

Los buenos hábitos alimentarios nos ayudan a

- Disminuir los niveles de estrés: al alimentarnos de manera saludable nos sentiremos empoderados y dueños de las decisiones sobre lo que elegimos para comer, aumentaremos nuestra autoestima y disfrutaremos al máximo de los beneficios de una correcta alimentación.
- Comer con moderación: ningún exceso es bueno; comer sin límites nos puede conducir a la obesidad y, además, es un hábito destructivo. La moderación es el mejor antídoto para que comer no sea una acción compulsiva o emocional.
- Perder peso y mantenerlo en el tiempo: esto es algo que muchos quisieran lograr y que definitivamente vale la pena intentar. Alcanzar un peso saludable tiene una serie de beneficios para nuestro organismo, los que incluyen un

menor riesgo de padecer enfermedades coronarias, diabetes o hipertensión, entre otros.

- Evitar los cambios bruscos de humor: estos cambios se producen cuando comemos de manera compulsiva. Debemos tener especial cuidado con los alimentos de alto índice glicémico (que aumentan bruscamente los niveles de glucosa en nuestra sangre), ya que producen una importante descarga de insulina posterior, llevándonos rápidamente de un estado de euforia momentánea a una sensación de aletargamiento.
- Vencer la adicción a la comida: si comemos de manera consciente podemos controlar mejor cuánta comida ingerimos. Se trata de comer con hambre (necesidad de comida) y no con un apetito descontrolado, que equivale al deseo de comida por causas emocionales.

2.4. Actividad Física.

El cuerpo humano fue diseñado para ser un cuerpo activo físicamente, lo que hace mención a que el cuerpo humano requiere de la actividad física para estar sano.

“A lo largo de la historia, la supervivencia de la especie humana ha dependido de la caza o de la recolección de alimentos, ocupaciones que exigían una actividad física prolongada e intensa.” (AZNAR & WEBSTER, sf).

Las autoras en el fragmento anterior hacen referencia remontándose a la historia, que el cuerpo humano desde su aparición y para causa de sobrevivir se veían en la necesidad de poner en marcha actividad física, lo mismo que dar por comprendido que esta existe desde tiempos de inicio.

La actividad física relación con una vida más saludable, sin embargo, aun conociendo esta información, los estudiantes y personas en general no concientizan sobre la importancia que amerita el caso.

Ahora, es importante también distinguir la relación que existe entre realizar actividad física por salud, o bien sea por lograr un rendimiento deportivo o estética en el caso de muchas personas, como sucede en los actuales momentos en la sociedad.

2.4.1. Actividad física y salud.

“La actividad física se refiere a la energía utilizada para el movimiento se trata, por tanto, de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales como son la respiración, digestión, circulación de la sangre, etc.” (Olea & Màrquez, 2010).

Según (Olea & Màrquez, 2010) La vida se ha tornado mucho más fácil y es más complejo encontrar el tiempo y la motivación suficientes para mantener una forma física aceptable. Se menciona que más de un 70% de la población en los países desarrollados no practica la suficiente actividad física como para cuidar de su salud y controlar el peso corporal.

Las personas físicamente activas disfrutan de una mayor calidad de vida, por que padecen menos limitaciones que normalmente se asocian con las enfermedades crónicas y el envejecimiento; además están beneficiadas por una mayor esperanza de vida. Mejorando nuestro estilo de vida, se reducen los riesgos de enfermedades cardiovasculares y cáncer, las principales causas de mortalidad en la humanidad. El ejercicio físico aumenta el bienestar psicológico y mejora nuestro estado de ánimo, refuerza la autoestima, genera autoconfianza y aumenta de control en uno mismo. (Rufino, 2013)

De acuerdo con los argumentos expuestos por (Olea & Màrquez, 2010) de los cuales mencionan la importancia de actividad física en la salud y la influencia que tiene esta en las personas se debe promover la cultura deportiva para poder prevenir enfermedades cardiovasculares, obesidad y cancer de colon, de esta manera tener un mejor estilo de vida para confrontar retos de todos los días.

“Los beneficios del ejercicio físico en la salud son, en general, consecuencia de las adaptaciones que se producen por la práctica regular de ejercicio físico y que actúan a todos los niveles en el organismo y curiosamente todos son favorables desde el punto de vista de la salud y se traducen en un amplio arsenal de beneficios clínicos.” (Madaria, 2018)

Como lo menciona su autor en este contexto los beneficios que proporciona el ejercicio físico en la salud son de suma importancia, por ejemplo a nivel cardiovascular se logra mejorar y controlar enfermedades como diabetes, obesidad y enfermedades metabólicas y el cáncer ayuda a controlar el estrés y ansiedad. Se recomienda al menos una sesión a la semana de ejercicios para ver cambios favorables en la salud, la actividad física logra que las personas medicadas dependan en menor cantidad de ciertos medicamentos, se debe considerar también que el realizar ejercicios aparte de proveer de buena salud también nos trae beneficios como la capacidad de pensar con claridad tener huesos sanos, fuertes y mejora la resistencia.

La práctica de ejercicio físico diario permite:

- Prevenir el sobrepeso y la obesidad y con ellos las enfermedades asociadas.
 - Fortalecer el sistema osteomioarticular, debido a que mejora la salud de los huesos, ayuda a mantener la masa muscular y aumenta la flexibilidad del sistema articular
- Disminuye los niveles de estrés
- Disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, debido a que mejora la función cardio-respiratoria y muscular.
 - Mejorar el tránsito intestinal.
 - Aumenta las defensas del organismo y mejora el sistema inmunológico.

- Contribuye a la regularización de las tasas de glucemia (azúcar en sangre) y de colesterol sanguíneo, debido a que disminuye los valores de colesterol LDL (malo) y triglicéridos.

Contribuye a preservar las funciones mentales en el adulto mayor (comprensión, memoria, concentración).

2.4.2. Alimentación saludable y actividad física.

La alimentación constituye la base energética de nuestra vida. La energía para cumplir las actividades diarias depende en gran medida de la forma de alimentarnos. Además, nuestra salud se resiente cuando la dieta es inadecuada, excesiva, insuficiente o desequilibrada. Saber en qué consiste una dieta saludable, familiarizarse con ella y acercar a los niños, niñas y adolescentes al mundo de la alimentación hará que estén más concienciados sobre la importancia de llevar una vida saludable y la mejor manera de hacerlo. (Seme, 2015)

Hoy en día, para la sociedad es cada vez más evidente el bienestar. Debido a que se debe mantener una alimentación adecuada y promover la actividad física a través de esto se lograra Incrementar la capacidad y energía para trabajar y estudiar, refuerza la autoestima, autoconfianza y reduce problemas como la ansiedad.

3. Antecedentes contextuales.

- En el 2004 la Universidad de San Buenaventura, Medellín, Colombia realizó un estudio denominado El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico. El objetivo de este estudio era evidenciar como la actividad física y el deporte disminuyen la ansiedad, depresión, como mejora el rendimiento académico, dando esto como resultados que actividad deportiva se puede considerar para programas de salud de personas con o sin dificultad de aprendizaje.
- En el año 2012 se realizó un estudio sobre La actividad física en los y las jóvenes mexicanos y mexicanas: un análisis comparativo entre las universidades públicas y privadas. Esto fue realizado por la Universidad Nacional Heredia, Costa Rica. Su objetivo era establecer alternativas sistematizadas de actividad de actividad física que estén sustentadas en argumentos científicos y poder detener el proceso de deterioro físico al cual se está sujeto.
- Chile en el año 2011 la universidad católica de Valparaíso, realizo un estudio designado Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. Los resultados de esta investigación es que los alumnos tomen responsabilidad y aprendan a elegir bien sus alimentos, además de implementar la actividad física y ocupan el tiempo libre.
- El 1 de noviembre de 2013 se realizaron estudios sobre Estado nutricional, actividad física y alimentación. Estudio de escolares del nivel primario en dos escuelas de la ciudad de La Plata, esta investigación estuvo a cargo de la UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA. Las conclusiones obtenidas son que se debe fortalecer la autoestima por medio de la actividad física y promover una mejor ingesta alimenticia en los sujetos de estudio.
- La universidad de Granada 2007, realizó un estudio denominado Nivel de Actividad Física y de Sedentarismo y su relación con conductas alimentarias

en adolescentes españoles. Establecer cuál es la relación que tiene la actividad física y el sedentarismo en los adolescentes, a través del estudio proponer una mejora en el cálculo de gasto energético, teniendo como resultados una mejor en la autoestima y una mejora en la salud de los adolescentes.

- En 2012 se realizó un estudio sobre el programa de alimentación escolar en el Ecuador. El mismo fue realizado por el programa mundial de alimentos. Y su objetivo fue reconstruir y describir la evaluación de programas de alimentos escolares.
- En el año 2014 en Santiago de Chile se direccionó el estudio sobre Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de Pedagogía en Educación Física, de la Universidad Autónoma de Santiago de Chile. Los resultados obtenidos determinaron que los estudiantes de la universidad autónoma tienen malos hábitos alimentarios, la situación es preocupante porque ellos se convertirán en modelos de estilo de vida para escolares.
- En el año 2014 en Portoviejo se realizó el estudio sobre el Estado Nutricional y Hábitos alimentarios de los estudiantes del I y II nivel de la Escuela de Medicina de la Universidad Técnica de Manabí en la ciudad de Portoviejo; septiembre 2013 – febrero 2014. Este estudio tuvo como fin inculcar hábitos alimentarios y mejora de estado de vida de los universitarios, y se determinó que los hábitos alimentarios que ellos poseen son dañinos y esto se debe a la carga horaria de los estudiantes.

CAPÍTULO II. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Hábitos alimentarios

La recolección de datos para el respectivo análisis e interpretación de resultados de este capítulo, se procedió a realizar una encuesta que tuvo lugar en la Facultad de Educación Básica respectivamente la carrera de Educación Básica de la ULEAM. Escogiendo como muestra a 113 estudiantes en el período 2018-2019 (1).

Los datos serán expuestos de manera cualitativa y cuantitativa por medio de estos se procederá a determinar las respectivas conclusiones y elaborar las pertinentes recomendaciones.

En este capítulo se determinará que de los 113 encuestados tienen una alimentación equilibrada o no, también si practican actividad física.

A continuación, se presentan tablas que contienen porcentajes que se obtuvieron del estudio realizado a estudiante de Educación Básica de la Facultad de Ciencias de la Educación de la ULEAM, los cuales constan con su debida interpretación.

Se evidencio que un 71% de los encuestados hace mención a 80 estudiantes de género femenino mientras que el 29% que corresponde a 33 individuos encuestados son hombres esto dando un total en referencia del 100% encuestados y esto pertenece a una suma total de 113 individuos tomados como muestra en la encuesta.

En los resultados expuestos se observa que la mayor cantidad de encuestados pertenecen al género femenino.

Al analizar los resultados obtenido de cada individuo encuestado se obtuvieron los siguientes porcentajes, de 113 estudiantes 88 de ellos son residentes o vienen en Manta esta cantidad equivale a un 77%, mientras que en un 15% de los encuestados que hace referencia a 17 individuos encuestados son residentes de Montecristi, también se encontró que un 3% equivalente a 3 estudiantes son

residentes de Jaramijó, 3 de los encuestados son residentes de Portoviejo y esto equivale al 3%, finalmente 2 individuos encuestado que hace referencia a un 2% son residente de Rocafuerte dando un total de un 100% y correspondiente a 113 estudiantes encuestado de la Carrera de Educación Básica. Queda en evidencia que la mayoría de los encuestados son residentes de Manta.

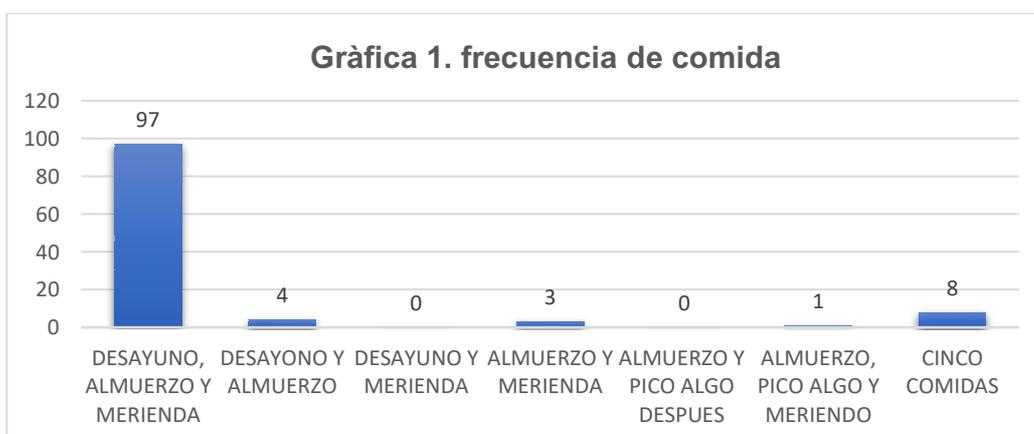
En cuanto a la labor social que realizan se pudo verificar que 88 encuestados se dedican a estudiar esto es un 77,87% mientras que 25 de encuestados estudian y trabajan esto equivale al 22.23%, lo que señala que el mayor porcentaje de encuestados solo se dedica a estudiar.

Tabla 2. Labor social		
ESTUDIA	ESTUDIA Y TRABAJA	TOTAL
88	25	113
78%	22%	100%

La talla apporto un valor medio de 1.59 metros, medidas que van de acuerdo a la edad de cada sujeto de prueba de acuerdo con porcentaje propuestos por la OMS. Del mismo modo se obtuvo resultados de la media del peso que este tiene un valor en kilogramos de 63 kilos que representa 138.6 libras, por su parte el IMC apporto un valor medio de 24.87 el cual la OMS lo ubica en un rango normal. De los datos se obtuvo un índice de la población que radica en un 52% respectivamente que equivalen a 59 encuestados que tiene un peso normal, sin embargo, un 28% de ellos que representan a 31 encuestados que tienen sobrepeso seguido de un 14% que hace referencia a 16 de los individuos encuestados que tiene un grado de obesidad y finalmente 7 estudiantes que tienen un problema de bajo peso y estos corresponde al 6% de la población encuestada. (Tabla 3.)

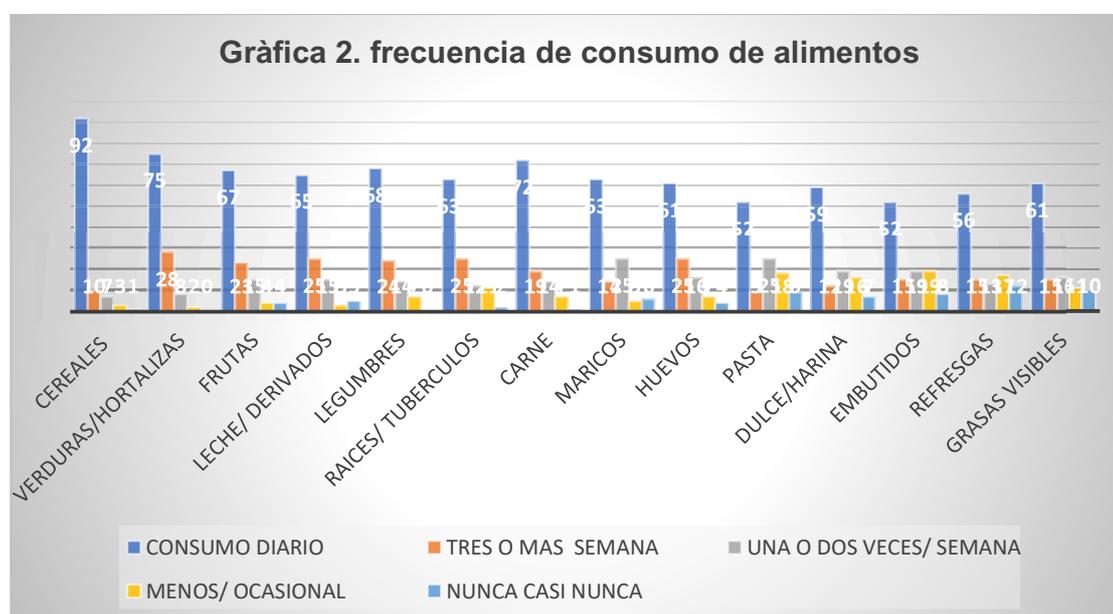
Tabla 3. Estado nutricional (IMC)			
NORMAL	SOBREPESO	BAJO PESO	OBESIDAD
59	31	7	16
52%	28%	14%	6%

La frecuencia de consumo de alimentos de 24 horas se logró obtener los siguientes porcentajes que hacen mención a distintas variables a estudiar se obtuvo un 86% de los encuestados que corresponde a 97 estudiantes que son los individuos que desayunan, almuerzan y merienda mientras que el 7% de ellos que significan 8 encuestados que consumen cinco comidas por día; y el 3% que corresponde por otra parte 4 encuestados que respondieron que solamente desayunan y almuerzan; y el 3% correspondiente a 3 estudiantes que almuerzan y meriendan; y el 1% que equivale a un estudiante que por su parte solo almuerza, pica algo y merienda. De acuerdo a estudios es favorable comer de tres a cinco comidas al día razón por la cual el cuerpo se nutre de energía para las actividades del día a día y con esto se logrará mantener un equilibrio y lograremos que en la próxima ingesta de alimentos no se consuma más de lo que en realidad va a saciar el hambre. (Gráfica 1.)



Según las recomendaciones de la (OMS, 2018), la ingesta alimenticia varía de acuerdo a ciertos factores de cada individuo los cuales son (edad, sexo, hábitos de vida y grado de actividad física), del mismo modo influyen, los factores culturales y los hábitos alimentarios que se dispongan de acuerdo a lugar de residencia.

La gráfica 2. Representa el consumo de alimentos de los encuestados regularmente.



Los cereales son parte esencial de la dieta del buen comer de las personas debido a razones como aporte de fibra, hidratos de carbono y proteínas vitaminas y minerales también son fuente de ácido fólico, calcio y vitaminas. Se evidencia que un 81% correspondiente a 92 individuos que consumen cereales diariamente. Así mismo, existe una gran variedad de verduras cada una con distintas composiciones y múltiples beneficios de gran relevancia en la ingesta de alimentos de modo que el consumo de estos asegura una salud óptima y permite mantener un cuerpo fuerte,

el 66% de los encuestados que son 75 estudiantes que consumen verduras diariamente.

De igual manera las frutas aportan fibra, vitaminas y un alto aporte de agua por lo cual facilita la hidratación del organismo, aportan pocas calorías, no contiene grasas y son una buena opción para la dieta diaria, un 59% correspondiente a 67 que estudiantes que consumen frutas diariamente. De igual modo las legumbres se caracterizan por poseer un alto contenido de proteínas son ricos en fibras aportan vitaminas del grupo B, que son esenciales para conseguir un educado estado del organismo, el correcto funcionamiento del metabolismo y tener energía, de acuerdo al resultado de la encuesta el 60% corresponde a 68 individuos encuestados los cuales consumen legumbres diariamente.

La tierra brinda nutrientes que son necesario para para vivir, los tubérculos denominados tesoros proporcionados por la tierra esto llenos de minerales y vitaminas los cuales pasan a convertirse en reserva de energía que es utilizada en las actividades diarias de las personas. Entre los principales tubérculos figuran la papa, yuca y la remolacha, estos son alimentos que no pueden faltar dentro de una dieta diaria, el 56% corresponde a 63 encuestados que consumen raíces/ tubérculos diariamente,

Sin embargo la (OMS, 2018) señala que, para tener hábitos más saludables, se debe consumir diariamente cereales, frutas, verduras, legumbres, tubérculos, se debe comer al menos cinco piezas o porciones (o 400 g) al día para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética.

Además, las carnes contribuyen al cuerpo proteínas en las cuales se la considera de buena calidad debido a su aporte de aminoácidos y son fuentes de hierro y vitaminas b12, el consumo excesivo de carne puede ocasionar enfermedades cardiovasculares e incluso cáncer, un 64% corresponde a 72 que consumen carne diariamente. Al igual los mariscos poseen valiosas propiedades nutricionales para

el cuerpo al ser un alimento de origen animal las proteínas proporcionadas son de alta calidad, el 56% corresponde a 63 que consumen mariscos diariamente.

La (OMS, 2018) recomienda que el consumo de carne debe ser limitado resumiéndose a la ingesta de este alimento dos veces por semana, mientras que la ingesta de mariscos debe ser de dos a tres veces por semana, esto debido a su gran valor nutricional para el ser humano.

Las grasas forman parte de los macronutrientes que necesita el cuerpo para mantener una alimentación balanceada diariamente, esto se debe al gran aporte de omega 3 y vitamina E, que son beneficiosos para la salud y la piel, el 54% corresponde a 61 encuestados que consumen grasas diariamente.

La ingesta de grasas debe estar equilibrada con el gasto calórico, sin embargo, esa no debe superar el 30% de ingesta calórica por que se produciría un aumento de peso, según la (OMS, 2018).

A continuación, se detalla la tabla de frecuencia alimentaria y consumo de alimentos de los distintos horarios del día (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, merienda y cena más frecuentes. (Tabla 4.)

Tabla 4. Uso de los alimentarios en las diferentes comidas del día por la población de estudio.			
Comidas realizadas	Principales alimentos consumidos	Número de estudiantes	%
Desayuno	Huevo, pan, leche, café, jugos, verde, frutas, yogurt, queso cereal, arroz, mantequilla, mortadela empanadas y arepas.	63 individuos.	57.55%
Media mañana	Batidos, galletas, corviches, deditos y refresco.	27 individuos.	23.89%

Almuerzo	Caldo, sopa, arroz, menestra, pescado, pollo, carne, chancho, ensalada, tallarín, legumbres	72 individuos.	63.71%
Media tarde	Café, jugos, batidos y refrescos.	19 individuos.	16.81%
Merienda	Bolón de verde o maduro, arroz, menestra, pollo, pescado, carne, empanada, corviche, refresco y ensaladas.	92 individuos.	81.41%
Cena	Jugos, té, yogurt y leche.	16 individuos.	14,15%

Con los datos obtenidos acerca de la frecuencia del consumo de alimentos se determinó el Índice de Alimentación Saludable para evaluar la calidad de la dieta, según la metodología descrita por Norte Navarro y Ortiz Moncada (Norte Navarro & Ortiz Moncada, 2011), teniendo en cuenta para ellos la frecuencia de consumo de alimentos por la población de estudios. (Tabla 5)

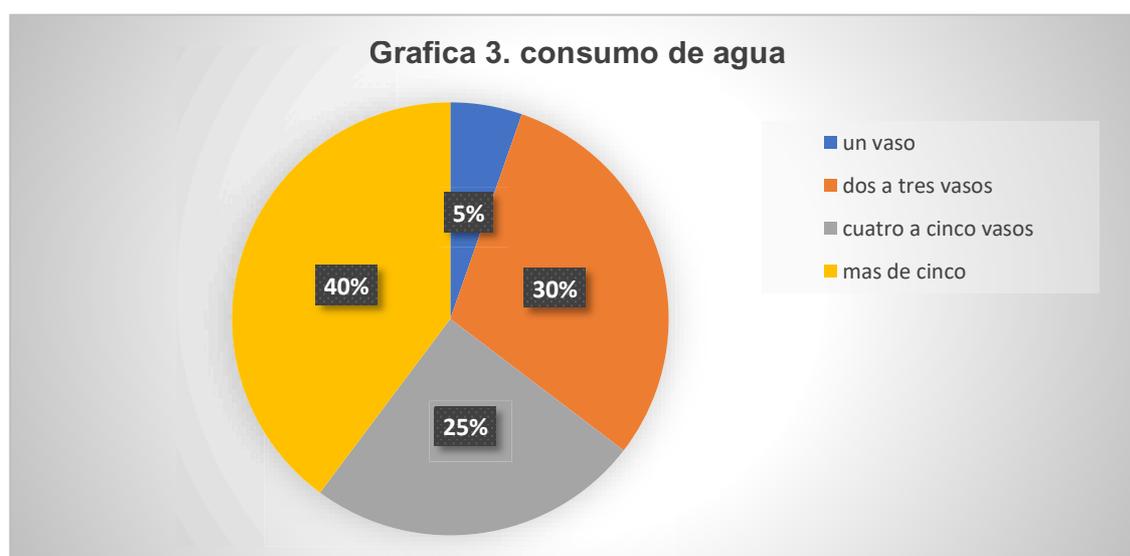
Tabla 5. Frecuencia de consumo por grupos de alimentos. Valor promedio del Índice de Alimentación Saludable (IAS) para cada grupo de alimento.

Grupos de Alimentos	Alimentos recomendados para consumo diario				
	1 Consumo Diario	2 Tres o más/semana	3 Una o dos/semana	4 Menos / ocasional	5 Nunca/ casi nunca
Cereales		7,56			
Verduras/Hort		7,56			
Frutas			6,02		
Leche/Derivados			6,88		
Legumbres		7,28			
Raíces/Tuberc			6,94		
Carne		7,53			
Mariscos/Pesc			6,42		
Huevos			5,65		
	Alimentos recomendados para consumo ocasional				
Pastas			5,34		
Dulces/harina			4,32		
Embutidos			4,44		
Refresco Gas		7,48			
Grasas Visibles			4,48		

Se constató que nuestra población de estudio como promedio se encuentra dentro de la clasificación de necesita cambios en su alimentación, sin distinguir en género o rangos de edades, con un 48% de los individuos, el 41% presenta una alimentación poco saludable y solo el 11% de nuestra población se encuentran en el rango de >80 puntos que indica alimentación saludable. (Tabla 6) Estos resultados están dados por la frecuencia en el uso de los diferentes artículos alimentarios que no cumplen con las recomendaciones establecidas.

Tabla 6. Distribución del índice de Alimentación Saludable en la Población de Estudio						
Saludable (> 80)	%	"Necesita cambios" (80 a 50)	%	Poco saludable (<50)	%	Total
13	11%	54	48%	46	41%	113

La pirámide de Maslow cataloga al agua como una necesidad básica debido a que esta es necesaria para la subsistencia de los seres humanos, los hombres están constituidos de un 65% de agua y las mujeres con un 60% es por esto que el consumo de agua de vital importancia ya que es un gran aporte para el funcionamiento del organismo.



De los datos recolectados se determinaron los siguientes porcentajes, el 40% de ellos que corresponde a 45 estudiantes encuestados consume más de cinco vasos de agua al día, mientras que el 30% ellos que equivale a 34 estudiantes encuestados consumen agua de dos a tres vasos por día seguido de un 25% de ellos consume cuatro o cinco vasos de agua al día y se culmina con un 5% de los estudiantes consume un vaso de agua por día.

De acuerdo a la OMS la ingesta de agua va a depender de los kilos que posee cada individuo, lo recomendado por la (OMS, 2018) es por cada 35 kilogramos se consuma un litro de agua diario.

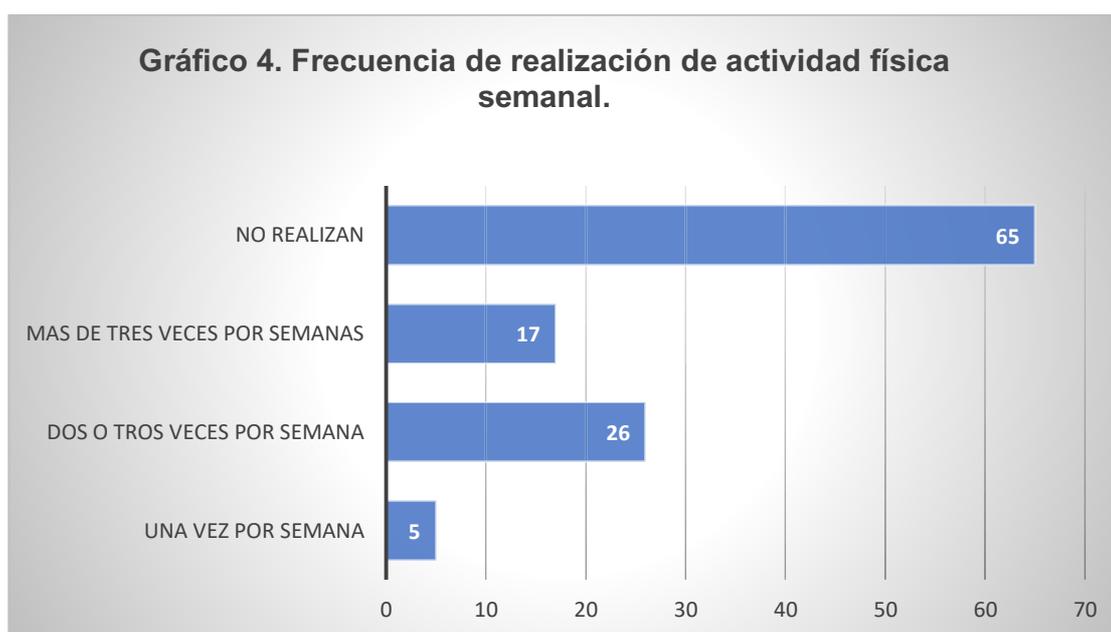
Los resultados de la encuesta y las especificaciones de la OMS se determinan que los individuos encuestados no cumplen con las recomendaciones sobre consumo de agua en referencia a su peso.

4.2. Actividad física.

Realizar actividad física es beneficioso sin importar edad, esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y el cuerpo he incluso para la prevención y control de ciertas enfermedades como la diabetes. Además de ayudar al control del sobrepeso aumenta la densidad ósea, a más de esto contribuye al mejoramiento del estado de ánimo, estrés y ansiedad.

Los resultados proporcionados por los encuestados establecen porcentajes de los individuos que realizan actividad semanalmente sin embargo una cifra alarmante de 57,52% que hacen mención a 65 estudiantes que no practican actividad física nunca, el 23,02% de los encuestados que corresponde a 26 estudiantes que son los individuos que realizan actividad dos o tres veces por semanas, mientras que el 15,04% de ellos que corresponde a 17 estudiantes que realizan más de tres veces actividad física por semana y por ultimo 5 de los encuestados correspondiente al 4.42% solo practican actividad física una vez por semana y de acuerdo a las especificaciones de la (OMS, 2018) los individuos de entre 18 a 64 años deben

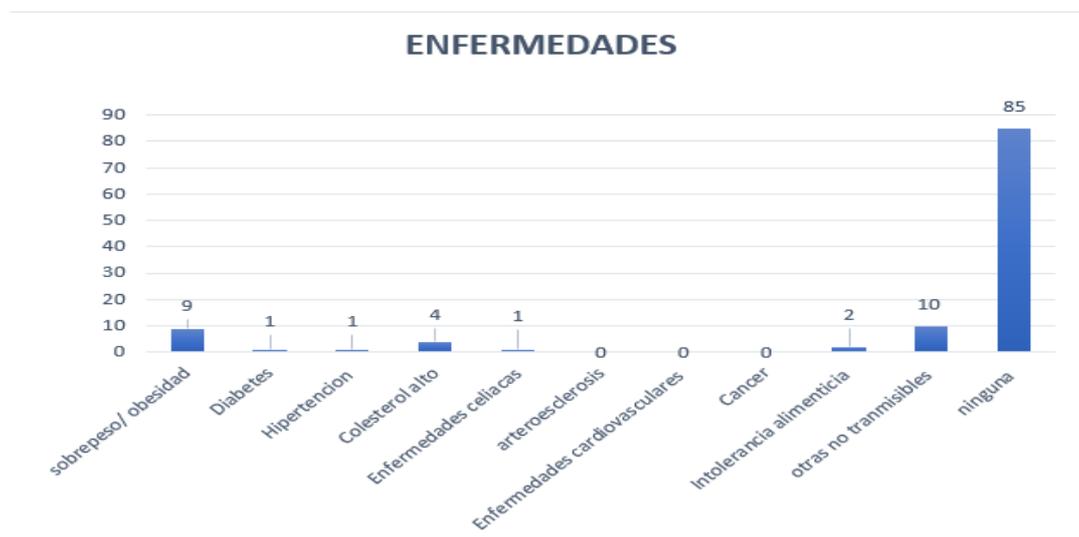
realizar entre actividades recreativa, de ocio, caminatas y deportes con un mínimo de 150 minutos semanales o bien actividades aeróbicas de 75 minutos semanalmente, con el fin de obtener beneficios para la salud y lograr el fortalecimiento de los grupos musculares. (Gráfico. 4)



Se conoció a su vez, que tipo de actividad física, realizan los individuos según sus gustos y posibilidades, son caminar más de 30 minutos, correr entre 15 y 30 minutos, ejercicios aeróbicos, ejercicios de fuerza y juegos con pelota.

4.3. Salud. Enfermedades crónicas no transmisibles.

Gráfica. 5



El sobrepeso se define como la acumulación anormal o excesiva de grasa, el índice de masa corporal (IMC) este es un indicador que se mide en relación entre el peso y talla de los individuos encuestados los resultados del estudio proporcionaron datos que el 8% de ellos que corresponde a 9 estudiantes que tienen un índice de sobrepeso.

La diabetes es una enfermedad crónica la cual se originada en el páncreas, esta no deja que el cuerpo produzca los niveles adecuados de glucosa en la sangre, los órganos principales que esta condición afecta es el corazón, los riñones y las arterias, por esta razón estas personas tienen más riesgos de padecer problemas renales incluso un infarto. Uno de los encuestados padece esta esta condición el cual está representado en el 1%. Mientras que 1 de los encuestados que corresponde al siguiente 1% padece hipertensión arterial esta es una patología que básicamente consiste en el aumento de presión arterial, la cual no presenta síntomas muy claros y sus síntomas no son muy prolongado sin embargo es un padecimiento controlable así se evitan una posible trombosis, hemorragias o un infarto de miocardio.

El colesterol es una sustancia cerosa que afecta los lípidos que se encuentran en la sangre, el cuerpo necesita un cierto porcentaje de colesterol, sin embargo, el colesterol alto puede llegar a causar enfermedades cardíacas, los resultados de la encuesta dieron como resultados que 4 de individuos correspondiente al 3% tiene colesterol alto. Las enfermedades celiacas es un trastorno que afecta el intestino delgado, las personas que padecen esta enfermedad no pueden consumir gluten, y una proteína que se encuentra en el trigo, el diagnóstico se logra a través de pruebas físicas, biopsia intestinal o de la piel y se la puede padecer por antecedentes familiares. 1 de los encuestados correspondiente al 1% tiene esta clase de patología.

La intolerancia alimenticia son reacciones adversas que tiene el metabolismo a ciertos alimentos de acuerdo a los resultados obtenidos a través de la encuesta se menciona que 2% de los estudiantes que hace mención a 2 individuos encuestados que tiene intolerancia alimentaria, y finalmente el 9% de los encuestados padece otras enfermedades, pero no se catalogan como crónicas. Y un porcentaje considerable de 75% de ellos que no padecen ninguna enfermedad y corresponde a 85 individuos encuestados.

Según la (OMS, 2018), la diabetes y la hipertensión son las principales enfermedades que causan la muerte en la población del país, debido a los efectos que estas producen sobre quien las padece como los son ceguera, derrames cerebrales incluso infartos. Por consiguiente, lo recomendado por la OMS es la ingesta sana de alimentos acompañada de actividad física.

4.5. Correlación de las variables

Al realizar la correlación entre las variables: Salud descrita mediante la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, con las actividades físicas realizadas y frecuencia de actividad física como descriptores cuantitativos de la actividad física

y con la frecuencia de consumo de alimentos e índice de alimentación saludable como descriptores cuantitativos de los hábitos alimentarios (Tabla 7), se comprueba que solo se presenta una correlación significativa a un nivel de un 99% de confianza, entre el índice de masa corporal (IMC) y la presencia de individuos que han declarado algún tipo de enfermedad ($r=-0,445^{**}$; $p=0,001$; $\alpha=0,01$), sin embargo la misma es de carácter negativo, cuya interpretación sería que en la medida que disminuye el IMC se incrementan las manifestaciones de enfermedades, condición contradictoria que solo se explica por la pequeña cantidad de sujetos que expresan enfermedades en la población en estudio.

Tabla 7. Correlación						
		Enfermedades	Comidas/día	Actividades Físicas Realizadas	Frecuencia de Actividad Física	Índice de Alimentación Saludable
Enfermedades	Pearson Correlación	1	0,011	0,033	-0,033	0,097
	Sig. (2-tailed)		0,904	0,729	0,824	0,303
	N	114	114	114	49	114
Comidas/día	Pearson Correlación	0,011	1	0,137	-0,056	0,086
	Sig. (2-tailed)	0,904		0,147	0,700	0,362
	N	114	114	114	49	114

Actividades Físicas Realizadas	Pearson Correlati on	0,033	0,137	1	-0,110	-0,088
	Sig. (2-tailed)	0,729	0,147		0,451	0,352
	N	114	114	114	49	114
Frecuencia de Actividad Física	Pearson Correlati on	-0,033	-0,056	-0,110	1	0,032
	Sig. (2-tailed)	0,824	0,700	0,451		0,828
	N	49	49	49	49	49
Índice de Alimentación Saludable	Pearson Correlati on	0,097	0,086	-0,088	0,032	1
	Sig. (2-tailed)	0,303	0,362	0,352	0,828	0,844
	N	114	114	114	49	114

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

CAPITULO III: PROPUESTA

5. Nombre de la propuesta

Guía de actividad física y hábitos alimentarios saludable.

Objetivos de la propuesta

Objetivo General

Elevar el nivel de conocimiento de los estudiantes de Educación Básica de la ULEAM acerca de los adecuados hábitos alimentarios y actividades físicas a realizar para mantener un adecuado estado de salud.

Específicos

- Promover hábitos saludables para mejorar la ingesta alimenticia y la práctica de actividad física
- Sensibilizar a la comunidad universitaria sobre la ventaja de la actividad física y alimentación saludable
- Prevenir el sobrepeso y la obesidad en los estudiantes de la carrera de educación básica

Justificación

Acoger hábitos alimentarios saludables y una práctica diaria de actividad física durante el periodo universitario es un elemento fundamental, mediante esto el cuerpo recepta energía necesaria para enfrentar las actividades cotidianas y sobrellevar las largas jornadas de estudio, evitar el agotamiento, y por supuesto obtener un rendimiento académico satisfactorio.

Desarrollo de la propuesta

- **Hábitos alimentarios saludables**

- ☞ Consumir 5 comidas por día

Para un mejor funcionamiento del metabolismo se debe distribuir la ingesta de alimentos en tres comidas principales (desayuno, almuerzo y merienda) y dos más ligeras (media mañana y media tarde) esto aportara a que el sistema digestivo no se sobrecargue, la dotación de alimentos produce más energía para el día es por esto que se anula el llamado genotipo ahorrador por consiguiente se pierde peso.

- ☞ Reducir las porciones y comer más veces por día

Las comidas realizadas a media mañana y media tarde permitirán tomar mejores decisiones en cuanto a la cantidad de comida que vallamos a consumir y nos permitirá tener una mejor planeación para una adecuada alimentación y se logrará que el cuerpo posea más y mejor energía para el día.

- ☞ Consumir frutas

El consumo de frutas durante el día es benéfico por las cantidades de vitaminas, minerales, fibra entre otros su contribución con el organismo son reducir el colesterol en la sangre además reduce el apetito y funcionan también como antioxidantes. Y se las utiliza para las dietas debido a que no tiene grasas.

- ☞ Moderar el consumo de cafeína

El café cuenta con ciertas ventajas como mejorar la concentración sin embargo el consumo excesivo puede provocar la eliminación de calcio a través de la orina asimismo perjudica el funcionamiento de nuestros músculos, eleva la ansiedad y a causa de esto el cuerpo estimula el consumo alimentos por el grado de nerviosismo que este provoca.

- ☞ Preferir las verduras sobre la carne

La carne contiene proteínas la cual promueve la creación y fortalecimiento de los músculos lo que conlleva el no consumirla es irritabilidad, disminución de la función

del sistema inmunológico incluso anemia, depresión y ansiedad sin embargo estas proteínas de origen de animal se pueden cubrir con otras proteínas las cuales serían las de origen vegetal y de este modo se mantendría una nutrición adecuada.

☞ Mantenerse hidratado

La hidratación es importante para el funcionamiento del organismo mejora la nutrición, sacia debido que a veces sentimos la sensación de tener hambre cuando en verdad es deshidratación asimismo funciona como depurador ya que se elimina toxinas a más de esto regula el estreñimiento, mantiene la piel tersa y radiante.

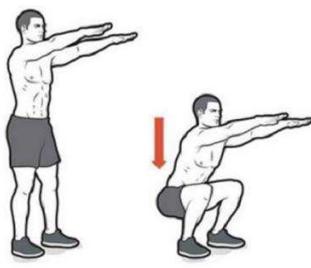
☞ Evitar la comida rápida

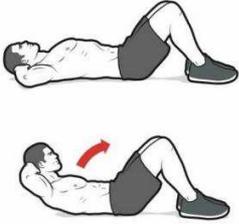
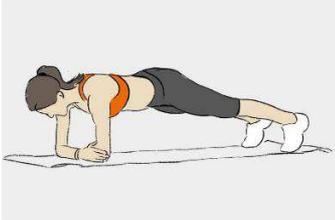
Se debe evitar la ingesta de estas comidas porque son las causantes del sobrepeso, las digestiones pesadas lo cual es perjudicial para cualquier persona, el alto contenido de azúcar que contienen estos productos tiende a producir hiperactividad y nervosismo se debe remplazar estas comidas por alimentos como frutas, sándwiches entre otros.

☞ Reducir el uso de la sal

El consumo de sal debe reducirse debido que esto hace que el cuerpo retenga líquidos lo cual produce una presión sobre las arterias que posiblemente terminara siendo la causante de hipertensión.

- **Actividad física**

<ul style="list-style-type: none"> • Salto de tijera <p>Posición inicial En una posición recta con los pies separados a la misma distancia de lo ancho de los hombros y los brazos a los costados</p> <p>Desarrollo Con un pequeño salto hacer una abducción y aducción de las extremidades superiores e inferiores al mismo tiempo de una forma coordinada realizar este movimiento por 30 minutos.</p> <p>Beneficios</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alivia el estrés • Mejora el flujo sanguíneo <p>Músculos intervienen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bíceps femoral • Cuádriceps femoral • Glúteo mayor • Gastrocnemio o gemelos crurales. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Sentadillas <p>Posición inicial Los pies deben colocarse a una distancia de ancho de las caderas, rodillas semi flexionadas y brazos extendidos hacia al frente.</p> <p>Desarrollo Mantener la mirada horizontal, flexionar la rodilla a 90 grados llevando el glúteo para mantener la espalda erguida para lograr bajar en línea recta, al momento de subir contraer la musculatura glútea</p> <p>Realizar 5-6 series de 10 repeticiones y tener un descanso de un día.</p> <p>Beneficio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantiene la movilidad y equilibrio del cuerpo y fortalece los músculos. <p>Músculos involucrados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glúteo mayor y medio • Cuádriceps (vasto externo, recto femoral, vasto intermedio, vasto interno) • Aductores 	

<ul style="list-style-type: none"> • Abdominales <p>Posición inicial En una posición de cubito supino (boca arriba) con la rodilla flexionada apoyándola planta de los pies en el suelo, la cabeza elevada junto a la zona dorsal y las manos en el pecho.</p> <p>Desarrollo Flexión y extensión del tronco ligeramente, dejando la parte baja de la espalda en el suelo. Realizar 4-5 series de 10 repeticiones y alternos un día de entrenamiento y una de descanso.</p> <p>Beneficio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reduce el dolor de espalda • Mejora la postura abdomen definido y libre de grasa <p>Músculos involucrados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuádriceps (vasto interno, vasto medio, ,recto femoral) • Oblicuo externo • Recto del abdomen • Musculo tensor de la fascia lata 	
<ul style="list-style-type: none"> • Plancha <p>Posición inicial Posición inicial de cubito ventral (boca abajo), postura recta apoyándonos contra el suelo con el antebrazo y las puntas de los pies.</p> <p>Desarrollo Mantener una posición sin moverse durante 20-30 segundos, descanso un minuto y repeticiones de 4-5 veces.</p> <p>Beneficio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejora la flexibilidad y la postura • Vientre tonificado • Reduce el dolor de espalda <p>Musculo involucrados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serrato anterior • Oblicuo interno y externo • Glúteo mayor y mediano • Bíceps femoral • Recto femoral • Recto del abdomen 	

- **Estocada frontal**

Posición inicial

En una postura de pie en posición recta con los brazos a los costados y manos sobre cadera, los pies separados a unos 15 centímetros, mantener espalda recta y mirada al frente

Desarrollo

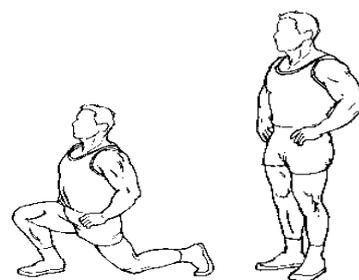
Dar una zancada hacia delante con la pierna izquierda, bajar el cuerpo levemente hasta que la rodilla este flexionada a 90°, mientras la pierna derecha desciende llegando con la rodilla casi al suelo, impulsarse y volver a la posición inicial, alternar el movimiento de una pierna a otra.

Beneficios

- Mejora el equilibrio y estabilidad del cuerpo
- Aumenta la flexibilidad de la cadera

Músculos involucrados

- Bíceps femoral
- Glúteo mayor
- Cuádriceps femoral
- Gastrocnemio



- **Flexión y extensión de brazos**

Posición inicial

Posición inicial decúbito ventral (boca abajo), mantener una postura del tronco recto y alineado con las piernas formando una plancha apoyándonos con la palma de las manos y puntas del pie al suelo.

Desarrollo

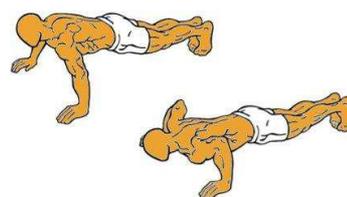
Levantar el cuerpo hacia arriba haciendo una extensión del brazo y bajar el cuerpo haciendo una flexión del brazo, el cuerpo debe de apoyarse únicamente sobre las manos y los dedos del pie Realizar 4-5 series de 10 repeticiones

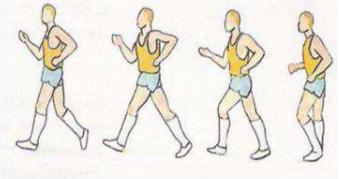
Beneficios

- Permite al corazón bombear más sangre
- Fortalece la parte superior del cuerpo

Músculos involucrados

- Pectoral mayor
- Abdominal
- Deltoides
- Serrato anterior



<ul style="list-style-type: none">• Tríceps	
<ul style="list-style-type: none">• Caminar o correr <p>Propósito El caminar o correr de forma regular por 30 minutos diarios favorece el retorno de la sangre al corazón, haciendo esfuerzo con varios grupos musculares, ayuda a reducir el colesterol, acorta el valor de la presión arterial, nos mantiene en un peso estable y mejora la concentración y disminuye la posibilidad de tener problemas de memoria en el futuro.</p>	

CONCLUSIONES

1. Los hábitos alimentarios y la actividad física varía en las diferentes etapas del desarrollo ontogenético del individuo, en particular en la adolescencia y la etapa de la estudios universitarios, donde se alejan del hogar y priorizan otras actividades sociales alejándose de una dieta saludable, lo que puede provocar la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles en la edad adulta.
2. Los hábitos alimentarios de nuestra población de estudios se encuentran dentro de la condición de necesidad de cambios y poco saludable dado fundamentalmente por abuso de azúcares refinados y la poca incorporación de frutas y vegetales, así mismo la actividad física no cumple con lo recomendado por la OMS.
3. La población de estudios puede caracterizarse como sana, las enfermedades crónicas transmisibles manifiestas están por un origen nutricional ya sea directo o indirecto.
4. La guía propuesta va encaminada a la adopción de adecuados hábitos alimentarios y la práctica de actividad física sistemática con el objetivo de cambiar el estilo de vida de la población de estudios y elevar su calidad de vida.

RECOMENDACIONES

Se debería abordar otras unidades académicas con este estudio para dar resultados más globales de los temas estudiados anteriormente (como hábitos alimentarios, los niveles de actividad física que realizan y si los estudiantes padecen enfermedades crónicas no trasmisibles)

Sería factible que se promueva a través de acciones que puedan concientizar a la población los beneficios de mantener buenos hábitos alimentarios y como la actividad física le ayuda al cuerpo y como se reduce el riesgo de padecer enfermedades

BIBLIOGRAFÍA

- Alfaya, M. E. (2008). *Intervención de la universidad de promoción de la salud de sus estudiantes*. Univ Santiago de Compostela.
- Anta, A. M. (2002). *Nutrición en la adolescencia y juventud*. España: COMPLUTENSE.
- AZNAR, S., & WEBSTER, T. (sf). *Actividad física y salud en la infancia y adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. España: Grafo, S.A.
- GODOY, J. V. (2014). *HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTILOS DE VIDA SALÚDABLES Y ACTIVIDAD FÍSICA EN BOGOTÁ D.C.* .
- Hermógenes. (2006). *Autoperfección con Hatha Yoga*. Editorial Kier.
- Hospital del trabajador. Expertos en trauma y rehabilitación. (s.f.). *Vida Saludable*. Obtenido de Hospital del trabajador: <http://www.hospitaldeltrabajador.cl>
- Macias M, A. I., Gordillo S, L. G., & Camacho R, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Santiago de Chile*, 40-43.
- Madaria, D. Z. (2018). BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD. *Revista Salud y Corazón*.
- Ministerio de salud y deporte . (2013). Bolivia, La Paz.
- Navarro, F. P. (2002). *Nutrición y alimentación humana*. Murcia: EDITUM.
- Norte Navarro, A., & Ortiz Moncada, R. (2011). Calidad de la dieta española según el índice de alimentación saludable. *Nutrición Hospitalaria*, 26(2), 330-336.
- Olea, S. d., & Márquez, S. R. (2010). *Salud y efectos beneficiosos de la actividad física*. Madrid: Díaz de Santos. Obtenido de <https://ebookcentral.proquest.com/lib/uleamecsp/reader.action?docID=3228815&query=actividad+fisica+y+salud+>
- OMS. (s.f.). Obtenido de <https://concepto.de/salud-segun-la-oms/#ixzz5R75WgFCM>
- OMS. (2016).
- OMS. (31 de 08 de 2018). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización mundial de la salud. (2018). *Organización mundial de la salud*. Obtenido de Organización mundial de la salud: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>

- Ortega , R. M., & Requejo , A. M. (2006). *Nutriguía: manual de nutrición clínica en atención primaria*. Bogota: Complutense.
- Osorio, J., Weisstaub, G., & Castillo , C. (2002). DESARROLLO DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN LA INFANCIA. *Scielo*.
- OWH, office on women's health. (s.f.). *OWH, office on women's health*. Obtenido de OWH, office on women's health: <https://espanol.womenshealth.gov/mental-health/mental-health-conditions/eating-disorders>
- Rodríguez, Z. R. (2014). *Elementos de Nutrición Humana*. MADRID: UNED.
- Rodríguez, Z. R. (s.f.). *Elementos de Nutrición Humana*. EUNED.
- Rojas, A. (SF). *FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES*. Imprenta I.N.N.
- Rufino, N. J. (19 de JULIO de 2013). *BUILDING TALENT* . Obtenido de <https://www.il3.ub.edu/blog/la-alimentacion-sana-y-actividad-fisica-para-prevencion-y-mejorar-la-calidad-de-vida-de-nuestro-cuerpo/>
- Seme, A. (2015). ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FISICA. *Getxo*, 2. Obtenido de http://www.getxo.eus/DocsPublic/revistas/castellano/semalabak/semalabak_34_eus.pdf
- Servicio de Sanidad. Sección de Programas de Salud. V. (2008). *GUIA DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADOLESCENTE*. VALENCIA: Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia.
- Sztainer, D. N. (2008). *Nutricion para adolescentes guia práctica, como prevenir la obesidad y los transtornos alimentarios en los adolescentes*. Barcelona: Robinbook.
- UNICEF. (2009). *Seguimiento de los Progresos en la Nutrición de los niños y las Madres: Una Prioridad en Materia de Supervivencia y Desarrollo*. UNICEF, 2009.
- Webconsultas. (2018). Importancia de la alimentación en la infancia. *Webconsultas*.

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta de Hábitos Alimentarios.

ENCUESTA ACERCA DE HÁBITOS ALIMENTARIOS.

A continuación, se presenta un conjunto de interrogantes sobre sus hábitos alimentarios; actividad física y estado de salud. La valoración permitirá conocer la condición nutricional y estilo de vida que desarrolla. Todo con vistas a crear un plan de acción en salud, aplicable a los habitantes de la región costera ecuatoriana; a la par se destaca que toda información recibida será protegida por el principio de confidencialidad y no será divulgado ningún dato que identifique la fuente de información personal.

ORIENTACIÓN: Marque con una "X" en aquellos casos que no deba ingresar un dato concreto en los cuadros o líneas correspondientes a cada alternativa de respuesta.

DATOS GENERALES

- Labor social que desarrolla:

Estudiante Estudia y trabaja Ama de casa Trabajador(a) Jubilado(a)
 Inactivo o parado Incapacitado

- Nivel de estudios máximo alcanzado

Sin estudios Básica Inicial Básica secundarios Bachiller
Universitarios

- Género: Masculino. Femenino.

- EDAD

- Estatura (real o aproximada) PESO (real o aproximado)

ACERCA DE ENFERMEDADES

- Identifique en el siguiente listado si padece alguna enfermedad crónica no transmisible.

Obesidad/sobrepeso Diabetes Enfermedad celíaca Hipertensión arterial

Colesterol Alto Arterioesclerosis Enfermedades Cardiovasculares Cáncer

Intolerancia alimentaria Otra no recogida Ninguna

- Área de Residencia (Barrio, Ciudad)_____

ACERCA DE LA ALIMENTACIÓN

- Señale las Comidas que realiza en el día:

Desayuno Media mañana Almuerzo Media Tarde Merienda
Cena

- De los siguientes grupos de alimento indique la frecuencia de consumo que Ud realiza.

Tipo de alimentos	Consumo diario			3 o más veces a la semana	1 ó 2 veces a la semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
	Cantidad (veces al día)						
	1	2-3	+3				
Cereales y derivados (Arroz, alimentos a base de maíz, pan o galleta integral, avena)							
Verduras y hortalizas (zanahoria, espinaca, lechuga, coliflor, pimiento, tomates, otros)							
Frutas							
Leche y derivados (yogurt, quesos, otros)							

Tipo de alimentos	Consumo diario			3 o más veces a la semana	1 ó 2 veces a la semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
	Cantidad (veces al día)						
	1	2-3	+3				
Legumbres (frejol, vainitas, lentejas)							
Raíces, tubérculos y otros: (papas, plátano, maduro, yuca, camote, zapallo y otras).							
Carne (Ave, chancho, res)							
Mariscos (Pescado, camarones, conchas, almejas, otros.)							
Huevos							
Pastas (Tallarines, canelones, lasaña, otros)							
Dulces (de harina, pan blanco o galletas)							
Embutidos y carnes curadas (jamón, chorizo, salchicha, hot dog, otros)							
Refrescos con azúcar y gaseados.							

Tipo de alimentos	Consumo diario			3 o más veces a la semana	1 ó 2 veces a la semana	Menos de una vez a la semana	Nunca o casi nunca
	Cantidad (veces al día)						
	1	2-3	+3				
Grasas visibles (mantequilla, margarina, mayonesa, grasas sólidas de cocina, otros)							

- ¿Pica entre comidas?: No Si

¿Qué consume regularmente? _____

- ¿Cuántos vasos de agua consume regularmente?

- Describa los alimentos que consume habitualmente en:

Comida realizada	Alimento consumido
Desayuno	
Media mañana	
Almuerzo	

Media tarde	
Merienda	
Cena	

Anexo # 2 Encuesta acerca de su Actividad Física

- Realiza algún tipo de ejercicio físico: Si___ No ___

De ser afirmativa la respuesta cuántas veces a la semana: 1___ 2___ 3___ 4 ___ 5___

Una hora diaria___ Entre una hora y dos horas___ Más de dos horas___

- El ejercicio físico que realiza es:
- Caminar más de 30 minutos___ Correr___ Aeróbicos___ Ejercicios de fuerza ___
Otros_____

Anexo # 3 Encuesta acerca de las enfermedades.

Edad____ Sexo F____ M ____

- Identifique en el siguiente listado si padece alguna enfermedad crónica no trasmisible.

Obesidad / sobre peso____ Diabetes ____ Enfermedades celiaca ____ Hipertensión arterial____ Colesterol Alto____ Arterioesclerosis ____ Enfermedades cardiovasculares____ Cáncer____ Intolerancia alimentaria ____ Otras no recogidas_____ Ninguna

- Área de residencia (Barrio, Ciudad)

Anexo 4. Tabla para indicar el IMC (Índice de masa corporal) de una persona.

Classification	BMI(kg/m ²)	
	Principal cut-off points	Additional cut-off points
Underweight	<18.50	<18.50
Severe thinness	<16.00	<16.00
Moderate thinness	16.00 - 16.99	16.00 - 16.99
Mild thinness	17.00 - 18.49	17.00 - 18.49
Normal range	18.50 - 24.99	18.50 - 22.99
		23.00 - 24.99
Overweight	≥25.00	≥25.00
Pre-obese	25.00 - 29.99	25.00 - 27.49
		27.50 - 29.99
Obese	≥30.00	≥30.00
Obese class I	30.00 - 34.99	30.00 - 32.49
		32.50 - 34.99
Obese class II	35.00 - 39.99	35.00 - 37.49
		37.50 - 39.99
Obese class III	≥40.00	≥40.00

Source: Adapted from WHO, 1995, WHO, 2000 and WHO 2004.

Anexo 5. Algoritmo de Craig modificado por Granada, Zapata y Giraldo para Clasificar nivel de actividad física.

Clasificación del nivel de actividad física.

ALGORITMO DE CRAIG MODIFICADO POR GRANADA, ZAPATA Y GIRALDO (2006) PARA CLASIFICAR NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA. (UTP)			
Nivel de Adecuación	Definición	Nivel de Actividad Física	Definición
Adecuado	Actividad física diaria de mínimo 5 veces a la semana, mínimo 30 minutos continuos o acumulados, de actividad física vigorosa y/o moderada.	Muy Activo	Quien cumplió las recomendaciones de: a) VIGOROSA. ≥ 5 días/semana y ≥ 30 minutos por sesión; o b) VIGOROSA. ≥ 3 días/semana y ≥ 20 minutos por sesión + MODERADA ≥ 5 días/semana y ≥ 30 minutos por sesión c) VIGOROSA ≥ 3 días/semana y ≥ 20 minutos por sesión + CAMINADA ≥ 5 días/semana y ≥ 30 minutos por sesión
		Activo	Quien cumplió las recomendaciones de: a) VIGOROSA. ≥ 3 días/semana y ≥ 20 minutos por sesión; o b) MODERADA y/o CAMINADA: ≥ 5 días/semana y ≥ 30 minutos por sesión; o c) Cualquier actividad sumada: ≥ 5 días/semana y ≥ 150 minutos/semana (caminada + moderada + vigorosa)
Inadecuado	Quien no cumple la recomendación en cuanto a la frecuencia o duración.	Irregularmente Activo A	IRREGULARMENTE ACTIVO A: Quien no realiza Actividad Vigorosa o Moderada, y que al caminar no alcanza por lo menos uno de los criterios de la recomendación en cuanto a frecuencia o duración de la actividad: (a) Frecuencia: 5 días/semana pero menos de 150 minutos/semana; o (b) Duración: 150 minutos/semana pero menos de 5 días/semana
		Irregularmente Activo B	IRREGULARMENTE ACTIVO B: Quien no alcanzó ninguno de los criterios de la recomendación en cuanto a frecuencia y duración (menos de 5 días/semana, o menos de 150 minutos/semana) de caminada.
		Sedentario	Quien no realizó ninguna actividad física por lo menos 10 minutos continuos durante la semana